

A person with long dark hair, wearing a teal jacket with a red flower on the back, a light blue sweater, and blue jeans, stands on a sandy beach looking out at the ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright glow.

Thom Rutledge

La conquista del propio respeto

Manual de
responsabilidad
personal

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

LA CONQUISTA DEL PROPIO RESPETO

Manual de responsabilidad personal



Thom Rutledge

102

**LA CONQUISTA DEL
PROPIO RESPETO**

Manual de responsabilidad personal

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

Título de la edición original:

Earning your own respect. A handbook of personal responsibility
© 1998, *New Harbinger Publications, Inc., Oakland, California, USA.*

Traducción: *Francisco Campillo Ruiz*

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2004
Henao, 6 - 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com

Diseño de colección: Luis Alonso

Printed in Spain - Impreso en España
ISBN: 84-330-1897-3
Depósito Legal: BI-2169/04
Impresión: RGM, S.A. - Bilbao

*Este libro es para Dede,
mi compañera de fatigas y maestra
en lo referente a las lecciones
de responsabilidad personal*

En última instancia, el hombre no debería preguntar cuál es el sentido de su vida, sino que debería reconocer que es a él a quien se le hace esta pregunta.

—Viktor E. Frankl

El hombre en busca de sentido

Nada puede proporcionarnos paz, salvo nosotros mismos.

Nada puede proporcionarnos paz, salvo el triunfo de los propios principios.

—Ralph Waldo Emerson

Autoconfianza

RECONOCIMIENTOS

Quiero mostrar mi agradecimiento al personal de New Harbinger Publications por confiar en mí lo bastante como para respaldar un segundo libro. Les estoy especialmente agradecido a Kristin Beck, mi ángel de la guarda en el mundo editorial, y a Catherine Sutker, una editora de talento con la paciencia y el sentido del humor que se requieren para aguantarme. Gracias también a Amy Shoup, Kirk Johnson, Gary Faith, Lynn Woodmansee, Trish Sanders y, como siempre, a Dede Beasley.

Mis pacientes y los asistentes a mis seminarios han sido mis colaboradores en la redacción de este libro y jamás podré agradecerles lo bastante la oportunidad que me brindaron de aprender junto con ellos valiosas lecciones vitales –y encima pagándome!

Si tuviera que hacer una lista de todas las personas que han desempeñado algún papel en mis propias lecciones de responsabilidad personal, no quedaría suficiente espacio para el libro. Pero sí quiero dar las gracias a Janet Samples y al Profesor Peter Lucchesi por ser dos de las personas que pusieron en marcha el proceso.

ÍNDICE

Prefacio	17
Introducción	19
Vivir en concordancia con nuestro sistema de valores	
personal	22
Cómo sacar el mejor partido de este libro	24
Contesta	25
Parte 1: Sentar unas bases	27
1. Responsabilidad al 100%. Definir la responsabilidad	
personal	29
Definición de “responsabilidad”	30
La responsabilidad y los demás	30
¿Responsable “de” los demás o “ante” los demás?	34
En el puesto de trabajo	37
Abordar la autorresponsabilidad	40
Explorar el término medio	45
2. La mente abierta. Aprender a respetar lo que no sabemos .	49
Cuando equivocarse es lo correcto	50
Aprender a escuchar nuestra voz interior	54
Comunicación abierta y comunicación cerrada	56

El error humano más frecuente: mantenernos en nuestros trece	58
Comunicación al 100%: herramientas para relacionarnos eficazmente	61
Analizar nuestros estilos de comunicación	65
Confiar en nosotros mismos	66
La mente del principiante	68
3. Perdonarnos a nosotros mismos. Perdonarnos y seguir adelante	69
El Monstruo del Debería	70
Demasiado pastel de humildad	72
Afrontar nuestros mensajes autocríticos	75
Autoperdón y responsabilidad personal	76
El pensamiento consciente	78
Los siete componentes del autoperdón	82
Con las manos vacías	85
Parte 2: Practicar	89
4. Autoestima. Pasar a la acción y sentirnos mejor	91
Definición de “autoestima positiva”	92
Construir una autoimagen adulta y responsable: te corresponde a ti	96
¿En qué consiste entonces ser adulto?	100
La prueba de realidad: analizar nuestras fuerzas	104
Una tarea ardua –pero no tiene por qué ser tan malo	107
Asumir la responsabilidad de nuestra autoestima	108
5. Congruencia. Realizar nuestros valores personales	109
Encarar nuestra vida: elegir nuestro camino	111
Llamadas al despertar	115
Acuérdate de prestar atención	117
Tomar decisiones activas: no seamos unas víctimas	118
Afrontar nuestros propios actos	123



ÍNDICE

6. Motivación. Trabajar en dirección al cambio	125
La motivación negativa	126
De la motivación negativa a la motivación positiva	132
Motivación y responsividad: disciplinarnos a nosotros mismos	135
7. Fuerza. Tomar nuestra vida en nuestras propias manos . . .	143
La fuerza y el pasado	144
Una nueva forma de poder: asumir la responsabilidad . . .	150
La fuerza de la familia: romper los lazos que nos atan . . .	153
8. Propósito. Descubrir qué es lo que nos sirve de guía	159
Preguntas a plantearnos acerca de cual es nuestro propósito	161
Definición de “propósito”	162
Calidad de vida –lo que ésta significa para ti	165
El bloqueo del propósito: ¿qué nos está deteniendo?	170
Un propósito común	176
9. Coraje. Vencer nuestras circunstancias	179
Una decisión más profunda: afrontar nuestros miedos . . .	181
Lo mejor de nosotros mismos	185
Salir de la paralización: librarnos de las viejas circuns- tancias	188
La voluntad de arriesgarnos	196
El coraje de mirar dentro	196
10. Humildad. No estamos solos	199
La importancia de ser corriente: la universalidad inherente a la humanidad	200
Obstáculos para la verdadera humildad	201
De la vergüenza a la humildad	207
La fuerza de la humildad	211
La paradoja	212
Epílogo. Aunar todo lo anterior	215



LA CONQUISTA DEL PROPIO RESPETO

La lección. Poner nuestra capacidad de tomar decisiones manos
a la obra217
 Ese momento mágico de incertidumbre218
 Los siete componentes de la responsabilidad personal ...220
Bibliografía225



PREFACIO

En ocasiones, una vez que el paciente se ha dedicado durante un cierto tiempo a examinarse a fondo y trabajar por su recuperación, comenzará a dejarse caer por las sesiones sin ningún programa específico. Cuando inició la terapia los asuntos a tratar siempre excedían lo que podía abarcarse en la sesión. Ahora se siente mejor, ya no suele haber ninguna cuestión candente a la vista y a veces no tiene incluso ni la más mínima idea de qué es lo que podría decir para llenar una hora entera.

He vivido esta misma situación con muchísimos pacientes. Y como voraz consumidor de psicoterapia, yo mismo (a veces por elección y otras por necesidad), he tenido la oportunidad de experimentar personalmente este curioso intervalo. Por supuesto, éste es el momento en que las compañías aseguradoras y los seguros médicos le advierten al terapeuta que deje de ver al paciente –ya que está muchísimo mejor. Pero no soy de la misma opinión. La experiencia me ha enseñado a considerar estos intervalos como un signo de que las cosas están empezando a ponerse interesantes. Cuando el paciente ya no sabe qué decir en las sesiones, ha dejado de ejercer el control sobre los acontecimientos que se desarrollan en la consulta.



La mente inconsciente ha estado esperando pacientemente la llegada de este intervalo, atenta a esta modalidad específica de silencio. La mente inconsciente se quita la chaqueta, se sube las mangas, coge una silla... y comienza a participar en la terapia. Qué elemento tan perturbador. Qué oportunidad tan interesante y turbulenta.

Escribir este libro ha sido como revivir este proceso.

Los libros que había escrito anteriormente consistían en recopilaciones de ideas, conceptos y ejercicios que había tenido ocasión de comprobar previamente en mi propia práctica clínica, en mis seminarios o en los artículos de mi columna periodística. *A la conquista del propio respeto* ha surgido del intervalo. A veces tenía más la impresión de estar leyendo el libro en lugar de escribirlo.

Durante los últimos meses he vuelto a ser ese paciente que no tiene la menor idea de qué podría decir, y desde luego no lo bastante como para llenar una sesión entera. Y una vez más, un enorme montón de lecciones vitales estaba aguardándome –aun después de que las compañías aseguradoras y los seguros médicos hubiesen declarado que estaba “muchísimo mejor”.



INTRODUCCIÓN

En cierta ocasión, en las cercanías de Rapid City, Dakota del Sur, en un lugar llamado Gold Nugget Motel y en una sala de reuniones abarrotada de personas interesadas en el ámbito de la autoayuda, le escuché decir a la escritora Sharon Wegsheider-Cruse: “Vamos a terapia para vivir. No vivimos para ir a terapia”. Me gustó la idea y, en gran medida, de esto mismo es de lo que trata el presente libro.

Llevo trabajando como psicoterapeuta desde hace más de quince años y me siento extraordinariamente agradecido por haber venido a parar a una profesión tan interesante, difícil y gratificante. Debo mucho de mi calidad de vida actual a los terapeutas que me han ayudado profesional y personalmente a lo largo del camino. Una de las lecciones más importantes que podemos ofrecerles a las próximas generaciones es que el hecho de saber cómo, cuándo y a quién dirigirnos en busca de ayuda constituye una muestra de *fuerteza* y no de debilidad, y que el hecho de ser conscientes y respetuosos con los muchos y diferentes aspectos dentro del marco común de nuestra “personalidad única” constituye una muestra de sabiduría y no de desequilibrio.

Pero si nos olvidamos de que la psicoterapia, los cursos de crecimiento personal y los libros de autoayuda no son más que medios



para lograr un fin, tendremos problemas. Todas las cosas buenas tienen dos caras, y la psicoterapia y la autoayuda no son ninguna excepción. He llegado a pensar, por ejemplo, que la psicoterapia tiene efectos secundarios potenciales, exactamente igual que los medicamentos. Queremos beneficiarnos del bien que puede hacernos, pero debemos ser conscientes de la posibilidad de que aparezcan estos efectos secundarios contraproducentes e incluso peligrosos. A continuación viene una lista de posibles efectos secundarios de la psicoterapia que suelo mostrarle a mis pacientes:

- **Exceso de análisis:** necesidad desmesurada de comprender –y de explicar– el significado de todo.
- **Sentido patológico de la imparcialidad:** obsesionarnos por “nuestra propia contribución” hasta el punto de no reconocer objetivamente la responsabilidad que les corresponde a los demás en lo tocante a sus propias decisiones.
- **Dependencia del proceso:** insistir en el dicho “la vida es un viaje, no un destino” hasta el punto de dejar de lado cualquier expectativa de llegar a alguna parte. En consecuencia, ya no esperamos resultados ni luchamos por obtenerlos, limitándonos a centrarnos exclusivamente en el largo viaje.
- **Dependencia del terapeuta:** consultarle a nuestro terapeuta cualquier asunto de importancia o preguntarnos a nosotros mismos en tales situaciones: *¿Qué pensaría mi terapeuta que es mejor?*
- **La ilusión del 50%:** creer que la responsabilidad de los problemas interpersonales se distribuye siempre al 50%. No asumir jamás la plena responsabilidad respecto de una situación dada.
- **El perfeccionamiento de la habilidad de culpabilizar:** evitar que otras personas nos cuestionen, diciéndoles (o al menos pensando): *Ese es tu problema.*
- **La jerga desmedida:** hablar utilizando términos psicológicos (psicojerga) hasta el punto de provocar que nos rehuyan.



- **La excusa universal:** utilizar lo que hemos aprendido en psicoterapia acerca de nosotros mismos para justificar nuestras acciones poco responsables, como, por ejemplo, diciendo: *Así es como soy, no puedo evitarlo.*

El presente libro trata de prevenir estos efectos secundarios. Trata de evitar que nos quedemos tan encerrados en *prepararnos para vivir* que nos olvidemos de vivir. Imaginemos un equipo de fútbol que se queda tan ensimismado en planificar su estrategia para la gran final que se olvida de salir de los vestuarios para dirigirse al terreno de juego, o pensemos en el estudiante que jamás se decide a aplicar sus conocimientos adquiridos a lo largo de años de estudio. La psicoterapia, los cursos de crecimiento personal y la lectura de libros como éste son asistencia a clase, preparación de vestuario. El desafío real está ahí fuera –en nuestras vidas cotidianas e impredecibles. El objetivo consiste en vivir una vida con la que nos sintamos satisfechos, en ser las personas que elijamos ser. En nuestro lecho de muerte, cuando tengamos más de cien años y nos pregunten: “¿Cómo crees que lo has hecho?”, ciertamente nos gustaría poder decir: “Creo que muy bien”.

El cumplimiento de este objetivo se parece mucho a ahorrar dinero: no podemos esperar hasta el último momento ni dejarlo para mañana –dado que mañana puede que *sea* el último momento. Tenemos que empezar desde ahora mismo. Es probable que hayamos escuchado innumerables veces que si queremos ahorrar dinero, tenemos que “deducirlo del total”. Si esperamos a tener un “dinero extra” para ahorrar, jamás tendremos ahorros. Una *vida* con la que nos sintamos satisfechos se construirá a base de *días* con los que nos sintamos satisfechos. No podemos permitirnos el lujo de esperar a tener un rato libre para sentirnos satisfechos con nosotros mismos, del mismo modo que no podemos esperar a tener un dinero extra para ahorrar. Preguntémonos cada día: *¿Cómo creo que lo he hecho?*, y escuchemos atentamente la respuesta.

Los libros que he escrito anteriormente trataban acerca de lo que sucede –o de lo que yo creo que debe suceder– *dentro* de los vestua-



rios. Este libro trata de lo que yo creo que debe suceder *fuera* de la consulta, *fuera* de los cursos de crecimiento personal y *al margen* de los libros de autoayuda. Pues al igual que creo en la importancia de lo que hago en la vida y con mi vida, creo igualmente que debemos equilibrar el *estudio* con la *aplicación práctica* y la *preparación* con la *acción*. Tan importante como vencer la resistencia a buscar ayuda cuando la necesitamos es aprender cómo y cuándo confiar en nosotros mismos. El objetivo de cualquier terapia o de cualquier técnica de crecimiento personal debería ser ayudarnos a volver a volar con nuestras propias alas, a reencontrar nuestro propio buen criterio, a redescubrir a la persona de este mundo en la que debemos ser capaces de confiar por encima de todas las demás. ¿Adivinas quién?

Vivir en concordancia con nuestro sistema de valores personal

Formulado de la manera más simple, el pensamiento central de este libro es: para ganarnos el propio respeto debemos vivir responsablemente. Para vivir responsablemente debemos identificar y clarificar nuestro *sistema de valores personal* y actuar sobre la base del día a día en concordancia con dicho sistema de valores. En otras palabras, nos respetaremos a nosotros mismos en la medida en que no violemos nuestro propio sistema de valores. Esta es una de las verdades más sencillas de la vida, de la que Alcohólicos Anónimos dice que es *sencillo, pero no fácil*.

Trabajé de vez en cuando como mago durante gran parte de mi juventud y todavía suelo hacer algún que otro truco en mis seminarios y conferencias. Cuando hago gala de mi destreza con las cartas, a veces le muestro a algún espectador interesado cómo consigo realizar algún efecto en particular. Su respuesta suele ser algo así como: “Ah, ya lo tengo. Es muy sencillo”. Y a continuación trata de reproducir los movimientos que le acabo de mostrar, para acabar frustrado una y otra vez con cada nuevo intento de seguir mis “sencillas” instrucciones. Lo que no tuvo en cuenta es que *sencillo* no significa *fácil* y que a



base de ensayar mis movimientos de prestidigitación durante años, he acabado por generar una ilusión secundaria: que el truco es sencillo y al mismo tiempo fácil.

Asumir la responsabilidad y ganarnos el propio respeto

Los mismos principios se aplican a las sencillas instrucciones para ganarnos el propio respeto. Identifica tu sistema de valores personal y actúa de acuerdo con dicho sistema de valores. Nada por aquí, nada por allá, y helo aquí: autorrespeto. *Ah, ya lo tengo. Es muy sencillo.* Ahora bien, tienes en tus manos todo un libro dedicado al sentido y a la práctica de la responsabilidad personal y el autorrespeto, pero los pensamientos y las ideas contenidos en él apenas logran arañar la superficie de todo lo que se podría decir acerca de un tema tan importante. En su sentido más amplio, el tema de este libro constituye un análisis de nuestra condición humana. Hay dos cuestiones en concreto que me gustaría que este libro sirviera para plantear o para reforzar en la mente del lector; preguntémosnos: *¿Qué es lo que quiero hacer realmente con mi única vida en esta tierra?* y *¿Lo estoy haciendo?*

Aspirar al egoísmo

Vivir responsablemente requiere toda una vida de práctica y una focalización decidida, incluso egoísta, en la meta. Irónicamente, son nuestros actos de egoísmo más cabal los que nos suelen conducir a una vida responsable y al autorrespeto. Ciertas conductas que consideramos tradicionalmente como “egoístas” no son demasiado interesadas, vistas desde una perspectiva más amplia. Por ejemplo, el joven que apunta con un pistola a la cara del empleado en el establecimiento de la esquina puede parecer que está actuando egoístamente, pero las opciones de que dispone no le servirán de mucho. La mujer que se precipita a una casa en llamas para salvar a unos niños que ni siquiera conoce puede parecer que está actuando “altruísticamente”, cuando en realidad se trata de un reflejo de egoísmo que la empuja a realizar un acto de valor. Su sistema de valores se ha desarrollado hasta el pun-



to de saber instintivamente que para ser congruente con dicho sistema de valores debe intentar rescatar a los niños. Está actuando para evitar el dolor –el dolor de violar su propio sistema de valores.

La mayoría de nosotros no tendremos que enfrentarnos a tan terribles circunstancias, que ponen verdaderamente a prueba nuestros valores. Pero, de una forma más sutil, cada día de nuestra vida se nos presentan diferentes oportunidades de “clarificar nuestros valores”. *Actuar en congruencia con nuestro sistema de valores es actuar responsablemente, y ello nos servirá de mucho.* Este es el egoísmo al que debemos aspirar; éste es el egoísmo con el que nos ganaremos el propio respeto.

Cómo sacar el mejor partido de este libro

Hace mucho tiempo que no leo de cabo a rabo un libro que no sea de ficción. Me gusta picar de aquí y de allá. He puesto toda mi intención en escribir *A la conquista del propio respeto* de forma que también podáis ir a salto de mata, si así lo deseáis. Pero para aquellos de vosotros que sigáis insistiendo en leer un libro de la primera a la última página, y para mi editor, que tiende a valorar cierto sentido del orden, lo escribí de principio a fin y también debería prestarse a leerse de esta forma.

A la conquista del propio respeto es una continuación de mi primer libro publicado en New Harbinger, *Manual del Autoperdón*, pero no es una secuela. La lectura del *Manual del Autoperdón* no constituye en absoluto un prerrequisito para leer este libro y beneficiarse de él. Ahora bien, sugeriría que si descubres que te resulta difícil distanciarte de tus propios mensajes autocríticos, o si no eres capaz de reconocer y estimular tus propios éxitos, tal vez sería una buena idea que leyeras el *Manual del Autoperdón*. El capítulo 3 incluye una sinopsis de los siete componentes del autoperdón que puede ayudarte a decidir en este sentido.

A la conquista del propio respeto incluye dos partes. La Parte I sienta los principios de lo que considero la *base esencial* para una vida plenamente responsable, a saber, *la apertura mental* y *la compasión para*



con nosotros mismos. La Parte II presenta los siete componentes de la responsabilidad personal. He llegado a la identificación de estos componentes entrevistando a pacientes, colegas y amigos, y preguntándoles cuáles consideraban que eran los elementos más importantes de la responsabilidad personal. Con estas observaciones en mano –junto con mis propios prejuicios profesionales y personales– me senté junto con otros colegas y nos pusimos a identificar lo que parecían ser las características mencionadas más frecuentemente asociadas a la persona plenamente responsable. De acuerdo con ello, éstas son: *autoestima, congruencia, motivación, fuerza, propósito, coraje y humildad*. Y éstos son igualmente los títulos de los temas de la Parte II de este libro.

Contesta

Escribir un diario mientras lees *A la conquista del propio respeto* puede resultarte muy esclarecedor. Soy de la opinión de que lo que tengo que decir es importante –de lo contrario no habría escrito estos libros– pero lo que tú tienes que decir o el cómo *reacciones* ante lo que estás leyendo es infinitamente más importante que todo lo que yo pueda decir acerca de tu vida. Este libro es una fuente o un recurso, no una autoridad.

Aunque te sientas reacio a hacerlo, te sugiero que trates de llevar un diario mientras lees el libro. Hay algo en el hecho de poner los pensamientos en palabras y las palabras en el papel que te ayudará a descubrir tangiblemente las dificultades que debes afrontar para ganarte tu propio respeto. He descubierto que el hecho de escribir no sólo constituye un poderoso instrumento para ayudarnos a internalizar el material que estamos leyendo, sino también que el hecho de llevar un diario a fin de poder volver sobre él años después, es mejor que un álbum de fotos. El diario estará lleno de instantáneas de nuestra propia conciencia en plena acción.

Si estás dispuesto a darle una oportunidad a la experiencia de escribir un diario, te recomiendo que te busques un cuaderno de deter-



minadas características –asegúrate de que te guste el aspecto, el tamaño, el peso y la textura. No lo trates con excesivo cuidado; es tu *libro de trabajo*. Escribe en los márgenes. Garabatea.

He incluido secciones con el título de *Contesta* a lo largo de todo el libro. Estas breves secciones te sugerirán algo a fin de que lo tomes en consideración o bien formularán algunas preguntas en relación con lo que estás leyendo. Espero que mis sugerencias y mis preguntas te resulten útiles, pero no te detengas ahí. Deja que tu diario te ofrezca también *tus* propias respuestas a *tus* propias preguntas. A fin de cuentas, el presente libro trata de *tu* habilidad para responder.



Parte 1

SENTAR UNAS BASES

*Siempre hay un camino principal y un camino secundario
a cualquier parte que queramos ir.*

—Melody Beattie
Deja de maltratarte

1

RESPONSABILIDAD AL 100%

Definir la responsabilidad personal

Tal vez sientas curiosidad, como me ha ocurrido a mí a lo largo de los últimos años, acerca de la responsabilidad. Tal vez necesites alguna aclaración, pero no acabas de darle forma a tus preguntas. Tal vez la lectura de este libro resulte ser un acto de responsabilidad personal.

¿Cuál podría ser la definición de uno de los términos más importantes de este libro? ¿Qué es la responsabilidad? ¿Quién es responsable y cómo sabemos que lo es? ¿Existen respuestas objetivas y concluyentes a estas preguntas o nuestro análisis está condenado a ser enteramente subjetivo? ¿Elegiste este libro porque crees que eres una persona irresponsable que quiere ser responsable? ¿O eres una persona responsable que quiere aumentar –o mejorar– su sentido de la responsabilidad personal?

¿Quiénes son las personas más responsables que conoces? ¿Qué es lo que hace que te parezcan tan responsables? ¿Soportan una gran tensión en su trabajo? ¿Hacen malabarismos para compaginar el ejercicio de una profesión fuera del hogar con el desempeño de la paternidad? ¿Son dignos de confianza? ¿Coherentes? ¿Son responsables porque pagan sus facturas dentro de plazo? ¿Alegan su responsabilidad como razón para votar siempre que se celebran elecciones?



¿Y qué supones que fue lo que hizo que estas personas fueran tan responsables? ¿Lo aprendieron de alguno de sus padres, de un maestro o tal vez de un abuelo? ¿Se volvieron responsables por necesidad, porque ninguna otra persona a su alrededor estaba dispuesta a hacerse cargo de la situación? ¿Han sido siempre tan responsables? ¿Piensan de sí mismos que son personas sumamente responsables? ¿Piensas de ti mismo que eres una persona responsable?

Definición de “responsabilidad”

Encontrar **las** respuestas a las preguntas “¿Qué es la responsabilidad personal?” y “¿Cómo nos volvemos responsables?” constituye una ardua tarea que está más allá del alcance de este capítulo. De hecho, trataremos de ir recopilando y aunando posibles respuestas a estas preguntas a lo largo de todo el libro –por no mencionar el resto de nuestras vidas. Es importante que no nos demos por satisfechos con una o dos respuestas breves o excesivamente simples a preguntas que pueden marcar una diferencia tan significativa en nuestras vidas. Por supuesto, también deberemos tener cuidado de no complicar excesivamente lo que en realidad es sencillo.

Para empezar, y con el fin de sentar unas bases para nuestro estudio, echémosle un vistazo a la responsabilidad personal contemplada desde dos perspectivas igualmente importantes: (1) la responsabilidad asociada a los muchos papeles que desempeñamos en nuestras relaciones con los demás, y (2) el significado de la *responsabilidad para con nosotros mismos*.

La responsabilidad y los demás

Tradicionalmente solemos pensar en la responsabilidad dentro de un contexto interpersonal. Mientras escribo esta misma afirmación estoy poniendo todo mi empeño en mostrarme responsable ante la fecha límite propuesta por mi editor para la entrega de este manuscrito. Acabo de hacer un pequeño descanso para darle de desayunar a la



perra y sacarla a la calle a fin de que no haga una irresponsabilidad sobre la alfombra. Al obrar de este modo estoy siendo responsable *ante* mi perra y *ante* mi mujer, dado que compartimos las obligaciones asociadas al cuidado de nuestros animales domésticos. Como psicoterapeuta, estoy siendo responsable ante mis pacientes acudiendo puntualmente a las sesiones y sabiendo escucharles y colaborar en la resolución de sus problemas. A veces no soy demasiado digno de confianza respecto de ciertas cosas como, por ejemplo, llamar a mi madre con regularidad cuando le digo que lo haré, al final de cada una de las conversaciones que mantenemos, y acordarme a tiempo de los cumpleaños de mis amigos. En estos casos *no* estoy actuando responsablemente.

Todos tenemos mucha experiencia en ver la responsabilidad desde este punto de vista, de modo que esta es la parte más fácil del asunto. En uno de los seminarios que suelo dar les pido a los participantes que dediquen unos minutos a pensar en ellos mismos únicamente dentro del contexto de su condición de personas que son responsables ante otras personas. El siguiente paso es bastante simple: hacer una lista de las personas *ante* las cuales somos responsables. Las listas que vienen a continuación son ejemplos extraídos de los participantes en un seminario celebrado recientemente. La primera lista procede de Seth, un varón de veintipocos años, y muestra *ante* quién se siente más responsable:

- Padres
- Abuelos
- Novia
- Hermano pequeño
- Jefe
- Compañeros de trabajo
- Amigos

La siguiente es la lista de Leah, una mujer de cuarenta y cinco años que asistió al mismo seminario:



- Marido
- Dos hijas
- Nieta (de dos meses)
- Director (agencia de publicidad)
- Colegas (equipo de trabajo)
- Ayudante/secretaria
- Padres
- Padres del marido
- Junta directiva de asociación no lucrativa (miembro, dignataria)
- Estudiantes (clases de creación literaria)

Una nueva perspectiva

Tómate al menos unos diez minutos para analizar la lista que acabas de confeccionar. Ésta puede ser una lista previsible de personas de las que ya tenías conciencia, sin sorpresas. Pero puede que incluya algo en lo que no habías pensado anteriormente. Por ejemplo, Seth, el veinteañero que hizo la primera lista, dijo que jamás había pensado anteriormente en las muchas y diferentes personas ante las que se sentía responsable. Dijo que se sentía agobiado después de dedicar tan sólo un par de minutos a revisar su lista.

Leah, la mujer de cuarenta y cinco años que confeccionó la segunda lista, tuvo una reacción diferente. Después de tomarse los sugeridos diez minutos para analizar la lista e identificar sus sentimientos y sus pensamientos, volvió al grupo con una sonrisa de oreja a oreja, sacando pecho burlescamente en un gesto exagerado de orgullo y de confianza en sí misma. Toda la gente del grupo sentía mucha curiosidad acerca de esta mujer, de modo que fue la primera en informar de su reacción:

Hasta esta noche jamás había pensado de mí misma que fuera una persona "responsable". Tampoco pensaba que fuera irresponsable. Sencillamente jamás me había parado a pensar qué es lo que veo cuando miro la lista que acabo de hacer.

Siento que en este mismo momento, mientras estoy hablando, me vienen los mensajes negativos. Pretenden minimizar lo que estoy diciendo, pero no



lo lograrán –o por lo menos no lo lograrán en este preciso momento. Al mirar esta lista y pensar en las muchas responsabilidades que tengo ante cada una de las personas de mi lista, tendría que estar ciega para no ver que, a fin de cuentas, soy una persona responsable. Hago muchísimas cosas por muchísima gente. Y no recuerdo que jamás me haya dado ni tan siquiera una palmadita en la espalda para felicitarme.

Las personas de mi lista pueden contar conmigo. Y así lo hacen de hecho.

A ello le siguieron aplausos espontáneos, gritos de entusiasmo y unos cuantos silbidos de aprobación. Era evidente que para el resto de los participantes esta mujer acababa de dar un paso de gigante. Y lo mejor de todo es que había dado este gran paso por el mero hecho de sentarse y mirarse a sí misma desde un ángulo que jamás había tomado en consideración anteriormente.

Contesta

Dedícale unos minutos a hacer tu propia lista.

Dedícale unos minutos más a pensar en –o tomar nota de– las responsabilidades que tienes ante cada una de las personas o grupos de personas de tu lista. Por el momento, no te preocupes de si estás cumpliendo o no con tus responsabilidades.

No olvides que éste es un ejercicio absolutamente subjetivo; no existen respuestas verdaderas o falsas. Lee la lista un par de veces. Trata de leerla en voz alta. Le he oído decir a varias personas que el hecho de leer sus listas en voz alta les hacía sentirse más reales, o más auténticos. A continuación, medita sobre lo que has escrito, permítete escuchar tus reacciones internas en forma de pensamientos y de sentimientos. Pon todo tu empeño en observar atentamente tus reacciones, permitiendo que cada pensamiento y cada sentimiento exprese lo que tenga que decir y después deja que siga su camino. Suelo utilizar la imagen de una fila de recepción, conmigo de pie en la puerta y dándole la mano a cada pensamiento y cada sentimiento que pasa por ella. Mi trabajo consiste en identificar a cada uno de ellos y garantizar el tráfico fluido en la fila.



Tal vez descubras que tienes más cosas que añadir a tu lista. Siéntete libre de hacerlo, pero te prevengo de que no trates de evitar el “tiempo de reflexión” en base a seguir escribiendo y escribiendo. La lista no tiene por qué ser “exhaustiva”; siempre podrás añadirle nuevos elementos más adelante.

Después de tus cinco o diez minutos de “reflexión”, escribe unas cuantas líneas describiendo tus reacciones. Si estás trabajando en grupo, puedes optar por escribir primero y compartirlo después con el grupo o bien por compartir espontánea y directamente la experiencia.

¿Responsable “de” los demás o “ante” los demás?

Hay un pequeño asunto de preposiciones que debemos discutir aquí. Las preposiciones en cuestión son “ante” y “de”, esas brevísimas palabras, pero, ¡ay!, qué impacto pueden ejercer sobre nuestras vidas. Existe una diferencia significativa entre ser responsable *ante* alguien y ser responsable *de* alguien. Piensa en tu lista en estos términos. Repasa tu lista intercambiando las dos preposiciones. Lee, escucha y siente los siguientes ejemplos:

Soy responsable **ante** mi mujer.

Soy responsable **de** mi mujer.

Él es responsable **ante** su hijo pequeño.

Él es responsable **de** su hijo pequeño.

Somos responsables **ante** las higueras.

Somos responsables **de** las higueras.

Dan es responsable **ante** su hija de diecisiete años.

Dan es responsable **de** su hija de diecisiete años.

¿Puedes ver la diferencia? Y lo que es más importante, ¿puedes sentir la diferencia? No se trata de perderse en discusiones semánticas, sino de clarificar las dos *naturalezas* de la responsabilidad expresadas a través del simple cambio de preposición. Ser responsable *de* alguien o de algo es ser responsable de su bienestar y tal vez de su existencia misma. Es la más directa de las relaciones, y el mejor ejem-



plo de ello lo constituye la relación entre unos padres y un hijo muy pequeño. La infancia supone una condición de dependencia total, y la madre, el padre y el resto de los cuidadores ocupan igualmente una posición de total responsabilidad. El bienestar del niño y su vida misma es de la debida responsabilidad de los adultos.

Ser responsable “de” los demás

Pero, ¿cuántas veces te has sentido responsable *de* otro adulto en el contexto de una relación –creyendo que eras responsable (o cuanto menos actuando como si lo fueras) de los sentimientos, los pensamientos y los actos de dicha persona (a saber, un adulto hecho y derecho)? Muchas personas crecieron en familias en las que la ley implícita y jamás formulada era que los niños eran responsables *de* los adultos. Por ejemplo, puede que algunos niños se sientan responsables de las siguientes situaciones: *Mamá vuelve a estar deprimida porque somos unos niños muy difíciles de educar. Debería haber sido capaz de hacer algo para impedir que papá volviera a emborracharse. Tengo que conseguir que me admitan en ese colegio, porque no estoy seguro de que mis padres lo logren.* Estos mismos niños, obligados a sentir y a actuar como adultos en pequeño, finalmente se transformarán en adultos que muy probablemente se sentirán responsables *de* los restantes adultos significativos que aparezcan en sus vidas. A fin de cuentas, siempre ha sido así y esto es lo que conocen y les resulta familiar.

Échale otro vistazo a tu lista. Rodea con un círculo el nombre (o los nombres) de cualquiera de las personas de tu lista *de* la que te hayas sentido, o te sientas, indebidamente responsable.

Antes de pasar al *ante*, echémosle un vistazo al ejemplo de Dan y su hija de diecisiete años. Este es un ejemplo interesante, porque nos enfrenta con un montón de puntos oscuros en relación con las responsabilidades de Dan. ¿Es Dan responsable *de* su hija? Dado que la hija todavía no es mayor de edad, la ley diría que en muchos aspectos él es técnicamente responsable de ella. Es probable que la hija todavía esté viviendo en casa con sus padres, de modo que podríamos decir que,



aunque Dan esté muy lejos de ser responsable de que todas las comidas de su hija sean debidamente nutritivas (como sí lo era cuando ella era una niña), sí continúa siendo responsable de proporcionarle alimento y, por supuesto, un techo donde dormir. (Cualquiera que haya sido padre de un adolescente sabe que éste permanece en casa únicamente para tener un sitio donde comer y donde dormir).

Pero ni tan siquiera esas responsabilidades están absolutamente claras. La cuestión de qué padre es responsable y qué padre no lo es, cuando se trata de adolescentes de más edad (en una amplia gama de situaciones), podría dar indudablemente para muchas horas de acalorada discusión. He sido testigo de algunas de estas discusiones en mi despacho.

Ahora bien, a efectos de lo que nos preocupa, echémosle un vistazo a lo que le sucede al “responsable de” cuando el bebé se transforma en el pequeñín que da sus primeros pasos, éste en el niño propiamente dicho, éste en el manojito de nervios preadolescente, éste en el adolescente y éste en el joven adulto. Dicho simple y llanamente, esto es lo que le sucede: dentro de una familia relativamente sana, el “responsable de” pasa de ser *totalmente existente* a ser *inexistente* en el transcurso del tiempo que se necesita para que el bebé se transforme en un adulto. Esto no significa que las responsabilidades de los padres para con sus hijos disminuyan hasta desaparecer por completo, sino, antes bien, que el “responsable de” se transforma en “responsable ante” en el transcurso del desarrollo de la niñez a la adultez.

Llegados a este punto, me siento responsable *ante* ti, lector, de decirte algo más acerca de lo que significa ser responsable ante alguien o ante algo.

Ser responsable “ante” los demás

La responsabilidad *ante* alguien o ante algo difiere significativamente de lo que acabamos de explicar. En este caso se trata de una relación más contractual y más limitada por naturaleza que la responsabilidad absoluta *de*. Ello no supone minimizar la magnitud y la



importancia de tales relaciones; antes bien, éstas suelen ser algunas de las relaciones más importantes de nuestra vida. La distinción más importante que es preciso establecer es que la responsabilidad *ante* implica un contrato entre iguales o, por decirlo en los términos del análisis transaccional, una transacción de adulto a adulto.

Yo no soy responsable *de* mi mujer, pero mi responsabilidad *ante* ella es una de las fuerzas que gobiernan mi vida. Aunque ello tienda a diluir el elemento romántico de la cuestión, considéralo de esta forma: Dede y yo tenemos un acuerdo contractual que no es especialmente complicado, pero que constituye una parte importante de la base de cada una de nuestras vidas. En pocas palabras, contamos con dicho acuerdo. Confiamos en dicho acuerdo. Y esperamos que (el contrato) sea respetado. Este es un aspecto crucial: *Esperamos que el contrato sea respetado*. Esto es, esperamos que cada uno de nosotros actúe de acuerdo con nuestro contrato matrimonial. Este es un acuerdo contractual de adulto a adulto, en el que ninguno de nosotros acepta la responsabilidad *del* otro, sino en el que ambos nos comprometemos a ser responsables *ante* el otro, en base a comportarnos respetando el contrato.

De hecho, esta descripción sugiere una forma específica de definir los acuerdos de responsabilidad de adulto a adulto. En dichos acuerdos, cada una de las partes se compromete a actuar en concordancia con un contrato —explícito o implícito— cuya existencia es independiente del bienestar esencial de cualquiera de las personas implicadas.

En el puesto de trabajo

Nuestra relación con nuestro jefe o con nuestro trabajo corre el riesgo de seguir la misma dinámica que acabamos de describir. Jim, un paciente de treinta y seis años, llevaba unos seis o siete meses viniendo a terapia semanalmente cuando se decidió a hablar de sus sentimientos acerca de su trabajo. Le encantaba su profesión, era su pasión, pero aborrecía su trabajo y a medida que continuó describiendo la



dinámica de las relaciones dentro de su entorno laboral, resultó evidente por qué. Le dije: “En vista de lo que estás describiendo –las jugarretas, la manipulación y las puñaladas por la espalda– me atrevería a decir que el hecho de que aborrezcas tu trabajo es una respuesta absolutamente sana. Si no te sintieras frustrado e insatisfecho en semejantes circunstancias, estarías loco”.

En otra sesión, cuando Jim dijo que no se sentía especialmente “sano”, me recordó lo que le había dicho y me pidió que se lo explicara. Esto es lo que le dije:

Cuando la gente se decide a analizar de dónde podrían sacar energías, y de paso hacer algunos cambios, para subir la rampa de acceso a la autopista del crecimiento consciente (no tengo remedio, soy un sensibilero), muchos se sorprenden (unos más, otros menos) de ver lo diferente que parece –y la impresión tan diferente que transmite– el mundo que les rodea y que en otro tiempo aceptaron de forma automática. Y cuando cambia nuestro punto de vista, ocurre otro tanto con nuestras reacciones y nuestras respuestas.

Básicamente, estás sanando. Estás despertando a una nueva forma de ver las cosas, ya no sólo de percibirte a ti mismo, sino también de percibir tu entorno. Y no te gustan muchas de las cosas que ahora puedes ver desde tu nueva perspectiva. No te gustan porque no son muy agradables. Puedes ver todos los trapicheos de la oficina y aunque fueras previamente consciente de ello, tu tolerancia ha disminuido. Y ahora ves algunas de estas cosas de forma significativamente diferente. En concreto, lo que en otro tiempo te limitaste a aceptar como la escritura de venta que “iba adjunta al empleo” ahora lo ves más claramente como lo que verdaderamente es: relaciones indebidas y abusivas. Estás despierto. Dispones de una nueva perspectiva, desde la que puedes ver mejor. Te desagrada lo que ves. Una reacción absolutamente sana. Estás sanando. Felicidades. Parece asqueroso, ¿verdad?

Jim se subió las mangas y se puso a ahondar en la nueva perspectiva que se le acababa de presentar. (En cierta ocasión, mientras se levantaba para abandonar una de las sesiones, me dijo: “No es de extrañar que este sea el camino menos transitado”. Todavía me estoy riendo de esta ocurrencia). Jim descubrió que sentía que dependía casi por completo de su trabajo. Se estaba diciendo a sí mismo que tenía que tener *ese* trabajo, que si lo perdía, en ninguna otra parte le



reconocerían su talento ni le contratarían. Y estaba absolutamente seguro de que no saldría adelante económicamente si se decidía a trabajar por su cuenta –aunque éste había sido su sueño de toda la vida.

Recordemos que a Jim le *encantaba* su profesión y *aborrecía* su puesto de trabajo. Dado su sistema de valores personal, sentía que lo correcto era seguir adelante con sus compromisos, aunque no fuera feliz. Pero también valoraba su calidad de vida y deseaba llevar una vida que pudiera sentir que le daba sentido y satisfacción. Ello no hacía sino aumentar su dilema en relación con el puesto de trabajo. No le parecía que pudiera ser capaz de asumir la plena responsabilidad *de sí mismo* y modificar sus circunstancias. Al margen de que utilizara o no estas mismas palabras –aunque lo cierto es que no las utilizaba– Jim estaba actuando como si “el empleo” fuera responsable *de él*, de modo que no podía pasarse sin este puesto de trabajo.

Simultáneamente, se sentía responsable *de su jefe*, el hombre que le había contratado. Le señalé a Jim que en nuestras sesiones estaba hablando como si su jefe no pudiera sobrevivir a su partida. Este es un fenómeno absolutamente común y bastante curioso al que suelo denominar *arrogancia codependiente*. No se trata del tipo de arrogancia en la que nos regodeamos en la suerte que tiene el mundo por disponer de unas personas como nosotros; antes bien, por el contrario, esta modalidad de arrogancia apunta únicamente a nuestra capacidad (sumamente exagerada, cuando no ficticia) de hacer daño y de dejar únicamente destrucción a nuestro paso.

Lo que Jim necesitaba aprender –y lo aprendió en un plazo relativamente breve– era que su relación con su puesto de trabajo y su relación con su jefe eran relaciones de adulto a adulto y, como tales, implicaban responsabilidades *para con* el contrato laboral y *para con* el jefe, pero que su propio bienestar no dependía de este puesto de trabajo en particular y que él no era responsable *del* bienestar de su jefe. Jim había contraído unas responsabilidades contractuales en estas relaciones (profesionales y personales) y necesitaba cumplir con ellas.

Finalmente así lo hizo, valiéndose de una larga y sincera conversación con su jefe y comprometiéndose a avisarle con un mes de ante-



lación cuando decidiera que había llegado la hora de establecerse por su cuenta. Al cumplir con sus responsabilidades para con su trabajo y para con su jefe, Jim también estaba haciendo algo que había dejado de lado desde hacía mucho tiempo y que debía revisar: estaba cumpliendo con su responsabilidad *para* consigo mismo en base a reconocer *su* propia contribución a su infelicidad y a continuación adoptar las medidas oportunas para modificar su situación. Jim asumió la responsabilidad de *optar* por defender en la práctica su sistema de valores personal.

Atención a los posibles efectos secundarios: Si comprendes la diferencia entre “ser responsable de” y “ser responsable ante”, te deseo que tengas mucho éxito cuando apliques este concepto a tu crecimiento y a tu mejoría personal. Pero, por favor, recuerda que el objetivo en este caso es transmitirte una idea que te resulte útil, y que éste es el único propósito. Descubrirás, como yo también lo hice, que si te pierdes en discusiones semánticas acerca de las distintas aplicaciones de estas preposiciones, aparecerán muchas excepciones a lo que acabo de decir y también reaparecerán muchas de las viejas confusiones. Mi consejo es que *lo dejes como está*; coge de aquí lo que te sea útil y el resto déjalo de lado.

Abordar la autorresponsabilidad

Una de las ventajas de ser escritor es que puedo comprar todo tipo de libros interesantes y llamarlo gastos profesionales. Uno de estos libros es el *Diccionario Etimológico* y en él aparece la etimología de la palabra “responder”, la cual procede del latín *respondere*, que significa “prometer a cambio” (Ayto, 1990). Me gusta esa definición.

Me gusta la idea de pensar en la responsabilidad como un contrato, un intercambio en el que estoy dando y recibiendo. Visto de esta forma, la responsabilidad no es una carga que me haya caído encima. Antes bien, supone mantener un equilibrio, cumplir una promesa. Cuántas veces habremos tratado de explicarles la responsabili-



dad a nuestros hijos de esta forma, el viejo sermón de “los privilegios vienen junto con las responsabilidades”. Pero por el hecho de que lo estemos enseñando no significa que lo tengamos. Como señala Richard Bach en su maravilloso libro *Ilusiones*: “Solemos enseñar muy bien aquello que más necesitamos aprender” (Bach, 1977). Existe un aspecto en particular de la responsabilidad personal a propósito del cual esta perla de sabiduría se puede aplicar a prácticamente todos nosotros: la autorresponsabilidad.

Doble criterio

Para abordar la autorresponsabilidad necesitamos aprender a reconocer y responder a nuestras propias necesidades; ésta es la razón de que sea tan importante analizar los dobles criterios que operan en nuestras vidas.

Megan era una asesora pastoral que vino a mí buscando psicoterapia. Cuando tomó asiento para iniciar su segunda sesión, había algo intangible en ella, tal vez una expresión facial sutil, tal vez la famosa “vibración” siempre inaprensible, que me decía que se estaba sintiendo muy desanimada. Apenas me había sentado cuando Megan empezó a decir:

Me sentí muy bien después de nuestra sesión de la semana pasada. Bueno, me sentí muy bien durante un rato, probablemente unas cuatro o cinco horas para ser más exactos. Aquella noche me puse a escribir mi diario, como usted sugirió. [Megan me había dicho en la primera sesión que en cierta ocasión había disfrutado llevando un diario y que pensaba que era algo muy beneficioso]. Hice lo que usted dijo: Hice una lista de las personas en mi vida de las cuales había aceptado ser responsable. Me sentía culpable mientras estaba haciendo la lista, como si tuviera la impresión de que estaba siendo una egoísta por afirmar que había asumido la responsabilidad de todas esas personas. Pero seguí adelante, hice la lista... ¡y qué lista! Cuando acabé de escribir, pensé que era un caso grave de calambre de escribiente y me sentí absolutamente agobiada. Me sentí tan embotada que pensé “Jamás saldré de esta”. Me resultaba verdaderamente difícil respirar. Y aunque estas sensaciones se han desvanecido un poco, todavía las siento en gran medida.



La segunda sesión de Megan fue extraordinariamente productiva. Lo que le había pedido que analizara al final de nuestra primera sesión era lo completa y eficazmente que había aceptado responsabilizarse de otras personas en su vida, al tiempo que ignoraba sus propias necesidades de forma casi tan completa y eficaz. La mayoría de las personas que luchamos contra una autocrítica excesiva solemos adoptar un *doble criterio*, a través del cual podemos ver el potencial de los demás, pero no nuestro propio potencial. Esto nos vuelve extremadamente cerrados de mente –la mayoría de las veces en nombre de lo que pensamos que es “humildad”. Megan me dijo que había leído varios libros sobre codependencia y no manifestó ninguna sorpresa cuando le hice estas observaciones, pero al principio de la segunda sesión parecía que algo había logrado calarle, a diferencia de la primera sesión. Por alguna razón (quién sabe lo que verdaderamente determina cuándo estamos dispuestos a dar cabida a algo nuevo), Megan ya no se limitaba a “leer sobre la codependencia” o manifestar su acuerdo superficial respecto de que estaba haciendo mucho más por los demás que por ella misma. Parecía que “algo le había resonado dentro”, como ella misma dijo. Ese algo le había resonado dentro mientras estaba escribiendo la lista en su diario. Megan había perdido, al menos transitoriamente, una parte importante de su tolerancia al autosacrificio y en consecuencia estaba experimentando un dolor real.

La sensación predominante de “agobio” no era la verdadera emoción subyacente de Megan; raramente lo es para cualquiera de nosotros. Cuando nos sentimos agobiados, lo que estamos experimentando es el esfuerzo de nuestra conciencia por *bloquear* el dolor, por “cerrarnos” para no tener que sentir nada. El segundo de los propósitos de sentirnos agobiados es mantenernos lo bastante distraídos y confundidos de forma que no podamos fijar nuestra atención en algo durante demasiado tiempo. Nuestra conciencia suele reaccionar de esta forma con el propósito de protegernos; si no hacemos algo por cuestionar estas reacciones, éstas acabarán por transformarse en pautas, a veces llamadas *mecanismos de defensa*. Nos sentimos acorralados. Megan se sentía acorralada.



El dolor real de Megan consistía, al parecer (desde su punto de vista), en un pozo sin fondo de desesperación, que incluía intensos sentimientos de tristeza y de pérdida. Entre otras cosas, Megan sentía la pérdida de lo que nunca fue, de la vida que no había llegado a vivir, de la niñez que tuvo que dejar a un lado antes incluso de que ésta tuviera la oportunidad de ver la luz.

En ulteriores sesiones, Megan y yo nos dedicamos a tratar de especificar qué era lo que la agobiaba. Sabía, por mi experiencia previa (tanto profesional como personal), que el “agobio” jamás quiere que lo observemos de cerca; antes bien, extrae su fuerza de su habilidad para parecernos enorme y de mantenerse vago e indefinido. Una vez que lo observamos de cerca, *El Grande y Poderoso* (e intimidador) *Mago del Agobio* se transforma en el tangible y no tan amenazante *Hombre Detrás de la Cortina*.

En cierto sentido, la sensación de agobio que experimentaba Megan tenía su razón de ser. Había mucho que evitar. Megan descubrió que, en lo referente a aprender a identificar y responder a sus propias necesidades, partía prácticamente de cero. En teoría, podía aceptar fácilmente la necesidad de afrontar su doble criterio de toda la vida y la necesidad de “tomar lecciones” acerca de cómo cuidar de sí misma (aprender a equilibrar el cuidado de sus propias necesidades con el cuidado de las necesidades de los demás). En la práctica, sin embargo, Megan seguía invirtiendo muchísimo tiempo en sentirse agobiada y, a veces, desanimada hasta el punto de querer renunciar.

Lo que no sabía, y no lo supo hasta mucho más adelante, era que por aquel entonces ya había logrado abrirse camino hasta atravesar lo que yo considero “el punto sin retorno” –esa línea invisible que cruzamos una vez que hemos llegado a ser demasiado conscientes como para retroceder y sucumbir nuevamente a la negación, o al menos como para retroceder con cierto grado de comodidad.

En ese caso, una vez atravesado el punto sin retorno, Megan –y tú y yo– nos vemos obligados a tomar en consideración el concepto y la práctica de la autorresponsabilidad desde perspectivas que anteriormente habíamos logrado pasar por alto. Con la conciencia acre-



centada, el autoabandono y la autonegación nos resultan cada vez más incómodos, como debe ser, a fin de que podamos sentir un codazo (y a veces un empujón) en dirección al cambio.

No es de extrañar que este sea el camino menos transitado.

Una prioridad máxima escandalosa

¿Eres responsable *ante* ti mismo o *de* ti mismo? La respuesta, como suele ocurrir en las preguntas del tipo de “o esto o lo otro”, es *sí* a las dos opciones. No importa lo larga que pueda ser tu lista de responsabilidades *ante* otras personas o *de* otras personas, tu mayor responsabilidad siempre será la misma: *el irrepitable e inimitable tú mismo*. Si eres como muchos de los asistentes a los cursos y conferencias con los que he tenido ocasión de hablar, te vendrán inmediatamente a la mente varias objeciones a este pensamiento.

¿Cómo puedes decir que nuestra mayor responsabilidad es para con nosotros mismos? ¿Y qué pasa con los médicos y las enfermeras? ¿Y qué pasa con el mecánico que trabaja en la autopista por la que tengo que volver a casa mañana?

Tómate unos minutos y escribe algunas de tus reacciones (objeciones y demás). No te limites a leer. Replica. Argumenta. Pero, por el momento, no trates de perder de vista lo que estoy diciendo. Quédate conmigo.

Soy consciente de que es difícil entender que el concepto de *ponernos a nosotros mismos en primer lugar* en este sentido tenga algo que ver con el hecho de ser una persona responsable. Difícil, en la medida en que lo veamos a través de los cristales de nuestra educación cultural. A primera vista, decir que tú mismo eres tu propia prioridad máxima puede sonar a la materialización de todo lo que siempre te han enseñado acerca de lo que es malo y de lo que constituye la causa de todos los males de nuestro mundo. Yo quiero sugerir lo contrario: que por el hecho de *no* hacer de nosotros mismos la prioridad máxima nos convertimos en partícipes de un problema mucho



mayor y que a medida que aprendamos a darle la vuelta a este gran problema, tendremos la oportunidad de observar algunos efectos de todos los tamaños –pequeños, medianos y grandes– dependiendo de la magnitud de nuestra disposición a asumir el riesgo de cambiar.

Explorar el término medio

Durante muchos años fui un alcoholístico en activo especializado en el tratamiento del alcoholismo. Me encantaba mi trabajo y me lo tomaba muy en serio. Y era muy bueno en mi cometido. Sin embargo, aunque era capaz de ayudar a muchas personas a recuperarse de *su* alcoholismo y otras drogodependencias, seguía practicando el *mío*. Por supuesto, la negación característica asociada a todas las adicciones también estaba actuando a fondo en mi caso, para mantenerme convencido de que yo no era un alcoholístico, de que yo era diferente de las personas a las que trataba. Pero no era diferente.

¿Qué tiene de malo esta situación? No puedo decir que el hecho de beber jamás afectara a mi trabajo (bajo la forma, por ejemplo, de resacas o de una disminución del rendimiento), pero sí puedo decir que la mayor parte del tiempo fui un profesional responsable, creativo y enérgico. ¿Estaba siendo injusto con los pacientes a los que trataba? La respuesta una vez más es *sí*. En la docena de años que han pasado desde la última vez que bebí he aprendido que por el hecho de ser honesto conmigo mismo acerca de mis propios problemas y por el hecho de hacer lo que hay que hacer para afrontar y abordar estos problemas, soy un psicólogo clínico mucho más eficaz. Pero eso no niega el que yo ya era un buen psicoterapeuta antes de comenzar mi recuperación. La descripción de mí mismo, antes de que lograra reconocer mi problema con el alcohol, como *una persona irresponsable* o *un terapeuta irresponsable*, no sería correcta. La descripción de mí mismo como *persona responsable* y *terapeuta responsable* tampoco lo sería.

La verdad no es blanca ni negra. En aquellos años en los que (como reza mi descripción predilecta) *por el día hacía de psicólogo y por la noche bebía*, era realmente las dos cosas: responsable e irresponsa-



ble. Mirando retrospectivamente ese período de mi vida pasados casi quince años, con esa visión sorprendentemente normal y clara que da el tiempo transcurrido, lo que me parece más importante de reconocer es que distaba mucho de estar actuando de una forma tan responsable como era capaz. Digamos simplemente que, en lo referente a la responsabilidad personal, estaba trabajando por debajo de mi potencial.

En esto reside el problema: *trabajar por debajo del propio potencial*. Y dentro de la descripción de cualquier problema están los elementos necesarios para su solución.

Siempre encontraba algún “parche” para salir del paso cada vez que mis jefes podían tener algún motivo para “preguntarse qué me pasaba”. Jamás habréis visto hacer unas filigranas semejantes (¿o sí?). Concentraba mis energías en ocuparme de los asuntos de alguna otra persona o hacía algo para que mi jefe se sintiera feliz y el problema desaparecía transitoriamente. Como ves, reaccionaba ante las amenazas de que pudiera descubrirse la verdad aumentando mi *responsabilidad activa para con algún otro*, al tiempo que esquivaba eficazmente cualquier introspección que pudiera conducirme a aceptar ser más responsable de mí mismo –además de hacer todo lo que podía para asegurarme la estabilidad de mi puesto de trabajo (dentro del cuadro más general, otra “parche”).

El principio central que discurre a lo largo de toda mi obra –y de este libro– es: *Cuando me enfrente a los problemas que necesito solucionar en mi vida, haré bien en considerar cada uno de estos problemas como una oportunidad de mejorar mi disposición, mi capacidad e incluso mi potencial para aceptar activamente la plena responsabilidad de mí mismo*. Y el principio secundario, pero esencial, es: *Mi concepto de la responsabilidad personal debe permanecer abierto al crecimiento y al cambio constantes*.

Si este capítulo ha hecho bien su labor (observa cómo descargo la responsabilidad sobre “el capítulo”), te dejará con más preguntas que respuestas. El hecho de reunir buenas preguntas suele ser más productivo que tratar de responderlas. Pero también nos encontraremos con muchísimas respuestas.



Contesta

Vuelve a leer el capítulo 1 y haz una lista de preguntas que hayan quedado sin responder y que te parezcan importantes. Deja un espacio en tu diario debajo de cada pregunta a fin de que puedas hacer anotaciones más adelante.

Mientras continúas leyendo el libro, vuelve periódicamente a tus preguntas sin responder a fin de hacer alguna anotación, revisar o añadir algo a las preguntas, o bien hacer una lista de posibles y diferentes respuestas.



2

LA MENTE ABIERTA

Aprender a respetar lo que no sabemos

Nunca me interesó demasiado Sigmund Freud –hasta hace muy poco, la verdad. Educado y formado como psicoterapeuta, basaba mis sentimientos antifreudianos en lo que la mayoría de nosotros basamos nuestros prejuicios: la *ignorancia*. No una ignorancia cualquiera, sino una ignorancia especialmente poderosa (y potencialmente muy peligrosa) caracterizada por dos elementos claves: *pereza y generalización*. En vez de molestarme en recabar alguna información fidedigna sobre Freud, elegí la opción mucho más cómoda de aceptar los rumores (las opiniones de autores y oradores a cuya influencia había estado expuesto durante años) como un hecho y dar por supuesto que la información que tenía en mi haber constituía una representación exacta del hombre en su totalidad y de su obra en su totalidad. Ello me permitió reducir muy eficazmente al hombre y su obra a una mera caricatura bidimensional, fácilmente comprensible, aunque absolutamente equivocada.

A modo de preparación para la redacción de un artículo sobre la relación paciente-terapeuta, decidí ofrecerme a mí mismo una especie de “curso de repaso” sobre la historia de la moderna psicoterapia. Cuando comencé a leer sobre la vida de Sigmund Freud, me sorprendí al descubrir a un hombre y un profesional que se negaba a



encajar en el compartimento negativo que yo le había diseñado tan a la ligera. Allí donde yo había dado por supuesto que me encontraría con un ejemplo de egoísmo e irresponsabilidad, tropecé con alguien que actuaba muy responsablemente, aun cuando las personas que le rodeaban no hicieran otro tanto. Allí donde yo había esperado encontrarme con un blanco perfecto para mi condena de irresponsabilidad, encontré un modelo de diligencia e integridad digno de imitar. Y lo que tal vez fuera más importante, una vez más me encontré en una posición en la que el afrontar mi propia falta de responsabilidad era la medida más recomendable. *No es de extrañar que este sea el camino menos transitado.*

Cuando equivocarse es lo correcto

A continuación viene algo que mi mujer, Dede, le dice a sus pacientes, a los amigos, a mí y a ella misma: *Debemos estar dispuestos a equivocarnos para acabar acertando.* Pienso que ésta es una magnífica forma de recordarnos la importancia de mantenernos abiertos mientras nos vamos abriendo camino a lo largo de la vida. Si nos mantenemos en nuestros trece y nos dedicamos a “acertar”, la realidad cederá su puesto a nuestra necesidad de defender nuestra postura. Todos conocemos a personas que, por encima de todo, tienen que tener razón. Todos conocemos a personas que, incluso con las mejores intenciones, se lanzan a conclusiones precipitadas y no dan su brazo a torcer. Algunos de nosotros *somos* esas personas; y todos hemos sido esas personas cuanto menos alguna que otra vez. Ciertamente, yo mismo he sido una de ellas –mis disculpas a Freud.

Superar nuestros “eso ya lo sé”

La filosofía básica de las personas abiertas de mente es: *Sé lo que sé y no sé lo que no sé, y ambas condiciones están sujetas a un cambio constante.*

Uno de los problemas con el que nos enfrentamos cuando intentamos ser abiertos es que a la mayoría de nosotros nos han enseñado a equiparar el “tener razón” con el “ser buenos”, “ser fuertes” y “ser lis-



tos” cuando lo cierto es que, cuanto menos en la mitad de los casos, lo contrario es igualmente cierto. Es más probable que el hombre inteligente sea el que reconoce lo que no sabe. La mujer fuerte es aquella cuyo concepto de sí misma no depende de que “tenga razón”, y menos aún por contraste con que el otro “esté equivocado”. Y por lo que yo puedo decir, “tener razón” y “ser bueno” al mismo tiempo es una cuestión totalmente arbitraria. Si queremos ser abiertos de mente es esencial que saquemos a la superficie e identifiquemos estas creencias inveteradas. Después debemos cuestionarlas y encontrar sus puntos débiles, generando así las oportunidades de ampliar nuestra visión de las distintas posibilidades.

Todo ello comienza por descubrir *lo equivocados que estamos* y aprender a respetar el tremendo potencial del *no saber*. En la medida en que insistamos en aferrarnos a los “eso ya lo sé” de nuestras vidas, nos mantendremos en un ámbito muy limitado que se caracteriza generalmente por una generosa capa de rigidez que cubre un fondo de miedo todavía mayor. Desde este ámbito limitado defendemos nuestros “eso ya lo sé” porque pensamos equivocadamente que son necesarios para nuestra supervivencia, o cuanto menos necesarios para nuestra cordura.

Contesta

Durante uno o dos días, haz un esfuerzo especial por identificar cuál es tu reacción ante el hecho de no saber algo y/o descubrir que estas equivocado respecto de algo.

Escucha las diferentes opiniones procedentes de tu comité interior y escribe algunas de tus observaciones.

Por ahora, límitate a dejar que la fuerza de la conciencia actúe en tu favor; no te preocupes por cambiar nada. Hay muchísimos cambios por venir.

Le sugerí este ejercicio a un paciente llamado Brandon con el que estaba trabajando el problema de una pérdida de autoestima. Sus reac-



ciones al ejercicio fueron características de aquello con lo que muchos de nosotros nos encontraremos: una mente herméticamente cerrada en lo referente a las creencias negativas acerca de nosotros mismos.

Brandon dijo que no necesitaba ni un día ni dos para saber exactamente cuál era su reacción ante el hecho de no saber algo o de descubrir que estaba equivocado respecto de algo. Su reacción: la auto-crítica, y muchísima. “Lo extraño”, me dijo, “es que, aunque la auto-crítica siempre ha estado presente, en realidad no me había molestado hasta hace poco. Esa es una de las principales razones por las que me decidí a pedir ayuda”.

Me enteré de que Brandon siempre había vivido con una enorme autocrítica, pero, dicho en sus propias palabras, había “aprendido a ignorar” las evaluaciones y las predicciones negativas persistentes que se desprendían de ello, si no constantemente, al menos durante el tiempo que estaba despierto. Cuando se dejó caer por mi despacho algo había cambiado. Era incapaz de seguir ignorando la conocida autocrítica. De hecho, se estaba desmoronando bajo la presión de la misma. Las experiencias asociadas al hecho de estar equivocado o de no saber algo estaban socavando cada vez más su concepto de sí mismo, hasta el punto de que se estaba desanimando y deprimiendo.

El punto de partida obvio en el caso de Brandon era preguntar: “¿Y cuál es la diferencia ahora?”. En otras palabras, ¿qué es lo que había cambiado para que pasara de poder ignorar la autocrítica a empezar a obsesionarse y atormentarse por ella? Brandon y yo identificamos inicialmente varios de los posibles factores contribuyentes. Tenía treinta y ocho años –nos preguntábamos si podía simplemente ser el caso de que se hubiese quedado exhausto por los muchos años de “ignorar”. Al fin y al cabo, todos tenemos un límite. También se nos ocurrió que la cercanía de su ominoso cuadragésimo cumpleaños podía tener también algo que ver. Brandon había sido incluido recientemente en la perspectiva de un ascenso laboral, pero finalmente no lo consiguió. También nos preguntamos qué efecto podría haber tenido esto.

Cualquiera de estas circunstancias en la vida de Brandon podía haber contribuido, y de hecho probablemente así lo hizo, a su pérdi-



da de autoestima. Pero había algo más, un cambio de primera magnitud: aproximadamente seis meses antes de que Brandon empezara a sentirse atormentado por la autocrítica, su padre había muerto.

A continuación viene un breve resumen de lo que logramos identificar en nuestro esfuerzo conjunto por solucionar el problema de Brandon:

El padre de Brandon era un “hombre que se había hecho a sí mismo” y solía recordárselo a su hijo. Se mostraba incesantemente crítico con Brandon, pero el acuerdo implícito que existía entre ambos era que, puesto que las intenciones de su padre eran buenas (contribuir a motivar a su hijo), Brandon no se quejaría ni pondría ninguna objeción. De hecho, cuanto más hablábamos de esto en las sesiones de terapia, más evidente se hacía para los dos que Brandon había aprendido a aceptar las críticas de su padre como expresiones de amor y de reconocimiento –expresiones de amor que quedaron silenciadas cuando su padre murió.

Brandon echaba de menos a su padre. (Su relación había consistido en algo más que meras críticas). Y cuando en una de nuestras sesiones se apuntó la posibilidad de que el hecho de que dejara de ignorar las autocríticas fuera una forma de afrontar inconscientemente la pérdida de su padre, la cara se le iluminó como por efecto de la famosa bombilla de la idea.

Al igual que las de su padre, las intenciones de Brandon también eran buenas. Había bajado la guardia respecto de la autocrítica como una forma de tratar de consolarse, una forma de llenar el vacío que su padre había dejado, una forma de mantener viva dentro de él una parte de su padre.

El padre de Brandon no había sido capaz de enseñarle a su hijo la importancia de vivir en la amplitud propia de la apertura de mente. No fue capaz de enseñarle lo que no sabía. Había reaccionado ante las circunstancias de su propia niñez (marcada por considerables abandonos y privaciones) en base a “rehacerse gracias a sus propios esfuerzos”, hasta transformarse en el *hombre que se había hecho a sí mismo* al que Brandon conocía como papá. Este padre cometió un error que muchos de nosotros cometemos: dar por supuesto que, dado que él había logrado vencer sus circunstancias, dado que su estrategia le había funcionado, en ese caso su estrategia era la correcta. Brandon,



sin embargo, estaba a punto de aprender que existen muchas formas de definir el éxito y que su padre había vivido toda su vida llevando unas anteojeras.

Aprender a escuchar nuestra voz interior

No confundamos la *apertura de mente* con la *estupidez vacía*. No estoy abogando porque nos volvamos unos sosos o unos cabezas de chorlito carentes de opinión, lo que un amigo mío llama “El síndrome de Gilligan”. Mi amigo se refiere a una escena de uno de los episodios de la serie de televisión *La isla de Gilligan* (que probablemente se repite en otros varios episodios) en la que cada uno de los compañeros náufragos de Gilligan sugiere una idea acerca cómo solucionar un problema en particular. Mientras Gilligan escucha las diferentes ideas, indudablemente descabelladas, mueve la cabeza mostrando vigorosamente su acuerdo con cada uno de sus compañeros y con cada una de las ideas propuestas. “Sí, sí, sí, sí, sí”, dice Gilligan.

La amplitud propia de la apertura de mente consiste en ser flexible en lugar de falto de carácter. Consiste en estar iluminado en lugar de cegado por la luz. La persona de mente abierta no carece de pensamientos u opiniones independientes; se limita simplemente a no perder de vista el credo de la mente abierta: *Sé lo que sé y no sé lo que no sé, y ambas condiciones están sujetas a un cambio constante*. La persona de mente abierta es aquella que, por fuertes que sean sus sentimientos o sus pensamientos respecto de algo, siempre hará lo único que su equivalente de mente cerrada indudablemente no hace: *escuchar*.

Escuchar es la esencia misma de la apertura de mente. No me refiero a “oír”. Me refiero a la verdadera escucha. Y la clave para la verdadera escucha es la curiosidad. Escuchar con curiosidad es escuchar sin ideas preconcebidas. Cuando escuchamos con curiosidad, estamos reconociendo que no necesariamente sabemos lo que la otra persona va a decirnos. Y cuando escuchamos con curiosidad, permanecemos en un estado receptivo, en lugar de retirarnos a nuestra sala de conferencias interior y enfrascarnos en el desarrollo de una réplica.



El padre de Brandon no sabía escuchar. No sentía curiosidad por saber quién era Brandon. Antes bien, el centro de su atención consistía en “ser escuchado”. Con su arrogancia bienintencionada se convirtió en lo que yo llamo una *máquina parlante unilateral*, una persona a la que sólo le interesa que la oigan y que no está interesada en absoluto en escuchar. Una *máquina parlante unilateral* hará de vez en cuando alguna que otra pausa en la conversación para que la otra persona hable, pero cuando *la máquina* empieza a hablar de nuevo resulta del todo evidente que sólo había estado tolerando la voz del otro, pero no escuchándole.

El padre de Brandon era una *máquina parlante unilateral* tan buena que creó un satélite de sí mismo en la conciencia de Brandon, una pequeña parte de sí mismo que, haciéndose pasar por los propios pensamientos de Brandon, proporcionaba una constante evaluación crítica y hacía predicciones de resultados negativos (“vas a cagarla otra vez”) en cualquier momento y en cualquier lugar.

Brandon, por otra parte, se había convertido en un experto receptor de la *máquina parlante unilateral* y seguía actuando como este excelente receptor aunque su padre no estuviera presente. ¿Y qué es lo que hace un experto receptor? Escucha, se cree todo lo que oye y acepta los mensajes de la *máquina parlante unilateral* como si fueran la verdad del evangelio. En otras palabras, el receptor aprende a cerrarse a otras posibilidades que no sean las que le han dicho; la capacidad de pensar por sí mismo se atrofia. Y esto es especialmente cierto en el caso de los mensajes que tienen que ver con la autopercepción. Brandon podía ver mucho más fácilmente el potencial de cualquier otra persona, por encima de cualquier creencia restrictiva, que el suyo propio. De este modo, Brandon vivía en base al viejo y conocido doble criterio.

El experto novato

Cuando Brandon y yo analizamos su autopercepción, observé que la opinión que tenía de sí mismo era muy acorde con la opinión que pensaba que su padre tenía de él. Desgraciadamente, se trataba



de una autoimagen bastante negativa. Las críticas del padre del Brandon pretendían guiarle (y a veces empujarle) hacia el éxito y alejarle del fracaso. Las críticas constantes produjeron el resultado inesperado de que Brandon se percibiera a sí mismo como un fracaso.

Para el padre de Brandon, el hecho de *no saber algo* o de *equivocarse* eran pecados mortales. Por mucho éxito que “su estilo, el estilo correcto” le reportara, no por ello dejaba de perder innumerables posibilidades de aprender, de crecer y de expandirse –por no hablar de la posibilidad de conocer a su hijo.

Durante el transcurso de su terapia, Brandon se decidió a ir más allá de los límites impuestos por las creencias de su padre. Y lo más notable, Brandon aprendió a ver un gran potencial en el hecho de no saber algo e incluso de equivocarse. Practicó lo que en el zen se conoce como *la mente del principiante* y que se basa en el sencillo principio de que: “El experto no tiene nada que aprender, el principiante tiene que aprenderlo todo”. Cuando la implicación activa en el proceso de aprender forma parte integrante de nuestro concepto del éxito, el descubrimiento de lo que no sabemos y el hecho mismo de cometer errores se convierten en un ingrediente esencial para lograr dicho éxito.

Brandon empezó a referirse a sí mismo como un *experto novato* y a enorgullecerse de su reciente apertura a mayores posibilidades. Llegó incluso a escribirle una carta a su padre, contándole lo que estaba aprendiendo y lo bien que se sentía. Me reí mucho cuando Brandon me dijo que había echado la carta al correo, dirigida a: “Papá, c/d El Universo Infinito”. ¡Qué expansivo!

Comunicación abierta y comunicación cerrada

Dado que el *escuchar con curiosidad* constituye algo esencial para lograr y mantener el estado deseable de apertura mental, analizaremos más detenidamente el fenómeno de la escucha en el contexto más amplio del fenómeno de la comunicación. Veamos en concreto cómo nos comunicamos cuando no estamos de acuerdo los unos con los otros.



Escucha cómo muestran sus discrepancias los seres humanos adultos. Escucha cómo se comunican. Piensa en cómo resolvían tus padres sus diferencias, en cómo te comunicas tú mismo en el contexto de una situación conflictiva, en cómo se manejan los conflictos en tu entorno laboral, en cómo se comunican entre sí los políticos en el contexto de un debate en tiempo de elecciones.

Enciende la televisión y échale un vistazo a los diferentes canales, con la siguiente pregunta en mente: *¿Qué es lo que veo cuando observo cómo se comunican entre sí las personas que no están de acuerdo unas con otras?* Contempla unos pocos minutos de algunas series de televisión, como *Copia Impresa*, *Sesenta Minutos*, *Geraldo Rivera* o *Larry King*. ¿Qué es lo que ves?

No hace mucho le asigné esta misma tarea a un grupo de terapia con el que estaba trabajando. Le pedí a los ocho miembros del grupo que vieran la televisión y anotaran algunas de sus observaciones respecto de la comunicación conflictiva. Las series televisivas como las mencionadas anteriormente proporcionan un ejemplo exagerado de los problemas de comunicación que todos sin excepción hemos experimentado en uno u otro grado. A continuación viene una muestra de las observaciones que los miembros del grupo presentaron en la siguiente reunión:

- Gente hablando, pero no escuchando.
- Gente hablando al mismo tiempo, tratando de imponerse unos sobre otros.
- Gente buscando (y aprovechando las) oportunidades de “atacarse a diestro y siniestro” los unos a los otros.
- Gente mostrándose superior a otras personas, por el tono de voz, el sarcasmo, las expresiones faciales y el lenguaje corporal.

Fue una noche de trabajo muy interesante. El grupo se enzarzó en una animada discusión acerca de lo que habían observado en la televisión, y acerca de sus propias frustraciones provocadas por los conflictos de comunicación. Me dieron permiso para tomar algunas notas durante la discusión; a continuación viene una muestra de lo que estas personas tenían que decir acerca de ellos mismos:



“Es agotador intentar una y otra vez comunicarse con sinceridad y respetuosamente para que te den con la puerta en las narices porque no son capaces o no les da la gana de corresponder”.

“Es difícil que no me mantenga en mis trece y que no intente llevar la razón, cuando tengo la impresión de que todo el mundo está tratando de decirme que estoy equivocado. Me parece absolutamente normal que me defiendan”.

“No soporto los conflictos. Los evito a cualquier precio”.

“Mi marido y yo nos peleamos como si fuésemos un reality-show de la televisión. Cualquiera que nos oyera pensaría que nos odiamos. Y lo único que conseguimos es sentirnos peor con nosotros mismos y con nuestra relación. Ninguno de los dos somos estúpidos, pero oyéndonos discutir nadie lo diría”.

“Discuto como lo hacía mi padre –como un buen abogado consagrado por entero a ganar la causa. No me siento orgulloso de admitirlo, pero cada vez que me meto en un conflicto, siento que ganar lo es todo para mí. Supongo que ha sido una buena idea entrar en terapia, ¿no?”.

Le pregunté al grupo qué es lo que pensaban que había detrás de sus estilos ineficaces y/o evitativos de comunicación conflictiva:

“Para mí es un instinto de protección, lisa y llanamente. Ninguno de mis padres respetó jamás lo que yo tenía que decir. Aprendí muy pronto a ponerme esta coraza para sobrevivir y me la vuelvo a poner al menor signo de conflicto”.

“Miedo”.

“Determinación. Cuando discuto, suelo estar seguro de que tengo razón. Y no me va mal. La mayoría de las veces soy yo quien gana la discusión”.

“Jamás tengo la impresión de ganar. Si tengo que discutir, lo que siento por debajo es una sensación de desesperación. A veces incluso tengo la sensación de estar luchando por defender mi vida –o cuanto menos por defender mi último resquicio de dignidad”.

El error humano más frecuente: mantenernos en nuestros trece

Las personas que encontraremos en un grupo de terapia como el descrito más arriba tenderán a ser más introspectivas que el hombre



medio de la calle. Dado que has elegido leer un libro como este, es probable que también tú seas bastante introspectivo. Pienso que podemos aprender algo más acerca de la forma en que los individuos tienden a manejar sus diferencias dentro de nuestra sociedad, en base a observar, escuchar y leer la multitud de medios de comunicación que actualmente nos rodean por doquier. Recientemente, en respuesta a mis propias observaciones, escribí una carta al editor de un periódico local de Nashville.

Querido editor:

¿Queremos solucionar los problemas de nuestro país o simplemente nos gusta discutir unos con otros? Indudablemente, el hecho de discutir hace correr la adrenalina. Si nos paramos a ver los anuncios en época de elecciones o la última batalla campal de los programas sensacionalistas de entrevistas, da la impresión de que somos un país de acusadas y de lloricas desesperados por llevar la razón. ¿La razón sobre qué? Estoy empezando a pensar que el “qué” es lo que menos nos importa en última instancia. Al menos, en la medida en que yo tenga razón y tú estés equivocado. Parece ser la última novedad del “sueño americano”.

El debate y el conflicto abiertos con el propósito de generar soluciones nos es de mucha utilidad a todos nosotros. Pero en ausencia de una dedicación conjunta a la solución de los problemas, caeremos víctimas inevitablemente de lo que tal vez sea el error humano más frecuente (y más mortífero): la polarización.

Una vez identificado el problema, adoptamos una postura (lo más rápidamente posible), nos atrincheramos, nos tapamos los oídos y abrimos las bocas —sin parar. Desde mi polo extremo me limito a gritarte a ti en tu polo extremo. Nos insultamos y nos lanzamos graves acusaciones. Pero en la medida en que nos mantengamos tan aislados, no podremos oírnos bien, aunque estemos escuchando.

¿De qué estoy hablando exactamente? Podría ser el debate sobre el aborto, los gastos del gobierno, el último escándalo ocurrido en Washington, la política exterior, etc. El problema no es de qué estamos hablando. El problema es cómo estamos hablando. Piénselo, por favor.

Thom Rutledge



Más “cómo” y menos “qué”

Las parejas que tomo en tratamiento a veces se sienten frustradas conmigo porque no presto demasiada atención al *contenido* de sus problemas. No es infrecuente que alguien me mire esperando que sea capaz de explicarle mejor a su mujer que *él tiene razón*. (Esto no específico de ningún género, dicho sea de paso. Todo el mundo, hombres y mujeres, quiere tener razón). Pero estas personas no necesitan a ningún tercero que escuche sus diferencias a fin de poder decirles quién lleva la razón y quién no. Esta forma de abordar la cuestión no hace sino añadir leña al fuego. En vez de ello, escucho *cómo* se comunican, partiendo de la premisa de que *la comunicación efectiva conducirá siempre y en todos los casos a la resolución del problema*. Les sugiero a estas parejas que vengan a terapia no tanto para pescar un pez aislado (la solución de un problema), sino para aprender a pescar. Quiero que aprendan a prestar un poco menos de atención al contenido de sus conflictos y muchísima más atención al proceso –al “cómo” se comunican.

La comunicación entre seres humanos, ya sea a nivel mundial o en la mesa de la cocina, requiere siempre las mismas habilidades y actitudes básicas. Cuando me vi a mí mismo por primera vez en el ominoso (e indefinido) papel de “consultor” de dirección de empresas, me sentí muy vacilante, temeroso de haberme salido del área de mis conocimientos y de mi capacidad de ser de alguna ayuda. Mi supervisor clínico (con muchísima experiencia como “consultor”) me aseguró que no era así. Para mi propio alivio, pronto descubrí que tenía razón. Al margen de la necesidad de disfrazarme de vez en cuando poniéndome una corbata, el trabajo era el mismo. Escuchaba *cómo* se comunicaban las personas y les ayudaba a aumentar su efectividad interpersonal enseñándoles los elementos básicos. Descubrí que los ejecutivos empresariales solían responder mejor a objetivos que se referían a cosas por el estilo de “efectividad interpersonal” en lugar de “hablar mejor los unos con los otros”. Y me fue muy bien; la “efectividad interpersonal” sonaba estupendamente cuando la combinaba con la corbata.



Trabajo en equipo

Gracias a Brandon (el paciente que luchaba contra sus mensajes autocríticos), descubrí que la mayoría de las veces es preferible ser el *experto novato* a ser el *experto experto*. Otra manera de formular esto mismo es imaginarme a mi *yo novato* y a mi *yo experto* trabajando juntos como un equipo de comunicación. Aunque mi *yo experto* (*yo enterado* podría ser un término más exacto) pueda tener importantes contribuciones que hacer en el transcurso de una conversación, mi *yo novato* siempre deberá permanecer al cargo de la escucha. Como *experto novato*, estoy lleno de curiosidad y dispongo de muchísimo espacio –y deseo– para dar cabida a la información nueva. A medida que el *novato* escucha, le pasa la información recibida a mi *yo experto* o *enterado*, que considerará la información y formulará una réplica. Este equipo de comunicación será efectivo en la medida en que cada uno de los miembros del equipo sea capaz de respetar el trabajo del otro. En concreto, el *experto* no empujará a hablar mientras el *novato* esté haciendo su labor. Por excesivamente simplificado que pueda parecer esto, lo cierto es que subraya la importancia de aprender a establecer turnos. A fin de cuentas, no nos lo enseñaron todo en la guardería.

Cada uno de nosotros debemos aceptar la responsabilidad de formar nuestro propio “equipo de trabajo interior”, descubriendo los procedimientos que nos sean más útiles y que nos ayuden a equilibrar nuestra capacidad e inclinación a *dar* información con nuestra capacidad e inclinación a *recibir* información.

Comunicación al 100%: herramientas para relacionarnos eficazmente

En terapia de parejas hay dos frases que suelo repetir más que ninguna otra. Estas son: “Hablad más lento” e “Id por turnos”. Para ser unos comunicadores abiertos y eficaces debemos dominar estos dos elementos. La comunicación eficaz incluye algunos otros principios básicos que son igualmente simples y extremadamente poderosos.



Enumeraré siete de estos principios básicos en un folleto que suelo darle a las parejas con las que trabajo. Lo llamo *el equipamiento inicial para la comunicación* y lo incluyo aquí también más abajo.

Empezar por comprometernos firmemente

¿Te acuerdes de lo que supone aprender a conducir? ¿O a tocar un instrumento musical? ¿O a montar en bicicleta? En un primer momento la tarea que tenemos por delante nos parece imposible, demasiado complicada como para que alguna vez lleguemos a ser capaces de dominarla con nuestro único cuerpo y nuestra única mente. Pero echándole coraje, además de mucha entrega y mucha práctica, por muy torpes que podamos ser un principio, empezamos a aprender.

Nuestra visión retrospectiva normal no nos permite identificar exactamente cuándo cruzamos esa línea invisible que separa la práctica del conocimiento. Pero lo cierto es que lo hacemos. Aprendemos. Y un buen día reconocemos que lo que en otro tiempo nos pareció imposible ha acabado por convertirse en algo natural e incluso automático.

El aprendizaje de las habilidades de comunicación no es diferente. No olvides que cuando aprendemos a actuar y hablar de forma diferente, también estamos aprendiendo a *pensar* de forma diferente. Y eso es mucho más difícil que conducir un coche.

El dominio de las habilidades de relación no es para los cobardes. La comunicación efectiva –especialmente en momentos de conflicto– exige una dedicación plena y una práctica repetida. Exige una autoevaluación sincera, humildad, juego limpio y una disposición a cambiar *de acuerdo con las necesidades de la relación*. Y para que haya una relación se requieren (como mínimo) dos personas.

Cambiar los hábitos caducos e ineficaces de comunicación implica una gran cantidad de *desaprendizaje*, lo que supone un desafío mucho mayor que el mero hecho de partir de cero. (¿Has tratado alguna vez de deshacerte de una mala costumbre?). En una palabra,



aprender habilidades de comunicación exige un *compromiso*: con nosotros mismos, con el otro (o los otros) dentro del proceso de comunicación y con la relación como un todo.

El equipamiento inicial

Lo que viene a continuación son siete herramientas importantes para ayudarnos a establecer una comunicación eficaz. Al igual que sucede con cualquier conjunto de herramientas, la primera dificultad consiste en aprender cómo y cuándo utilizar cada una de ellas (el martillo es muy importante, pero no lo utilizaré para arreglar las gafas). No olvides que se trata únicamente de un equipamiento *inicial*. Es de esperar que le añadas nuevos elementos durante el resto de tu vida.

Las herramientas de la comunicación

- 1. Establecer turnos.** Dos programas diferentes raramente pueden satisfacerse a la vez. Conviene fijar algunas reglas básicas para asegurarse de que cada una de las partes disponga del tiempo suficiente para hablar mientras el otro está *realmente* escuchando.
- 2. Ofrecer información.** Manifiesta tus puntos de vista y tus sentimientos de forma concisa y respetuosa. No *vendas* “tu punto de vista” como si fuera la verdad del evangelio, aun cuando lo sientas así. Para resolver cualquier conflicto es preciso dejar espacio para dos perspectivas diferentes como mínimo. Y recuerda que las emociones son información *subjetiva* y no están sujetas a debate (como, por ejemplo, “no deberías sentirte culpable” o “no tienes derecho a enfadarte”).
- 3. Recoger información.** Tienes la responsabilidad de cumplir con tu obligación de escuchar, de ser receptivo a lo que la otra parte está diciendo, sin pasar inmediatamente a juzgar o etiquetar. Pregunta con curiosidad, como si fueras un buen entrevistador. Y –aquí viene la parte esencial– *escucha* las respuestas. Con demasiada frecuencia hacemos preguntas no tanto para recabar información, sino tan sólo para tratar de convencer o de insistir en una opinión.



4. Solucionar el problema con benevolencia. Asegúrate de dejar claro cuál es tu intención (especialmente en el caso de la comunicación conflictiva) además de buscar un resultado satisfactorio para *ambas* partes. Intenta encontrar un sustrato común sobre el que puedas basar tu comunicación (como, por ejemplo, “cada uno de nosotros queremos que se nos escuche con atención y con claridad” o “necesitamos tomar una decisión sobre...”). Evita buscar un acuerdo respecto de puntos de vista o de sentimientos como un objetivo de la comunicación. Debe haber un espacio para que las dos partes salgáis ganando.

5. Orientar el futuro a la solución del problema. Los que olvidan el pasado están condenados a repetirlo. Es cierto. Pero los que no consiguen liberarse del pasado también pueden estar contribuyendo a su repetición. En la comunicación conflictiva lo mejor es manifestar de forma clara y concisa las quejas acerca de comportamientos pasados y a continuación *orientarse al futuro*. Es decir, invertir la mayor parte de nuestra energía en describir o solicitar lo que queremos o necesitamos de la otra parte *a partir de ahora*. Debes estar dispuesto a aceptar la posibilidad de que la otra parte quiera y pueda cambiar junto contigo. (Si no eres capaz de albergar ninguna fe en que tu compañero esté dispuesto a cambiar o pueda cambiar, es probable que no estéis trabajando el problema más serio dentro de vuestra relación. Buscad ayuda profesional).

6. Tomarse descansos. Cada uno de vosotros debe tener la autoridad de solicitar un *tiempo fuera*. Y cada uno de vosotros debe aprender a respetar los “tiempos fuera” cuando el otro los requiera. Pide un tiempo fuera cuando reconozcas que los antiguos hábitos disfuncionales de comunicación (que parecen tener una vida absolutamente independiente) están tomando la delantera. Cuando solicites un tiempo fuera, es obligatorio que a su vez establezcas un tiempo para volver a hablar más adelante. No te limites a dejar el asunto colgando sin más.

7. Volver atrás. Esta es mi herramienta favorita, probablemente porque la utilizo muy a menudo. Todo progreso no tiene por qué ser siempre hacia adelante. A veces lo mejor que podemos hacer es detenernos en mitad de un error, disculparnos y solicitar una oportunidad para intentarlo de nuevo. Pero ten cuidado de no solicitar dicha oportunidad si no te ves capaz de adoptar una comunicación nueva y mejor. Si todavía no te sientes preparado, mejor pide disculpas y vuelve al paso 6: tómate un descanso.

Recuerda: La práctica engendra... práctica.



Analizar nuestros estilos de comunicación

Ya se trate de mi estrechez de miras acerca de Freud, de un conflicto que tenga lugar en la televisión o en nuestra propia sala de estar, de si nos paramos a contemplar el todo o nos centramos únicamente en nuestro entorno inmediato, de si estamos en el despacho del psicólogo o en una sala de juntas de una empresa, nos encontramos ante un problema universal: *la comunicación ineficaz*. Y la comunicación ineficaz es tanto –o más– un problema de mente cerrada como de falta de habilidades específicas.

Piensa en el efecto que ejercen las siguientes características sobre tu capacidad de comunicación:

pereza	credulidad
testarudez	arrogancia
fariseísmo	miedo
negativismo	ignorancia
cinismo	rigidez

A continuación considera las siguientes:

curiosidad	ecuanimidad
flexibilidad	discernimiento
valentía	optimismo
conocimiento	humildad
energía	realismo

Todos tenemos *todas* estas características y, por supuesto, muchas más. Dependiendo de un número infinito de variables, experimentamos todas y cada una de ellas. Para mantener una mente abierta es esencial reconocer estas cualidades en nosotros mismos. Negar que nuestro potencial humano está abierto a todo lo bueno y a todo lo malo supone restringir nuestra capacidad de establecer el tipo de comunicación eficaz que necesitamos para llevar a cabo un cambio real y duradero –en nuestra vida personal y en nuestra comunidad global.



Contesta

Haz una breve lista de algunas de las características mencionadas anteriormente, positivas y negativas, con las que más te identificas.

Escribe algo acerca cómo afectan estas características a tus habilidades de comunicación.

Es importante distinguir entre reconocer nuestro *potencial* para lo negativo y *actuar* de forma negativa. Si te engañas en creer que actúas de forma positiva porque eres una persona exclusivamente positiva, o buena, estarás –irónicamente– vendiéndote muy barato. Esto es, no estarás reconociendo el mérito que en justicia te corresponde por tomar decisiones éticas y constructivas. Antes bien, te verás como una víctima de tu propia bondad (en el sentido de que no tienes otra elección). Inversamente, puedes considerar a una persona que actúa de forma poco ética o irresponsablemente como una mala persona que “debería ser buena” en lugar de ver que necesita aprender a tomar decisiones diferentes o a asumir la responsabilidad de actuar de una forma más positiva. Desgraciadamente, en ese caso te verás a ti mismo desde esa misma perspectiva cada vez que tomes decisiones ineficaces o destructivas.

Confiar en nosotros mismos

Hace años participé en un curso de formación para licenciados a fin de aprender algo acerca del arte y la ciencia de la *programación neurolingüística* (PNL), un enfoque que pretende estimular un cambio cognitivo y conductual en base a intervenir directamente sobre la forma en que la conciencia de una persona toma sus decisiones acerca de cómo interpretarse a sí mismo y al mundo que le rodea. (Bandler, 1981). Dudo seriamente de que los expertos en el campo de la programación neurolingüística consideren lo que acabo de decir como una definición adecuada, pero lo será para nuestros propósitos. La formación que recibí en aquel tiempo al principio de mi trayectoria profesional ha demostrado ser extremadamente valiosa por diferen-



tes razones, y uno de los principales beneficios es una sencilla y poderosa lección que aprendí acerca de la toma de decisiones.

La lección es la siguiente:

Dadas las opciones al alcance de la conciencia de una persona en cualquier momento dado, dicha persona tomará siempre la mejor decisión.

Suena raro, ¿verdad? De entrada suena ingenuo e idealista, por no decir inexacto. Pero una vez que me lo explicaron, se convirtió en una de las ideas más positivas y esperanzadas con las que me haya tropezado jamás.

Tomar la mejor decisión, dadas las opciones disponibles, no significa que tomaremos siempre buenas decisiones –antes bien, todo lo contrario. Lo que verdaderamente significa es que nuestra conciencia anda siempre a la búsqueda de la mejor opción disponible. Desgraciadamente, cualquiera de nuestros puntos de vista respecto de lo que es mejor constituye el resultado de nuestra experiencia previa y de la “programación” resultante. Este es un proceso extremadamente subjetivo. El padre de Brandon, por ejemplo, tomó muchas de sus decisiones vitales basándose en un sistema de creencias que le decía que el *no saber* y el *equivocarse* le colocarían en una posición extremadamente vulnerable. A fin de evitar el peligro asociado a ser tan vulnerable, eligió negar su propia falibilidad.

Brandon, por otro lado, descubrió que no necesariamente tenía que creer que el *no saber* y el *equivocarse* eran signos de debilidad. En nuestras sesiones de terapia, Brandon fue capaz de reforzar este pensamiento latente y de autorizarlo a desplazarse a un primer plano de su conciencia. Brandon también fue capaz de reemplazar el miedo a la vulnerabilidad que había aprendido de su padre con su propia creencia de que la vulnerabilidad no supone necesariamente debilidad; de hecho, en el ámbito de las relaciones humanas, la capacidad y la disposición a experimentar la vulnerabilidad suele ser más frecuentemente un signo de fortaleza.

Una vez que Brandon pudo descubrir dentro de sí mismo sus creencias latentes no detectadas previamente y establecer nuevas



creencias sobre una base más personal, empezó a tomar decisiones diferentes acerca de cómo interpretarse a sí mismo y a los demás. Una vez que fue consciente de estas mejores opciones, se decidió por ellas. Finalmente, aprendió a confiar en sí mismo a la hora de tomar buenas decisiones, tanto cognitiva como conductualmente, y cuando creía que no estaba tomando tales buenas decisiones, volvía a la pizarra con el objetivo de ampliar sus opciones.

Contesta

Escribe algo acerca de alguna creencia que hayas cambiado en tu vida y del modo en que te ha afectado ese cambio de pensamiento.

Escribe algo acerca de alguna creencia que mantengas actualmente y que percibas que te limita.

La mente del principiante

Nadie es totalmente abierto de mente. Ni siquiera estoy seguro de que sea una buena idea; pienso que el ser completamente abierto de mente podría dificultar considerablemente nuestro funcionamiento en la vida diaria. Tenemos que censurar y discernir entre la abrumadora cantidad de información y de situaciones con las que nos enfrentamos constantemente. Por supuesto, ésta podría ser únicamente una creencia restrictiva por mi parte. Tal vez si hago todo lo que esté en mi mano por mantenerme abierto, cambiaré mi opinión sobre el asunto antes de acabar el libro. Te tendré al corriente.

Por ahora, basta con que recuerdes la sencilla idea del zen sobre *la mente del principiante*. No seas tan poco realista y tan cerrado de mente como para creerte que puedes tener la mente abierta en todo momento. Pon tus miras en ampliar tu conciencia respecto de todo lo que ocurre a tu alrededor y dentro de ti mismo. Evita el cerrar tu mente en respuesta a las amenazas percibidas. Y sé amable contigo mismo a lo largo del proceso.



3

PERDONARNOS A NOSOTROS MISMOS

Perdonarnos y seguir adelante

El autoperdón no es una forma elegante, políticamente correcta, propia de la jerga psicológica y muy de moda de escaparnos de las garras de la responsabilidad. De hecho, soy de la opinión de que la verdad es más bien todo lo contrario: el autoperdón constituye un paso crucial hacia la transformación en seres humanos adultos plenamente responsables. Para muchos de nosotros, el autoperdón constituye el primer paso, nuestra primera responsabilidad, porque si no nos perdonamos corremos el peligro de hundirnos en las arenas movedizas de la absorción en nuestros pensamientos negativos. Si dudas de lo que acabo de decir, piensa en la cantidad de tiempo y de energía que has empleado a lo largo de tu vida en criticarte o incluso en condenarte a ti mismo y pregúntate de qué forma o en qué sentido ese tiempo y esa energía han hecho de ti una persona más responsable. En definitiva, el pensamiento autocrítico es irresponsable.

No me estoy refiriendo al pensamiento crítico saludable, comúnmente conocido como la “conciencia”, que nos permite mantenernos dentro de los límites de nuestro sistema de valores personal. Tampoco me estoy refiriendo al pensamiento crítico saludable que forma parte del sistema de retroalimentación que nos ayuda a aprender de



la experiencia. La autocrítica de la que estoy hablando es esa voz dentro de nosotros mismos que constantemente nos dice que no estamos dando la talla, que nunca somos lo bastante buenos –la voz que aun cuando logramos algo nos recuerda inmediatamente que *deberíamos* haberlo logrado antes o que con toda seguridad no seremos capaces de mantener el éxito por mucho tiempo.

El Monstruo del Debería

Esta es la voz a la que yo llamo *el Monstruo del Debería*. Ya sean explícitos o implícitos, los “debería” son los mensajes profundamente arraigados que nos impiden asumir el siguiente riesgo importante o que nos vuelven a tirar por tierra cuando tenemos la osadía de levantarnos. Son los mensajes negativos que incluso interpretarán nuestros mayores triunfos como fracasos, o al menos como fracasos que están por venir. A continuación vienen algunos ejemplos del Monstruo del Debería en plena acción:

Jamás deberías haber aceptado ser el director del equipo; no puedes con ello.

Deberías haber sugerido a alguien más capacitado para el trabajo –tú no eres lo bastante creativo.

¿Por qué no hablaste claro –y te prestaste voluntariamente para ayudar a cambiar las cosas? Podrías haber sido el director del equipo, si no fueras tan perezoso.

Con el Monstruo del Debería siempre perderás, hagas lo que hagas. Llevo utilizando la metáfora del Monstruo del Debería en terapia y en mis seminarios desde hace muchos años y de una cosa estoy seguro: ni tú ni yo jamás haremos o seremos lo bastante como para recibir la aprobación y el elogio de nuestros monstruos del debería.

Y sin embargo, como suele suceder en las típicas relaciones codependientes (basadas en el principio de que *lo que pienses de mí determinará cómo me sienta conmigo mismo*), puede que inviertas tanto en



agradar a lo imposible de agradecer que acabes atrapado en una lucha interminable (e inútil) por satisfacer al Monstruo del Debería. Aun en el caso de que seas una persona aparentemente fuerte e independiente, puedes caer en una relación habitualmente sumisa con el Monstruo del Debería.

Es muy probable que el tiempo y la energía empleados en esta lucha interior estéril sean tiempo y energía *no* empleados de la forma que tú eliges. Jamás le he oído decir a nadie: *Vaya, tengo un momento libre. Voy a sentarme y a darme una paliza durante un rato.* Aunque no elijas conscientemente hacer exactamente esto, sí es posible que te critiquen a ti mismo en exceso.

Aun en los casos más extremos, la compulsión a actuar autodestructivamente y a hacernos daño no constituye un claro acto de *elección*. Nuestro deseo consciente no es otro que aliviar el dolor, pero a menudo las opciones disponibles parecen exclusivamente negativas: soportar el dolor emocional al cual estamos convencidos de que no sobreviviremos, continuar experimentando la vergüenza y la culpa asociadas a nuestra autocrítica habitual o provocarnos un dolor físico que nos distraiga de las dos opciones anteriores. Preguntémosle a personas que tengan una historia de autolesiones físicas (conductas que van desde hacer ejercicio cuando se está lesionado hasta actos más violentos, como cortarse o golpearse). Nos dirán que percibían que el dolor físico era preferible a la alternativa del dolor emocional abrumador o de la autocondenación implacable.

En última instancia, el tiempo y la energía empleados en la auto-crítica, la autocondenación y las autolesiones es tiempo empleado en estar ensimismados en nosotros mismos. Se trata ciertamente de un ensimismamiento en el dolor, pero el centro de atención se mantiene constantemente en el yo. La autocrítica excesiva e implacable nos hace *menos*, no *más* responsables ante el mundo que nos rodea. Si no nos perdonamos a nosotros mismos, seguiremos perdidos en nuestro propio laberinto, incapaces de encontrar ninguna forma de salir de semejante aislamiento.



Contesta

¿En qué sentido podría decirse que has mantenido una relación codependiente con tu Monstruo del Debería?

Piensa en posibles momentos de tu vida en los que puede que hayas optado por un dolor a fin de evitar otro.

¿Qué riesgos estabas evitando en última instancia?

Demasiado pastel de humildad

¿Conoces a alguien que se disculpe constantemente y que parece decir “lo siento” por casi todo? He conocido a muchas de estas personas a lo largo de los años y aunque siento compasión por ellas, lo cierto es que me sacan de quicio.

Por supuesto, cuando enfrentamos a alguien con sus constantes disculpas, ¿qué es lo que hacen? Lo adivinaste. Es como un reflejo: se disculpan.

Creo que estas personas han comido demasiado pastel de humildad y su sumisión extrema constituye un ejemplo excelente y absolutamente manifiesto de que las múltiples dudas acerca de uno mismo y la constante autocrítica *no* conducen a llevar una vida altruista y desinteresada. Una vez más, se trata justamente de lo contrario: las disculpas constantes y previsibles les garantizan a estas personas que cualquier conversación se desviará rápidamente hacia ellos mismos. Tal vez seas una de esas personas que piden disculpas constantemente. De ser así, no te desanimes demasiado (no hace falta que me escribas una carta pidiéndome disculpas); este comportamiento es sólo uno más de la multitud de malos hábitos de comunicación que todos corremos el riesgo de adquirir. El problema es absolutamente resoluble.

Hace varios años traté a un joven que parecía haber comido demasiado pastel de humildad. Se llamaba David y pedía disculpas por todo. En cierta ocasión llegué considerablemente tarde a una de nuestras sesiones. Me disculpé por mi metedura de pata, pero David



no se daba por enterado. Después de rechazar mis disculpas, empezó a su vez a disculparse conmigo. Sus disculpas prosiguieron durante al menos unos cinco minutos y mi señalamiento de que el error había sido mío no hizo más que añadir leña al fuego. Las disculpas de David fueron muchas y variadas, pero la cuestión principal parecía girar en torno a que consideraba mi retraso como una muestra absolutamente previsible de que yo estaba muy ocupado (y era una persona muy importante) y que muy probablemente el hecho de acudir al despacho para su sesión previamente acordada no era más que un inconveniente con el que yo había decidido cargar, siendo como yo era la persona magnánima que David creía ver en mí.

Agotador. Absolutamente agotador. Y cada vez que trataba de explicarle racionalmente que no tenía nada de qué disculparse, yo acababa visiblemente frustrado, lo que a su vez le daba pie (como se lo daba todo) para disculparse.

Ahora que lo pienso, podría haberle explicado a David que es cierto que soy una persona muy importante y que estoy muy ocupado, y que me sería muy útil que siguiera enviándome un cheque a cuenta de sus sesiones semanales, pero que dejara de interferir con mi apretada agenda dejándose caer por las sesiones. Me pregunto cómo habría reaccionado.

David y yo pudimos hablar de muchos aspectos de su vida durante sus sesiones de terapia, pero desde muy pronto me resultó evidente que en la medida en que siguiera insistiendo en disculparse por el hecho mismo de existir, no sería capaz de cambiar en lo más mínimo. Estaba demasiado absorto en su vergüenza, su culpa y su autoimagen negativa como para poder centrarse en ninguna otra cosa. Por supuesto que parecía prestar atención a otras personas y situaciones al margen de sí mismo, pero inevitablemente su centro de atención volvía rápidamente a recaer en lo inútil, lo estúpido o lo tonto que era. Irónicamente, tratándose de alguien que se percibía a sí mismo como inmerecedor de ninguna atención, exigía (aunque indirectamente) una atención constante.



La arrogancia negativa

David estaba experimentando lo que yo llamo *arrogancia negativa*. No el tipo gracioso de arrogancia, en la que empezamos a darle vueltas al pensamiento de lo afortunado que es el mundo por el hecho de tener a alguien como nosotros. Se trata de una arrogancia centrada en el dolor –tal vez incluso en el castigo– y que parece decir: “Soy diferente de todo el mundo. Soy diferente en que soy peor que todos los demás. En esencia, soy un pájaro de mal agüero, pero de una forma absolutamente única”.

Les suelo preguntar a los pacientes con arrogancia negativa si, en su opinión, existen otros seres humanos en la capa de la tierra que sean tan inútiles o tan malos como ellos. Sorprendentemente, estas personas tan inteligentes me suelen informar de que la respuesta es “no”. De algún modo, he tenido la inmensa suerte de llegar a tratar a la persona más inútil del mundo, o la más estúpida o incapaz de la tierra. Lo curioso es que en el transcurso de un día de consulta, puedo encontrarme con dos individuos diferentes que afirman ser la persona más inútil de la tierra. ¿A quién debo creer?

Un poco de exceso de pastel para todos nosotros

No tienes por qué ser la peor persona de la tierra para identificarte con este problema de arrogancia negativa. Todos caemos en ello de vez en cuando, aunque, admitámoslo, unos más que otros. La dificultad estriba en no confundir la arrogancia negativa con la verdadera humildad.

Cuando somos capaces de reconocer la arrogancia negativa por lo que es –a saber, un obstáculo para asumir la responsabilidad personal– entonces estamos en condiciones de aprender a sacarnos a nosotros mismos del atolladero y devolvernos al camino de la responsabilidad personal.

Contesta

¿En qué sentido puede que hayas sido negativamente arrogante?

¿Qué es lo más productivo que puedes hacer cuando te das cuenta de que has caído en la arrogancia negativa?



Afrontar nuestros mensajes autocríticos

Debemos aprender a perdonarnos para poder reclamar la plena responsabilidad de nosotros mismos. Hago énfasis en esto porque la vasta mayoría de los pacientes y de los asistentes a los seminarios con los que he trabajado se han resistido a perdonarse más que a ninguna otra cosa.

Comparado con el hecho de afrontar el reto de perdonarnos, admitir el alcoholismo, un fracaso matrimonial, problemas con los hijos o incluso el exceso de autocritica, parece sencillo. No tengo ni idea de cuantas veces le habré dicho a un paciente, de una u otra forma: Si piensas que puedes cambiar tu vida para mejor y seguir aferrándote a tus autopercepciones negativas, estás equivocado. En última instancia, todo se reduce a un trato: renuncia a tus creencias de que eres malo, menos que los demás, inmerecedor, incompetente, o de que estás condenado al fracaso, y entonces tendrás verdaderamente la oportunidad de una vida nueva y mejor.

No podrás acceder a esa vida nueva y mejor en la medida en que te aferres a tu arrogancia negativa –que en definitiva no difiere de ninguna otra arrogancia. Tendrás que renunciar a ella si verdaderamente quieres ser feliz. Imagínate que soy un policía encargado de negociar la liberación de los rehenes, y que te estoy hablando a través del megáfono para negociar tu propia liberación.

Disentir de nuestro Monstruo del Debería

Liberarnos de las creencias negativas acerca de nosotros mismos, tan perfectamente ensayadas y sostenidas durante tanto tiempo, no es fácil. Es una tarea muy ardua; pero el mero hecho de que algo sea difícil no significa que no pueda realizarse.

Significa que el liberarnos de nuestras creencias previas en nuestras autopercepciones negativas exigirá un esfuerzo intenso y comprometido por nuestra parte. Nuestro objetivo no consistirá necesariamente en deshacernos de nuestros mensajes negativos, sino en



aprender a *disentir* de ellos. Puede que nuestro Monstruo del Debería siempre esté al acecho con una opinión que formular, pero es posible arrebatarle de las manos y recuperar tu propia fuerza personal. Después, cuando el monstruo te diga que no has hecho algo lo bastante bien, puedes lanzarle una mirada –reconocerle como el Monstruo del Debería que es– y decirle: “Gracias por tu aportación. Ya puedes sentarte”.

Esto es mucho pedir, así que ten paciencia y no dejes de apoyarte mientras te sigas moviendo en esta dirección. En otras palabras: ten cuidado, porque el Monstruo del Debería te criticará por no haber sido “lo bastante bueno” a la hora de hacerle frente a tu Monstruo del Debería.

Autoperdón y responsabilidad personal

El autoperdón no es tanto una acción concreta cuanto nuestro propio estado natural cuando dejamos de aferrarnos a nuestro antiguo resentimiento, dolor, miedo y culpa. Cuando escondemos el rencor y el resentimiento hacia otras personas, es nuestra responsabilidad encontrar una forma de expresar y de liberar dichos sentimientos –ya no sólo por el bien de la otra persona, cuanto por nuestro propio bienestar físico, mental y emocional. Si la búsqueda de una expresión para estos sentimientos acaba derivando en algo a lo que le llamamos “perdón” es irrelevante. La cuestión es que las “emociones constreñidas” más tarde o más temprano se volverán tóxicas.

La vasta mayoría de emociones negativas almacenadas con las que nos encontramos cuando nos decidimos a echar un vistazo sincero, claro y de cerca dentro de nosotros son sentimientos acerca de nosotros mismos. Estas son las emociones más tóxicas de todas.

Las emociones tóxicas constreñidas son como potentes imanes que atraen la negatividad y repelen las cargas positivas. Consideremos nuevamente el caso de David, que tenía una visión generalizada tan negativa respecto de sí mismo que no le quedaba más opción que



percibirse constantemente a sí mismo como una persona despreciable. Tenía un largo historial de relaciones con otras personas que trataron de rescatarle de sí mismo, pero hasta que no se comprometiera a realizar la ardua tarea de identificar su arrogancia negativa y liberarse de ella, nada cambiaría. Volvía a caer en las mismas pautas negativas en sus relaciones una y otra vez. Más adelante en su terapia, recuerdo que David se refería a ello diciendo que Dios le ponía perpetuamente a prueba.

Por lo que se refiere al hecho de que la baja autoestima de David repelía la energía positiva, hay que decir que las personas que conoció y que sabían cuidar de sí mismos adecuadamente por lo menos, pronto reconocían las arenas movedizas que rodeaban a David y optaban por dar media vuelta. Por supuesto, el Monstruo del Debería de David hacía un excelente uso de tales experiencias, diciéndole que la persona que desaparecía no era sino una evidencia más de que él era un inútil y siempre le abandonarían.

El autoperdón como una muestra de realismo

Llevo trabajado bastante tiempo con el concepto de autoperdón, de modo que ya no lo veo tanto como el acto de perdonarse a sí mismo, sino más bien como una actitud general, o incluso una filosofía, respecto de nosotros mismos. Considero que el objetivo del trabajo del autoperdón es el establecimiento de la práctica diaria de la auto-compasión.

Perdonarnos a nosotros mismos, o practicar la autocompasión, no tiene nada que ver con elevarnos a ningún pedestal o declararnos “perdonados”. Lo veo más parecido a fregar los platos. Me siento estupendamente cuando tengo todos los platos fregados y guardados, pero sé que en cuestión de poco menos de una hora (o tal vez de minutos) aparecerán más platos que fregar.

Fregar platos es un proceso continuo que me gusta llevar al día, pero a veces me descuido y dejo los platos amontonados en el fregadero. Después, evidentemente, tengo que fregar más platos de una



sola vez. Si me engañara en creer que he fregado todos los platos *de una vez y para siempre*, me sentiría extremadamente decepcionado y probablemente muy enfadado cuando viera que los platos vuelven a amontonarse.

Vivir con una actitud de autoperdón es lo mismo que fregar los platos. Siempre habrá más platos por fregar, cuando todos los platos están fregados nos sentimos estupendamente, y de vez en cuando se nos amontona la faena.

Lo que trato de describir se reduce a adoptar una visión realista respecto de nosotros mismos. En cierto sentido, el autoperdón es simplemente una cuestión de aceptar nuestras imperfecciones humanas. Esto es mucho más fácil de decir que de hacer, especialmente cuando nos han entrenado a fondo en el pesimismo y en la arrogancia negativa. Pero recuerda: el mero hecho de que algo sea difícil no significa que no pueda realizarse.

El pensamiento consciente

Nuestros pensamientos actúan en concordancia con el principio físico de que *dos objetos no pueden ocupar nuestra mente al mismo tiempo*. Por mucho que lo intentemos, no podremos retener más de un solo pensamiento consciente a la vez. Cuando pensamos que sí podemos, lo que realmente estamos haciendo es alternar rápidamente entre dos o más pensamientos.

Di la palabra "azul", después "rosa", después "blanco" y después "azul" de nuevo. Di la palabra "elefante". En el momento mismo en que dices la palabra, tu mente consciente se centrará en ella por completo. Pero rápidamente pasará a otra cosa, por ejemplo, a algo así como "¿A qué viene este ejercicio tan tonto?". Viene a propósito de mostrar que en cualquier momento dado dentro de nosotros hay *sólo un único pensamiento consciente*. Esto significa que todos nuestros pensamientos tienen que competir por ese único espacio. Y ello hace de este único espacio un producto sumamente valioso.



Contesta

Considera la idea de que tu mente dispone de espacio para un único pensamiento consciente por vez.

¿Quién elige cómo va a ser utilizado el valioso espacio? ¿Cuáles son los pensamientos que ocupan dicho espacio la mayor parte del tiempo? ¿Cuáles son los diferentes pensamientos que compiten por dicho espacio? ¿Cuáles son algunos de los pensamientos que ni siquiera lo intentan?

Hazte muchas preguntas como estas.

Pensamientos alternativos responsables

Cuando te sientes devastado por la autocrítica, la autocondenación y el negativismo, no queda demasiado espacio para los pensamientos de tu propia elección. Lo cierto es que la mayoría de nosotros somos unos pensadores muy poco rigurosos y unos guardianes muy deficientes de ese único y valioso espacio de tiempo presente.

Practicar el autoperdón supone reconocer cuándo los pensamientos dañinos están ocupando nuestra mente y reemplazarlos por otros pensamientos de nuestro propio diseño y de nuestra propia elección. Recuerda, dos pensamientos no pueden ocupar nuestra mente al mismo tiempo. A base de insistir en introducir el *pensamiento alternativo* en nuestra mente, acabaremos por desalojar el pensamiento tóxico. A continuación vienen algunos ejemplos de pensamientos tóxicos y de sus correspondientes pensamientos alternativos:

- | | |
|--|--|
| Mi mujer está siempre molesta conmigo y no la culpo por ello. Soy un memo. | Le preguntaré a mi mujer si está molesta conmigo. |
| Me estoy haciendo viejo y estoy en baja forma. | Puedo elegir mantenerme joven y en buena forma física. |
| Nunca me ascenderán; jamás se me ocurren buenas ideas. | Me prepararé más y buscaré ideas nuevas, buenas y sólidas. |



Manténte al día en tu diario respecto de algunos de tus pensamientos negativos más frecuentes acerca de ti mismo, y trata de generar algunos pensamientos alternativos que sean más positivos y *más realistas*. El realismo contribuirá a aumentar la credibilidad. Por ejemplo, si estuviera preocupado por el pago de las facturas de este mes, ¿cuál de las siguientes afirmaciones me resultará más tranquilizadora?

1. No te preocupes, Thom, te va a tocar la lotería dentro de dos semanas.
2. No te preocupes, Thom, uno de tus libros aumentará las ventas este trimestre y eso te dará un pequeño respiro financiero.
3. Thom, tienes la semana llena de pacientes y un par de charlas en las que tendrás la oportunidad de vender algunos libros y cintas de vídeo.

¿Te das cuenta de que todas estas afirmaciones son positivas, pero que cuanto más realistas son, más credibilidad –y, por lo tanto, más seguridad– ofrecen? Esto no significa que la primera y la segunda afirmación no sean buenas. Puede que no las descarte, pero me aseguraré de tener más presente la tercera, esto es, la afirmación más realista que incluye la adopción de alguna medida activa.

La libertad de ser responsable

Si deseas elegir los pensamientos que sean los más valiosos para ti, o los más beneficiosos, ¿eso hará de ti una persona egoísta? ¿O hará de ti una persona responsable?

En primer lugar, todos somos egoístas y todos somos responsables, y existen infinitamente más adjetivos que podríamos utilizar para etiquetarnos a nosotros mismos. Un error en el que podemos caer es el pensamiento del tipo de “todo o nada”. No es tan importante saber si eres una persona egoísta o responsable como saber si estás actuando egoístamente o responsablemente en este preciso



momento. Dejemos las caracterizaciones para los historiadores y su capacidad de visión retrospectiva.

En segundo lugar, escoger los pensamientos que sean más valiosos para ti no va a determinar si vas a ser egoísta o responsable. Lo que el tomar dicha decisión hará será darte una libertad todavía mayor para elegir cómo vas a pensar, y especialmente para elegir cómo vas a actuar. Cuando eliges pensamientos alternativos que te fortalecen y te animan, no sólo serás consciente de un mayor número de opciones sino que te sentirás más motivado para tomar dichas decisiones.

En la medida en que dejes las decisiones en manos del Monstruo del Debería o a algún otro sector derrotista de tu pensamiento, con tu propia inacción estarás limitando tus opciones. En la medida en que las creencias y los pensamientos negativos y autocríticos ocupen ese espacio central de tu mente consciente y no hagas nada por evitarlo, habrás tomado una decisión que disminuirá tu conocimiento de tu mayor amplitud de opciones.

Al elegir pensamientos alternativos que sean estimulantes, creativos y realistas, te estarás desplazando al siguiente nivel de juego, como en un videojuego. Cuantas más decisiones tomes, más autoridad podrás reclamar sobre tus propios procesos de pensamiento y dispondrás de más opciones. Las decisiones engendran decisiones. Y las decisiones son libertad.

¿Puedes elegir el egoísmo? Seguro que sí y a veces lo harás, pero incluso en ese caso lo importante es que aceptes la responsabilidad de tus propias decisiones. Debes colocarte en el lugar que te corresponde en la línea de fuego de la responsabilidad.

La forma como yo veo el perdonarnos a nosotros mismos y ser realistas es esta: No tengo *el control* de la mayoría de las cosas que suceden en mi vida; ninguno de nosotros lo tiene. Pero sí *mando* plenamente en mi propia vida. Esto es, *soy el que, al margen de lo que me pueda ofrecer la vida, tomará las decisiones acerca de cómo pensar y cómo actuar en respuesta a ello.*



Los siete componentes del autoperdón

Una vez que somos capaces de ver que el exceso de autocritica nos impide ser las personas responsables que pretendemos (y queremos) ser, y que encontramos otros motivos para aprender a vivir una vida de autocompasión, necesitamos un mapa, algo tangible que nos muestre cómo llegar a donde queremos ir.

Escribí el *Manual del Autoperdón* con el propósito de que fuera justamente un mapa de estas características. Si te decides a trabajar con los principios presentados en este capítulo y todavía te sientes anclado en la autocritica, considera la posibilidad de leerlo. Para el propósito de este capítulo, presentaré un resumen de los siete componentes del autoperdón, tal y como aparecen descritos en el *Manual del Autoperdón*.

Primer componente: reconocer el comité interior

En primer lugar, debes admitir que jamás eres sólo una única persona. Cuanto mejor comprendas que tienes *múltiples opiniones y sentimientos* acerca de cuestiones que son importantes para ti, te sentirás menos confundido o loco, cuando experimentes lo que en definitiva son las diferentes opiniones dentro de la denominada “mente singular”. Por inverosímil que pueda parecer, puede ser de mucha utilidad que trates deliberadamente de imaginarte que tu mente está compuesta por muchos miembros de un comité sentados en torno a una gran mesa de una sala de conferencias. Identifica a los diferentes miembros del comité presentes en tu convocatoria mental, y el modo en que cada uno de sus estilos de comunicación y sus temperamentos difieren unos de otros. Conviértete en un observador curioso de las labores de tu comité. Tal vez incluso podrías tratar de llevar el acta de algunas de las reuniones.

Segundo componente: identificar el Monstruo del Debería que está actuando

Ya hemos hablado del Monstruo del Debería. Imagínate ahora al Monstruo del Debería como un miembro de tu comité interior. Pue-



de que monopolice la mayor parte del tiempo disponible y/o interrumpa a otros miembros del comité para imponer su punto de vista. Observa hasta qué punto un Monstruo del Debería autoritario y dominante puede acabar por desestabilizar a todo el comité. Aprende a identificar la voz de tu Monstruo del Debería y, lo más importante, aprende a diferenciarlo de tus propios pensamientos. El objetivo último de este componente es que *te veas a ti mismo dirigiéndote al Monstruo del Debería* y que seas capaz de *disentir* de él. (*Al Monstruo del Debería: Te veo, te oigo y no estoy de acuerdo contigo*).

Tercer componente: comprender el origen del debería

Necesitas saber algo acerca de cómo llegó a desarrollarse la auto-crítica hasta el punto de ocupar un primer plano. Esto suele incluir alguna mirada retrospectiva a lo que aprendimos mientras crecíamos dentro de nuestras familias. El propósito principal de esta exploración es ayudarte a ver que, cualesquiera que sean los problemas que tengas actualmente, los adquiriste honradamente –esto es, que existe una forma absolutamente racional de comprender cómo se desarrollaron estos problemas. Este tercer componente no tiene nada que ver con culpabilizar a nuestros padres ni a ninguna otra persona, sino con descubrir que, cuando eras un niño, puede que los adultos se quedaran cortos (al margen de cuáles pudieran ser sus intenciones) en el cumplimiento de sus responsabilidades. El objetivo de este componente es que logres liberarte de cualquier apego que puedas tener a culpabilizarte por unas circunstancias sobre las que no tenían ningún control.

Cuarto componente: descubrir un “Decididor”

Llegados a este punto, espero que hayas aceptado el comité interior, que hayas practicado el reconocimiento y el desacuerdo con el Monstruo del Debería y que hayas empezado a liberarte de buena parte de tu autoinculpación. A continuación necesitas encontrar una parte dentro de ti mismo que pueda aprender a hacerle frente al



Monstruo del Debería de forma regular y empezar a responsabilizarse de tu propia vida. Un *Decididor* es la parte que genera e instala los pensamientos alternativos que discutimos anteriormente en este mismo capítulo. Un *Decididor* acepta, como primera responsabilidad, cuidar de ti. (Tendré mucho más que decir acerca de la toma de decisiones más adelante).

Quinto componente: consolidar las propias fuerzas

Por difícil que sea el afrontar nuestras propias autocríticas destructivas, la mayoría de las veces el desafío más importante consiste en crear y fortalecer a nuestro nuevo *Decididor*. Inicialmente, el *Decididor* no tendrá ninguna credibilidad y transmitirá la impresión de ser débil e incluso tímido. Debes establecer y mantener un compromiso firme con la resolución de *hacerle frente en su propia cara al Monstruo del Debería* y demás pensamientos negativos. Sólo si llevas a la práctica todo lo que has aprendido, acabarás por convertirte en tu mejor aliado, a saber, un *Decididor* firme y benévolo.

Sexto componente: aprender a tener éxito

Soy de la opinión de que el llamado *miedo al éxito* es una versión ligeramente alterada del *miedo al fracaso*. No es tanto el éxito lo que tememos, sino las responsabilidades y las expectativas que le acompañan. Tenemos miedo de que no seamos capaces de manejarlo, de que el éxito sirva únicamente para acarreararnos un fracaso más estrepitoso. Además, hemos estado escuchando (y creyendo) interpretaciones negativas de nosotros mismos durante años, hasta el punto de que hemos llegado a desarrollar malos hábitos en nuestros procesos de pensamiento. Aprender a tener éxito implica “desaprender” tanto como aprender. El sexto componente exige una completa “reestructuración” de nuestra propia autoimagen. Aquí es donde nos las habemos –nos vemos enfrentados– con el encargado de negociar la liberación de los rehenes: “Arroja las creencias negativas y sal con las manos sobre la cabeza”.



Séptimo componente: practicar, practicar, practicar

La perfección no es una opción que esté a nuestro alcance en tanto que seres humanos, y en la medida en que insistamos en actuar como si lo estuviera, seguiremos en las dolorosas garras de nuestros monstruos del debería. Los seis componentes previos no tienen ningún valor si no van acompañados de la práctica diaria, y la práctica diaria sólo es posible cuando aprendemos a aceptar –e incluso a valorar– nuestra imperfección humana. El séptimo componente es una invitación a disfrutar de la vida como un proceso de aprendizaje constante. Cuando aceptemos esta invitación, empezaremos a percibirnos de forma más adecuada –dinámicamente y en constante cambio. Dejaremos de esperar transformarnos en un producto acabado y nos daremos cuenta de que en la medida en que estamos vivos, no estamos acabados. Trata de vivir con el autoperdón como un hábito diario, al igual que el ejercicio, la meditación o lavarte los dientes.

Contesta

Analiza tus puntos fuertes y tus puntos débiles en cada uno de los siete componentes.

¿Cuál de los siete componentes te supone una mayor dificultad?

¿Cuáles serían algunas de las cosas que puedes empezar a cambiar a partir de ahora mismo, de acuerdo con los siete componentes?

Con las manos vacías

Volvamos por un momento a la analogía del encargado de negociar la liberación de los rehenes hablando a través del megáfono, pidiéndote que arrojes tus creencias negativas acerca de ti mismo y salgas con las manos en alto. Es una analogía un poco tonta que empecé a utilizar en mis charlas y mis seminarios principalmente porque me solía permitir arrancar alguna que otra carcajada.

Hace unos pocos meses, estaba respondiendo preguntas y escuchando los comentarios de mi audiencia después de pronunciar una



charla y una mujer que hasta entonces había permanecido en silencio dijo: “Me gustó la analogía del encargado de negociar la liberación de los rehenes, no porque pudiera identificarme con él, sino porque sé lo vulnerable e indefensa que me siento cada vez que pienso en la posibilidad de quedarme sin mis diálogos negativos conmigo misma que me resultan tan familiares. Puedo verme –y sentirme– a mí misma depositando los pensamientos negativos en el suelo, después volviendo a levantarme lentamente, poniendo las manos en alto y en el aire para mostrarlas vacías y después dando un paso tras otro, saliendo al mundo con un miedo enorme”. La mujer cerró los ojos y prosiguió hablando en presente. “Soy perfectamente consciente de que mis manos están vacías, de que no tengo ningún arma y de que estoy con las manos en alto, y de que todo mi ser se siente expuesto. Tengo la sensación de que llevo pintado un letrero enorme. Y soy consciente de la presencia de una multitud de personas por todas partes, observándome mientras abandono mi refugio seguro para adentrarme en el mundo peligroso”.

“¿Qué es lo que te está esperando en ese mundo peligroso?”, le pregunté precavidamente, sin intención de interrumpir su visualización espontánea.

Respiró brevemente y por un momento pude ver lo que pensaba. Después contestó: “Riesgo. Eso es lo que me está esperando. Un riesgo detrás de otro”.

Gracias, pero no

No es una mala definición aplicada a la vida: un riesgo detrás de otro. Cuando decidimos verdaderamente vivir nuestra propia vida, estamos decidiendo adentrarnos en los riesgos que salen a nuestro encuentro. Con los ojos bien abiertos... bueno, o tal vez cerrándolos y agachando la cabeza de cuando en cuando. Habíamos quedado en que la perfección no es humana, ¿te acuerdas?

Todo el negativismo, las críticas y los miedos que se alzan desde dentro de nosotros nos dirán que demos media vuelta. “No corras



ese riesgo”, dice el Monstruo del Debería. “¿Por qué te empeñas en hacer algo que sabes que sólo puede fracasar? Vuelve a tu pequeña habitación segura y quédate ahí”. “Créeme”, continúa el Monstruo del Debería, “si me escuchas, no te pasará nada malo. Estoy tratando de disuadirte de correr ese riesgo únicamente por tu propio bien. Quédate aquí conmigo, donde debes estar”.

Vuelve a leer el párrafo anterior. Trata de decir las palabras del Monstruo del Debería en voz alta. ¿Puedes oír al Monstruo del Debería como un padre asustado, negativo y sobreprotector? En última instancia, eso es lo que es, y cuando podamos verlo desde esta perspectiva, podremos incluso aprender a perdonar al Monstruo del Debería.

“Comprendo muy bien lo que quieres decir”, puedes decirle, “pero no estoy dispuesto a seguir viviendo desde el miedo. Incluso aunque tenga que darme de bruces contra el suelo de vez en cuando, voy a seguir arriesgándome a vivir mi propia vida en lugar de seguir escuchando tus ocurrencias cada vez más sofisticadas para evitar asumir riesgos. Ahora comprendo que tus intenciones siempre han sido las de protegerme del grande y ancho mundo, pero ya no quiero que me proteja nadie. Te agradezco todo lo que has hecho por mí, y en especial tus buenas intenciones, pero por lo que se refiere a tu oferta de seguir dirigiendo mi vida –gracias, pero no”.

Contesta

Escribe una *Declaración de Independencia* personal de tu Monstruo del Debería.



Parte 2

PRACTICAR

... tanto la amargura como la verdadera felicidad son elecciones que hacemos, y no hechos que el destino arroja sobre nosotros.

— Dean Koontz
Único superviviente

4

AUTOESTIMA

Pasar a la acción y sentirnos mejor

Siempre me he sentido fascinado por el viaje a través del tiempo. Me encanta la idea de que pudiera retroceder en el tiempo y cambiar algunos acontecimientos a fin de alterar el futuro para mejor. ¿Y quién de nosotros no ha deseado retroceder en el tiempo sabiendo lo que sabemos ahora?

Son innumerables los libros, películas y programas de televisión que nos embelesan con historias de viajes a través del tiempo, pero el concepto puede ser algo más que una mera fantasía. Viktor Frankl, el autor de *El hombre en busca de sentido*, fundó lo que él llamó la logoterapia, que pretende enseñar a los pacientes y a los futuros profesionales “a vivir como si estuviéramos viviendo por segunda vez y como si la primera vez hubiéramos cometido tantos errores como estamos a punto de cometer ahora” (Frankl, 1992). Basándome en el importante y original trabajo de Frankl y en la “zona gris” de Rod Sterling, me resulta extraordinariamente útil preguntarme a mí mismo: “¿Cómo podría vivir este día de forma que aun en el caso de que más adelante me ofrecieran la oportunidad de cambiarlo, no querría hacerlo? Esta es una pregunta sencilla, divertida y emocionante que me ayuda a mantenerme con los pies firmemente asentados en el presente y con la conciencia totalmente despierta.



Al igual que vimos en el capítulo 3 que sólo hay espacio para un único pensamiento consciente por vez, existe también solamente un único *ahora* en el que podemos actuar de acuerdo con dicho pensamiento consciente. Por supuesto, tenemos mucho que aprender y comprender acerca del pasado –esto es, de las complejidades que han ido influyendo en nuestro desarrollo a lo largo de nuestra vida y, dentro del marco más general, de generación en generación a través de los tiempos. Pero dicha exploración no debe desviar nuestra atención hasta el punto de olvidar que *lo que somos* –y llegado el día, *lo que fuimos*– estará determinado una vez y otra vez por lo que hagamos con nuestro único pensamiento consciente en nuestro único “*Ahora*”.

Una casa está formada por sus componentes físicos reales y no por los conceptos o los potenciales de dichos componentes. De la misma forma, nuestra vida se compone de nuestras *interacciones* con nuestro entorno. Cuando los planos exijan la construcción de una vida responsable, los pensamientos responsables sólo serán de utilidad en el caso de que se traduzcan en una acción responsable. Mis mejores intenciones y mi sincero deseo de tener una nueva casa no bastarán para edificar la casa.

Definición de “autoestima positiva”

Crear una autoestima positiva requiere una rigurosa honestidad y un sincero compromiso con la “comprobación experimental” de nuevos pensamientos y nuevas conductas. Recuerda que la casa no se construye por sí misma y que los pensamientos por sí solos no hacen al hombre. “Comprobar experimentalmente” nuevos pensamientos y nuevas conductas significa ponerlas en práctica, la mayoría de las veces antes incluso de que ni tan siquiera nos los creamos ni a medias. Crear una autoestima positiva también requiere que nos relacionemos con otros seres humanos de los que esperamos que se preocupen razonablemente por nosotros y sean honestos con nosotros. La verdadera autoestima no se desarrollará fuera de un entorno que no sea auténtico.



Si experimentamos una baja autoestima y queremos sentirnos mejor con nosotros mismos, debemos estar dispuestos a aceptar que cuanto menos algunas de nuestras creencias –y en especial algunas creencias acerca de nosotros mismos– están creándonos problemas porque son *inadecuadas e incompletas*.

He trabajado con muchos pacientes cuyas creencias acerca de sí mismos eran inadecuadas. Alguien que tenga una autopercepción inadecuada de sí mismo no se percibirá de entrada en el término medio. Por el contrario, pensará en términos de “todo bueno” o “todo malo” y tenderá a colocarse dentro de esta última categoría. Una persona cuyas creencias acerca de sí mismo sean incompletas puede percibir correctamente ciertos fallos (como, por ejemplo, la pérdida de puestos de trabajo o problemas de relación), pero no adoptará el paso siguiente y decisivo de creer que tiene posibilidades de cambiar lo que le está sucediendo. Si tus creencias acerca de ti mismo son incompletas, una buena pregunta que podrías hacerte sería: “¿Y qué más? ¿Qué más sé acerca de mí mismo y de esta situación? ¿Qué más puedo hacer que todavía no haya hecho? Si la respuesta es *Nada*, en ese caso vuelve a formular las preguntas. Insiste siempre en encontrar una respuesta mejor que “nada” a la pregunta de “qué más”.

La autoestima positiva se basa en la realidad: consiste en tener conciencia de que somos tan buenos como cualquiera y de que no valemos ni menos ni más que nadie. La grandiosidad y la arrogancia no deben confundirse con la autoestima positiva, al igual que los sentimientos de inutilidad y de vergüenza no deben confundirse con la verdadera humildad. Cuando disponemos de una auténtica autoestima positiva nos sentimos agradecidos por el hecho de ser quienes somos y, si nos dieran la oportunidad, no elegiríamos cambiarnos por alguien diferente. Nos mantenemos en contacto con nuestra propia fuerza personal tal y como emana de dentro de nosotros mismos y no consideramos dicha fuerza como algo a utilizar contra los demás. Una autoestima positiva se ve afectada por las circunstancias, pero no depende de dichas circunstancias.



Contesta

¿En qué sentido podrías decir que tus creencias acerca de ti mismo son inadecuadas?

¿En qué sentido podrías decir que son incompletas?

Fuentes de autoestima

Todos tenemos fuentes de autoestima. Tenemos cierta cantidad de autoestima, del mismo modo que necesitamos comida, agua y aire. Si de niños no nos dieron autoestima, acabaremos por encontrar nuestra propia forma de saciar el hambre. En uno u otro grado esto es aplicable a todos, dado que ninguno procedemos de una familia perfecta.

Obtenemos la autoestima, al igual que la alimentación, de una amplia variedad de fuentes. Ciertas personas extraen su autoestima de una única fuente —el trabajo y la habilidad para ganar dinero. En consecuencia, sus vidas suelen estar desequilibradas y probablemente dejan pasar muchas oportunidades magníficas, como, por ejemplo, el disfrutar por el hecho de ser padres, cónyuges o amigos.

La mayoría de nosotros estamos desequilibrados en este aspecto. Personalmente, ahora estoy muchísimo mejor que antes, pero todavía me queda mucho por andar. (La otra forma de verlo, como me gusta decirme a mí mismo, es que tengo muchísimo espacio a mi disposición para dar cabida al crecimiento). Mi mujer y yo nos fuimos a vivir a una pequeña granja hará unos cinco años. A ella le encantan los animales y a mí me gustaba la idea de vivir en el campo porque jamás lo había hecho anteriormente. Desde que vivimos en la granja he ganado por lo menos dos nuevas fuentes de autoestima: primero, me siento muy bien respecto de mí mismo y conmigo mismo cuando estoy haciendo algo tan sencillo como sentarme en el suelo y darle de comer a los patos en mi propia mano o cuando doy un paseo por el bosque con nuestros perros; y segundo, me enorgullece enormemente haber aprendido a utilizar la mayoría del instrumental de mi caja



de herramientas. En comparación con mi vida de ciudad, me he convertido en una persona con bastantes dotes prácticas para los trabajos caseros de carpintería.

Estos, evidentemente, son cambios muy simples, pero con el tiempo estas habilidades se han convertido en nuevas fuentes de autoestima. En realidad no me ha supuesto ningún esfuerzo, al margen del esfuerzo de seguir en ello –en este caso lo único que tenía que hacer era volver a casa al acabar el día. Pero sí implicaba un riesgo; me mudé de un entorno en el que siempre me había sentido cómodo, la ciudad, y donde sabía lo que me esperaba. La recompensa de este antiguo adicto al trabajo ha sido una mayor facilidad para olvidarme del trabajo una vez que he terminado la labor del día. He aprendido a esperar con ilusión la transición a las diferentes fuentes de autoestima a lo largo del día. Y me siento más equilibrado que nunca.

La identificación de nuestras fuentes primarias de autoestima constituye un proceso muy subjetivo. Las categorías normales incluyen el trabajo, las relaciones primarias, las relaciones con otros miembros de la familia (tales como hijos, hermanos o padres), relaciones con amigos, momentos de calidad para estar a solas, aficiones o actividades recreativas, distracciones, trabajos de mantenimiento y demás. Pero también podríamos considerar ciertas características personales como fuentes primarias de autoestima. Por ejemplo, siempre he sentido una fuerte inclinación a ser el “payaso de la clase” en situaciones grupales durante mi adolescencia y bien entrada mi vida adulta. Un amigo mío siempre ha tenido fama de ser “el listo”. Actualmente estoy trabajando con una paciente que creo (en última instancia será su decisión y no la mía) que acabará descubriendo que está invirtiendo demasiada energía en su imagen de “rebelde”.

Las fuentes de autoestima no necesariamente tienen que proporcionar una autoestima *positiva*. Muchos de nosotros subsistimos principalmente a base de fuentes negativas de autoestima. ¿No has conocido nunca a nadie de quien pensaras que parecía disfrutar siendo desgraciado o que, por lo menos, parecía estar volcado en su desgra-



cia? ¿O alguien que parecía satisfecho sólo cuando estaba insatisfecho por algo? No sé en tu caso, pero yo no sólo he conocido a personas así, yo *he sido una de esas personas*. La familiaridad con la negatividad puede hacer las veces de una hermosa y gruesa manta de seguridad bajo la que nos refugiamos cuando no somos lo bastante conscientes de las alternativas positivas.

Contesta

¿Cuáles son actualmente tus principales fuentes de autoestima?

¿Qué cambios te gustaría introducir en dichas fuentes?

Construir una autoimagen adulta y responsable: te corresponde a ti

Cuando me pregunto cómo viviría este día si tuviera que vivirlo otra vez, estoy eligiendo vivir por *elección* en lugar de *por defecto*. Cuando volvemos a caer en la rutina diaria y nos permitimos quedarnos embelesados en los pensamientos, sentimientos y actitudes repetitivas, estamos viviendo por defecto –esto es, viendo pasar nuestras vidas sin adoptar un papel activo. Estamos esperando que nuestra autoimagen se construya por sí sola y estamos conformándonos con el papel de unos participantes pasivos en nuestras propias vidas. Ello no significa que no nos quejemos *activamente* de nuestra vida, sino que estamos actuando como si no tuviésemos elección. Quejarse no es una actividad absolutamente inútil, con tal de que venga seguida de la conciencia de que siempre tenemos elección.

Contesta

¿Existe algo de lo que tiendes a quejarte sin tomar ninguna medida para cambiarlo? ¿En qué sentido se podría decir que estás viviendo tu vida por defecto en lugar de por elección?

Párate a reflexionar sobre algunos de tus éxitos: haz una de lista de situaciones en las que pasaste a la acción cuando así lo necesitabas. ¿Qué podrías aprender de estos éxitos?



Hacerse adulto

Andrea tenía treinta y cuatro años cuando la conocí por primera vez. Era una paciente a pesar suyo, no porque la estuvieran obligando a venir a terapia, sino porque el hecho de entrar en mi despacho suponía admitir su derrota. No había logrado vivir con arreglo a lo que ella consideraba que se podía esperar mínimamente respecto de ser una adulta responsable. Había concertado la entrevista “como un favor” que le hacía a su novio. Cuando le pregunté qué esperaba obtener de la entrevista, me dijo: “No se ofenda, pero la verdad es que no mucho”.

“¿Qué crees que tu novio espera que obtengas por venir aquí?”, le pregunté.

“Somos muy diferentes en muchos aspectos”, respondió como riéndose entre dientes. “Supongo que cree en los milagros y especialmente en los milagros de la terapia”.

“¿Crees que tu novio espera que esta sesión sea una especie de milagro?”.

Andrea sonrió. “Pues sí. Y me hiere el pensar que voy a decepcionarle”.

La sesión no produjo ningún milagro, pero aquel día me enteré de muchas cosas sobre Andrea, y especialmente sobre lo que parecía ser la espiral descendente de una profecía autocumplida de fracaso. Y tal vez ocurrió de hecho un pequeño milagro: Andrea decidió que volvería para una segunda sesión y acordamos que la siguiente sesión sería “un favor que se haría a sí misma”.

En la semanas siguientes, Andrea y yo descubrimos ya no sólo que se había convertido en una maestra del autosabotaje, sino también que su mejor estrategia para quedarse paralizada era lo que finalmente decidimos llamar “pensamiento regresivo”.

Andrea habló de su padre como si fuera un dios. Era evidente que lo veía como el epítome del éxito y se esforzó por emularle desde muy temprana edad. Cierta día le pregunté a Andrea cómo se imaginaba que había sido su padre de niño y sin la menor vacilación



me respondió: “¡papá jamás ha sido niño!”. Nos miramos el uno al otro y ambos reconocimos la extraña combinación de incongruencia y de certeza en su respuesta refleja. Probablemente fui el primero en reírme (es lo que suele ocurrir), pero al poco nos estábamos riendo los dos. Fue más una risa de alivio que de humor; finalmente habíamos aterrizado en un lugar donde Andrea podía ver por sí misma que por el hecho de que algo pareciera la verdad del evangelio, no tenía por qué serlo. Por supuesto que su padre había sido niño, pero en lo más profundo de su ser a Andrea le parecía imposible. A ello le siguió poco después la conciencia de que, al igual que su padre era la imagen del perpetuo adulto, Andrea se percibía a sí misma como su homólogo correspondiente *–la perpetua niña.*

La adultez esquivada

¿Qué es lo que recuerdas acerca de la percepción que tenías de tus padres cuando éstos tenían cuarenta y tantos años? Cuando mi madre tenía cuarenta y cuatro años, yo tenía catorce. Cuando yo tenía catorce años, quería tener veintidós, porque, para mí, vaya usted a saber por qué razones, esa edad mágica de los veintidós quería decir que ya era un adulto. No un adulto como mi madre y mi padre, sino un adulto joven, lleno de vida y libre. A mis padres los veía de otra forma. De hecho, no pensaba en ellos como “adultos”, sino como “viejos”.

Mientras escribo esto en la pantalla del ordenador, me falta un mes y dos días para cumplir cuarenta y cuatro. Y cuando pienso en ello, no me veo en absoluto como la imagen que tenía de mi madre cuando yo tenía catorce años. Tal vez haga un poco de más ruido cuando salgo de la cama por las mañanas (crujidos audibles y ruidos secos, además de algún que otro chasquido articular), pero no soy *viejo*. Y tampoco lo era mi madre cuando tenía mi edad. Supongo que Einstein fue el que mejor lo expresó cuando dijo: todos tenemos nuestros “relativos”.

Cuando cumplí los veintidós, me había olvidado de lo que pensaba que significaba tener esta edad. En cualquier caso, ya había celebrado mi “adultez oficial” a los veintiuno y había pasado algún



tiempo sudando en el servicio militar después de cumplir los dieciocho. Ser adulto ya no me parecía tan atractivo por aquel entonces. Me pasé la siguiente década haciendo los mayores esfuerzos por evitar convertirme en un adulto.

Andrea, por su parte, se había pasado la mayor parte de su vida (incluida gran parte de su niñez) tratando de ser una adulta, alguien como su padre –para ser más exactos, alguien a quien su padre pudiera reconocer y respetar. De niños, ni Andrea ni yo teníamos una percepción adecuada de nuestros padres como seres humanos, esto es, como adultos corrientes y molientes embarcados en la misma experiencia de nacer, crecer, vivir y morir en la que todos estamos. Pero Andrea seguía aferrándose a la percepción infantil de su padre y, necesariamente, a su percepción infantil de sí misma. Tuvimos que sudar la gota gorda. Decidimos que hacía falta nada menos que una “terapia de palanca”. Andrea y yo teníamos que encontrar la forma de arrancar, con la ayuda de una palanca, su asidero a las viejas creencias y percepciones que estaban en el corazón mismo de su autoimagen limitada e inexacta.

Contesta

¿Defiendes algunas creencias antiguas e ineficaces que están tan profundamente arraigadas en tu pensamiento que tendrías que utilizar una “terapia de palanca” para arrancarlas?

Haz una lista de dichas creencias y practica el cambiar sólo una creencia por semana. Aunque te parezca que tus creencias negativas persisten, el mero hecho de volvernos conscientes de ellas pondrá en marcha el proceso de cambio.

Aprender de la experiencia

Andrea había consagrado toda su vida a la búsqueda del estatus de adulta y sin embargo, cuando lo miramos más de cerca, vimos que no tenía *ninguna* autoimagen adulta –como si estuviera a cero, nada. Ninguna. Había ido construyendo su autoimagen a base de intentos



fallidos de ser lo que no era –una niña tratando de ser adulta, una jovencita tratando de ser mujer. Con su padre absorto en ser el epítome del éxito, no había habido tiempo de celebrar la llegada de Andrea al planeta o de compartir con ella las alegrías de la niñez. Si quería estar con su padre, razonaba su mente inconsciente, tendría que ir adonde su padre estaba, porque su padre no iba a venir a buscarla.

Cuando la experiencia predominante de un niño es la frustración (lo que constituye el resultado garantizado cuando buscamos lo imposible), éste construirá una autoimagen basada en dichas experiencias. Andrea aprendió literalmente a frustrarse repetidamente y a definirse a sí misma en concordancia con ello. Una autoimagen negativa es mejor que ninguna –todos necesitamos algún lugar donde poder colgar el sombrero– y Andrea era lista; aprendió rápidamente y muy bien.

Le pregunté a Andrea cuál era su definición de adulto. “Mi padre, es lo que me viene inmediatamente a la cabeza”, dijo, “pero eso no responde realmente a la pregunta”.

Le pregunté de nuevo.

Lo pensó más detenidamente, o por lo menos arrugó la frente. “Un adulto es alguien que... ¿tiene un trabajo? No, ¿alguien que lleve corbata? No, ¿que tiene una familia? No, ¿que sale con otros adultos? No, es más que todo eso”. Andrea estaba visiblemente frustrada, una experiencia que le resultaba muy familiar.

Le pregunté: “¿Qué impresión te hace el sentirte tan frustrada ahora mismo?”.

Una vez más, su respuesta fue rápida: “Normal”, dijo.

¿En qué consiste entonces ser adulto?

Intenta hacer lo siguiente: escribe la palabra “adulto” en el encabezamiento de una de las páginas de tu diario. Después, y tan rápidamente como puedas, escribe todas y cada una de las palabras que te vengan a la mente cuando piensas en esta palabra. O bien siéntate cómodamente, cierra los ojos y repite la palabra una y otra vez, como si fuera un mantra. Mientras meditas de esta forma sobre la palabra



“adulto”, transfórmate en un observador de ti mismo. Trata de observarlo todo. ¿Qué sientes físicamente? ¿Cómo te sientes emocionalmente? ¿Qué pensamientos o imágenes te vienen a la cabeza? Después de hacer esto durante aproximadamente un minuto, abre los ojos y apunta tu experiencia en tu diario.

Llevo años utilizando de diversas formas estos ejercicios con pacientes que tienen una baja autoestima. Aunque toda reacción individual siempre es única, he tenido ocasión de observar algunas coincidencias interesantes. En el caso de estos pacientes, la palabra “adulto” tendía a evocar sentimientos de miedo, vergüenza o inadecuación. Muchos de ellos informaban que se habían sentido físicamente constreñidos, a veces desde dentro, bajo la forma de opresión en el pecho, rigidez de mandíbula o las manos apretadas en un puño en respuesta a la tensión. Varias personas informaron que habían experimentado la sensación de que los estuvieran sujetando, como si algo estuviera presionándoles desde el exterior. La mayoría de las veces ello se traducía en la experiencia de sentir una presión sobre los hombros, acompañada de una sensación general como de estar “sujetos con un peso”.

Cuando estos pacientes plasmaban por escrito sus asociaciones libres a la expresión “adulto responsable”, estas son algunas de las palabras que aparecían:

- Fuerte
- Importante
- Disciplinado
- Elegante
- Responsable
- Protector
- Sabio
- Experimentado
- Ordenado
- Valiente
- Perspicaz
- Generoso



Estas son grandes palabras extremadamente positivas. Son palabras que a todos nos gustaría que fueran aplicables a nosotros mismos. ¿Cuál es el problema entonces?

Expectativas no realistas

El problema son las *expectativas* –las expectativas no realistas. Las palabras que componen la lista no son el problema; es problema es lo que ha desaparecido de la lista. ¿Dónde han ido a parar las palabras como *imperfecto, inseguro, autocompasivo, flexible, respetuoso, humano*?

Las discusiones que suelen seguir a este ejercicio cuando lo utilizo en mis seminarios me han demostrado que nuestras expectativas no realistas acerca de lo que significa ser adulto constituyen un serio obstáculo entre el hecho de ser un adulto cronológicamente y el tener una *autoimagen adulta*. Pensemos en ello. Si tratamos de visualizar una versión “adulta” de nosotros mismos que exige que vivamos con arreglo a la totalidad de los adjetivos de la lista anterior, ¿no sería lógico que nos pusiéramos a considerar seriamente la posibilidad de echar a correr en la dirección opuesta?

Cuando Andrea puso todo su empeño en convertirse en la imagen de su padre, quedó sentenciada. Quedó sentenciada no porque fuera imposible lograr los éxitos de su padre, sino porque la imagen que tenía de su padre era una fantasía, una caricatura bidimensional enormemente exagerada –y en muchos aspectos inadecuada– basada sólo ligeramente en su padre real. Cuando nuestros padres no nos enseñan directamente las responsabilidades adecuadas a cada edad a medida que vamos creciendo, tendremos que fabricarnos nuestro propio curriculum. Esto es lo que hizo Andrea y así es como fundó sin darse cuenta su propia *Escuela de la Frustración Garantizada*.

Visto desde fuera, Andrea parecía tener éxito. Era una ejecutiva de una firma de publicidad de cierta importancia. Era buena en su profesión y disfrutaba de su empleo la mayor parte del tiempo, sin llegar a obsesionarse por su trabajo. Le quedaba tiempo para relacionarse con su novio y para cultivar su amistad con otras mujeres.



Hacía ejercicio regularmente –jugaba al tenis tres veces por semana, corría o paseaba con su novio cada vez que se les presentaba la ocasión. Me alegro de que no hubiera venido a verme para pedirme que la ayudara a equilibrar su vida, dado que, por lo que puedo afirmar, decididamente me había ganado en esta categoría.

Al principio a lo que yo le llamaba equilibrio, Andrea le llamaba pereza. Después de todo, su modelo principal estaba tan ocupado en “triunfar” que no tenía tiempo para relacionarse o cuidar de su salud física. Estaba consagrado en cuerpo y alma a “atender los negocios”. De hecho, Andrea y yo decidimos en una de nuestras sesiones que ésta era probablemente la definición que tenía su padre de lo que significaba ser adulto –*atender los negocios y nada más que los negocios*. Después de esta sesión, Andrea empezó a ver lo limitada y despiadadamente exigente que era su propia definición de lo que suponía ser adulto. Y empezó a ver a su padre desde una perspectiva diferente.

Cómo construir nuestra nueva autoimagen

Si quiero cambiar los muebles del salón, tendré que dejar espacio para los nuevos muebles que elija. Para ello, unas veces tendré que cambiar la distribución de algunos de los muebles viejos y otras tendré que deshacerme de ellos. En cualquier caso, dado que según las leyes de la física dos objetos no pueden ocupar el mismo espacio al mismo tiempo y una de las leyes de la decoración del hogar dice que las habitaciones atestadas no son de buen tono, tendré que ver lo que hay en mi salón *ahora* si estoy seriamente decidido a redecorarlo.

Y eso es exactamente lo que hizo Andrea en su terapia. Cogió un inventario de su mobiliario actual –expectativas, creencias, interpretaciones del mundo circundante– y la mayor parte de lo que se encontró era lo que su padre le había dado y, más importante todavía, lo que ella misma había aceptado automáticamente sin saber por aquel entonces que tenía elección. En cierto sentido, se podría decir que la decoración de su psiquismo había tenido lugar mientras dormía. Y al igual que tantos de nosotros, dio sencillamente por supuesto que el espacio ya venía amueblado.



Andrea dejó de esforzarse por ser como su padre y empezó a considerar seriamente la posibilidad de que podía ser lo que decidiera ser. En el caso de Andrea, y de algunos de nosotros, una vez que hemos logrado deshacernos de algo viejo, inútil o incluso destructivo, puede que nos sintamos confundidos. Cuando nos libramos de lo viejo antes de saber lo que vamos a poner en su lugar (y nos guste o no, ésta parece ser la regla), nos sentiremos como mínimo desconcertados y en la mayoría de los casos unos lerdos atemorizados.

Todos sentimos un gran apego hacia lo que nos resulta familiar. La palabra *familiar* implica predecibilidad, cuando no certeza. Constituye un refugio frente al miedo universal a lo desconocido. Con nuestro viejo mobiliario y nuestra autoimagen por defecto, por lo menos sabemos dónde estamos; tenemos un sentido claro y definido de nosotros mismos, aunque el resultado sea una autoestima que deje mucho que desear.

Contesta

¿A qué aspectos de tu autoimagen crees que puedes estar aferrándote porque te resultan familiares y por consiguiente parecen más seguros que lo desconocido?

La prueba de realidad: analizar nuestras fuerzas

La autoimagen es la visión (interior y exterior) que tenemos de nosotros mismos, pero hay algo más que añadir. Del mismo modo que es preciso que haya un contraste entre la figura y el fondo para que podamos percibir algo visualmente, nuestra autoimagen se manifiesta por contraste con lo que pensamos que los demás *suponen* que somos. Por lo tanto, no podemos ser conscientes de nuestra autoimagen sin ser conscientes de nuestra autoestima. La autoestima, en su formulación más simple, es lo que sentimos cuando experimentamos este contraste, esta diferencia entre cómo nos *percibimos* a nosotros mismos y lo que pensamos que los demás *suponen* que somos.



Aun a riesgo de llevar la metáfora demasiado lejos, se podría decir que me convertí en el asesor de decoración del hogar de Andrea, mostrándole nuevas opciones y ayudándola a seleccionar lo que le fuera mejor.

Buscar ayuda

Cuando empezamos a estructurar la nueva autoimagen de Andrea, le sugerí un ejercicio que suelo utilizar con muchos pacientes, participantes en seminarios y ahora a mis lectores: pedirle a algunas personas de las que confiamos en que serán sinceras que nos ayuden escribiendo unas líneas o una lista de características describiendo cómo nos perciben. Una idea inquietante, ¿verdad? Dile a tus amigos que no hay posibilidad de hacerlo mal y te recomiendo que, en todo caso, no les des más instrucciones que lo que acabo de sugerir más arriba. Cuanto más abierta sea la tarea, más interesantes serán las reacciones.

Obviamente, se trata de un experimento emocionalmente arriesgado, así que ten cuidado de no escogerte como víctima pidiendo la participación de personas que tal vez no apoyen tu causa. En varias ocasiones, antes de que se me ocurriera añadir esta precaución, los pacientes les pidieron a algunos familiares que ofrecieran sus descripciones y los familiares –atrapados en la misma dinámica disfuncional que mis pacientes– no hicieron sino reforzar la antigua autoimagen que tenían mis pacientes y la consiguiente baja autoestima. Esto no quiere decir que no puedas incluir a algunos familiares en el ejercicio; pero asegúrate de preguntarle únicamente a personas (familiares o no) que sepas que van a apoyar tu intento de saber más sobre ti mismo.

Andrea se sorprendió por los resultados de su encuesta. Yo no. Sus amigos y familiares (decidió incluir a un hermano con el que se llevaba muy bien) describieron a Andrea correctamente: *amable, considerada, variable, creativa, divertida, controladora, un poco nerviosa y con mucha vitalidad*. Curiosamente, aunque algunos de sus amigos men-



cionaron características que podían percibirse en el lugar de trabajo, ninguno de ellos hizo ninguna descripción ni mencionó ninguna característica que estuviera estrictamente relacionada con el trabajo. A diferencia de Andrea, estas personas la veían como lo que verdaderamente era; su visión no estaba obstaculizada por las expectativas del “padre” interno que habían alejado tan completamente a Andrea de sí misma.

Me acuerdo de otro paciente, Carl, cuyas tácticas de autosabotaje no se limitaban a la insatisfacción emocional, sino que se extendían a su entorno físico. Carl era evidentemente inteligente, pero siempre parecía estar fuera de onda. Las únicas ocasiones en las que Carl “se animaba” previsiblemente y desplegaba una energía considerable, era cuando le describía a otra persona con todo detalle lo mal que se sentía (en realidad utilizaba otras palabras). Al igual que Andrea, Carl tenía una autoestima muy baja; no estaba a la altura de lo que pensaba que *debía* ser. A diferencia de Andrea, cuando Carl invitó a sus amigos a que manifestaran sus percepciones, encontró una considerable coincidencia entre su autoimagen y la percepción que sus amigos tenían de él. Pero había una diferencia muy notoria: los amigos de Carl manifestaron que se quedaba muy corto respecto de lo que *podía* ser, en lugar de lo que *debería* ser. De hecho, me interesé tanto por estas observaciones que le pregunté a Carl si podía traer a un par de amigos a alguna de nuestras sesiones. Dijo que sí y de lo que me enteré aquel día –y él también empezó a enterarse– fue de hasta qué punto Carl estaba actuando por debajo de su potencial. Se refugiaba en sus fracasos. A base de demostrar una y otra vez que tal o cual tarea le venía grande, conseguía mantener a raya las expectativas de los demás. O al menos eso era lo que él creía –pero sus buenos amigos no se dejaron engañar. Conocían bien a Carl y sabían que era inteligente, divertido y creativo.

Andrea se vio obligada a reconocer que se percibía a sí misma inadecuadamente de resultados de utilizar un “rasero” extremadamente limitado y sesgado y de no disponer de alguien que le enseñara a reconocer y a valorar sus éxitos. Carl acabó por reconocer que había



estado jugando deliberadamente con su autoimagen negativa y que de hecho podía generar una autoimagen nueva y positiva, pero que en gran medida ello le supondría renunciar a la “manta de seguridad” de la exhibición de sus fracasos y trabajar activamente para demostrar su competencia.

Una tarea ardua –pero no tiene por qué ser tan malo

¿Quieres tener una autoestima positiva? Por supuesto que sí. En ese caso, la mejor pregunta, y la más productiva, que debes hacerte es la siguiente: *¿Estoy dispuesto a hacer lo que haga falta para tener una autoestima positiva?*

A primera vista la respuesta a esta pregunta parece evidente, pero si ya lo has intentado sabrás que es un poco más engañoso de lo que pudiera parecer de entrada. Estar dispuesto a “hacer lo que haga falta” significa estar dispuesto a identificar las viejas creencias y expectativas que han contribuido a la formación de tus sentimientos negativos. Esto por sí solo puede resultar difícil y penoso (¿por qué si no emplearíamos tanto tiempo, energía y dinero en tratar de evitar el tomar conciencia de ello?), pero el siguiente paso es todavía más duro. Una vez que los hayamos identificado como los sabotadores que son, debemos tomar la decisión de dejar de creernos estas cosas tan negativas y erróneas acerca de nosotros mismos. Y esta es una decisión que requiere un esfuerzo enorme, además de persistente. No se trata de una decisión que tomemos de una vez para siempre; tomaremos esta decisión una vez y otra vez, durante todo el tiempo que haga falta hasta inclinar la balanza a nuestro favor. Para muchos de nosotros, creo que este trabajo es tan difícil y tedioso como el intentar volvernos zurdos cuando somos diestros por naturaleza.

Se trata, por supuesto, de una tarea muy ardua. Al renovar nuestra autoimagen y mejorar nuestra autoestima, estamos renovando por completo años y años de programación, la mayor parte de la cual fue instalada antes de que supiéramos ni tan siquiera cómo tomar una decisión.



Asumir la responsabilidad de nuestra autoestima

Lo que voy a decir puede sonar como el viejo dilema del huevo o la gallina, pero allá va: dado que la autoestima positiva constituye un componente necesario para la aceptación de la plena responsabilidad de nosotros mismos, debemos aceptar la responsabilidad de crear y mantener (en base a criterios humanos imperfectos, por supuesto) una autoestima positiva. *¿Qué viene antes y qué viene después?*

Aceptar esta responsabilidad no significa que nos echemos la culpa de todo lo que nos suceda en la vida. Convertir esto en una cuestión de culpa es un problema serio y bastante común que suele darse frecuentemente con este componente. Cuando lo interpretamos erróneamente como la necesidad de aceptar la responsabilidad de otras personas y de sus acciones, no lograremos crear una autoestima positiva. De hecho, si esperamos lo imposible de nosotros mismos, jamás podremos tener una autoestima positiva; y el hecho de asumir la responsabilidad o la culpa de las decisiones y de las acciones de otras personas nos coloca precisamente en dicha situación imposible. Curiosamente, muchos de nosotros hemos podido descubrir que el intentar asumir la responsabilidad de otras personas ha sido en realidad una forma muy astuta de evitar algunas de nuestras propias responsabilidades.

Tu turno

Una buena medida de nuestra autoestima es el grado de comodidad que experimentamos en nuestra propia compañía. Debemos preguntarnos: "¿Cómo me siento por el hecho de pasar un día entero conmigo mismo, sólo conmigo y nada más que conmigo, sin una larga lista de cosas que hacer?" Te sugiero que programes de verdad un día entero para estar contigo mismo. Mejor todavía, programa un día todos los meses para estar contigo mismo. Si te parece pedir demasiado, mantén una conversación contigo mismo y proponed conjuntamente un plan alternativo para ayudarte a practicar el estar en tu propia compañía. A fin de cuentas, es de tu responsabilidad.



5

CONGRUENCIA

Realizar nuestros valores personales

¿Qué es lo que más te importa? ¿Cuáles son los remordimientos que decididamente *no* quieres tener cuando reflexiones sobre tu vida en tu lecho de muerte? ¿Cuáles son los recuerdos que decididamente *sí* quieres tener cuando mires atrás? ¿Estás viviendo este mismo día de tu vida de forma congruente con tus respuestas a las tres preguntas anteriores?

Pues no exactamente. Pero tengo una mesa llena de proyectos atrasados que no tengo más remedio que completar si quiero tener un pequeño respiro.

o

Necesito hacer un mayor esfuerzo para seguir en contacto con mis amigos y con las personas que verdaderamente me importan. Tengo previsto hacerlo mejor y voy a empezar desde este mismo momento.

o

Ni siquiera estoy seguro de cuáles serían mis respuestas a las dos primeras preguntas. Hace años que me limito a tomarme la vida como viene, ocupándome solamente de lo que vendrá a continuación. Antes solía pensar en lo que me importaba más en la vida, pero ahora no podría decirlo con seguridad.

o



Creo que sé qué es lo que más me importa y pensaba que estaba viviendo una vida congruente con mis creencias... pero ahora que lo mencionas, hace bastante tiempo que no me paro a pensar en ello.

¿Qué es lo que más te importa? ¿Cuáles son los remordimientos que decididamente no quieres tener cuando reflexiones acerca de tu vida en tu lecho de muerte? ¿Cuáles son los recuerdos que quieres tener cuando mires atrás? Tienes que hacerte preguntas como éstas –y ser capaz de responderlas– de forma habitual. Debería ser algo así como revisar el aceite del coche.

Todos tenemos nuestro conjunto de valores que nos es propio y único. Es importante que analicemos y definamos nuestro sistema de valores para que podamos actuar en congruencia con el mismo en el día a día. El concepto de congruencia incluye tres aspectos: (1) tomar conciencia de nuestro sistema de valores personal, (2) saber que una vez que tenemos los ojos abiertos, los sistemas de valores se construyen, revisan y mantienen de acuerdo con nuestras propias decisiones, y (3) actuar en nuestro mundo lo mejor que podamos y sepamos (aunque siempre imperfectamente) de acuerdo con lo expresado en nuestro sistema de valores.

Acordarnos de que tenemos un tiempo limitado, nos guste o no, puede convertirse en un incentivo para que analicemos en serio cómo estamos viviendo nuestra vida. La realidad de la muerte inevitable mirándonos de plano a la cara puede salvarnos la vida, si hacemos un buen uso de este conocimiento. Puede movernos a examinar nuestro sistema de valores personal y la congruencia entre nuestra conducta y nuestros valores.

Demasiados de nosotros vivimos segmentos muy significativos de nuestras vidas por defecto, limitándonos a desembocar en la siguiente circunstancia, relación o puesto de trabajo que viene a continuación tan sólo porque allí es a donde nos conduce el camino. Nos olvidamos de decirnos –o tal vez nadie nos ha enseñado nunca a hacerlo– *Espera un momento, puedo elegir qué camino tomar dependiendo de adónde quiera ir.*



Encarar nuestra vida: elegir nuestro camino

Si tú y yo decidimos dar un paseo por el bosque y si al adentrarnos en él vemos un punto donde comienza un camino de tierra, estrecho pero muy claro, probablemente y sin darle muchas vueltas, seguiremos el camino. Tal vez nos quedemos absortos en la conversación, sin saber exactamente por dónde vamos, dejando simplemente que el propio camino sea el que marque nuestra dirección. Es algo así como si encendiéramos el piloto automático. No somos inconscientes; sólo estamos dedicados a otra cosa, distraídos. Cuando lleguemos a una bifurcación, probablemente nos detendremos un momento y discutiremos despreocupadamente qué camino tomar, decidiendo en última instancia tomar cualquier ruta que nos parezca lo bastante agradable. Después volveremos a ponernos el piloto automático hasta que se presente la siguiente decisión obvia (otra bifurcación en el camino).

Es una forma legítima de que dos amigos puedan pasear y disfrutar de su mutua compañía. Pero muchos de nosotros vivimos nuestras vidas con la misma especie de piloto automático, siguiendo un camino que ha venido siendo utilizado de manera natural o que tal vez haya sido hecho a propósito por otras personas. No hay nada malo en andar por los mismos caminos que las personas que nos han precedido; éste no es el problema. El problema es que con demasiada frecuencia vamos andando por estos caminos y jamás hemos tomado la decisión consciente de obrar de este modo. El problema es la ausencia de decisión.

Tal vez vayamos por un camino en el que nuestra madre o nuestro padre nos pusieron hace ya muchos años. O por un camino que elegimos hace ya muchos años exclusivamente para rebelarnos contra nuestros padres. Tal vez ni siquiera sabemos cómo fuimos a parar a nuestro camino actual. Tal vez sepamos exactamente por qué vamos por este camino en particular, pero no somos conscientes de que podemos cambiar de opinión y elegir otro camino si así lo queremos.



Contesta

Describe el camino por el que vas actualmente. ¿Has ido por otros caminos en el pasado? ¿Tienes planes de cambiar de camino en un futuro? ¿Te sientes libre de aventurarte a salirte fuera del camino si así lo quieres?

¿Cuál es la relación entre tu camino actual y lo que más te importa?

Utilizar a nuestro padre interno

En pleno movimiento para la superación de la codependencia a mediados de los 80, Robert Subby, autor de *Perdido en la confusión*, mencionó la cuestión de la responsabilidad personal de forma ingeniosa y sucinta. Dijo: “De niños somos víctimas, de adultos somos voluntarios”. Tuve la suerte de escuchar a Subby en varias ocasiones y siempre hacía énfasis en su creencia de que las personas que crecen en entornos perjudiciales no deben hacerse responsables de las limitaciones de sus padres y demás cuidadores, pero alertaba a estas mismas personas a no escurrir el bulto de la responsabilidad una vez llegados a adultos (1987).

Finalmente me decidí a trasladar esta perla de sabiduría a un seminario titulado *El descubrimiento del padre interno*. La gente acudía a este seminario porque les ofrecía una forma de superar el dolor, la incomodidad o la confusión asociados a sus experiencias infantiles y afianzar un sentido manifiesto de la responsabilidad personal. El objetivo de este seminario era que los participantes salieran con la esperanza renovada de que podían hacerse cargo de sus propias vidas. Mi forma predilecta de iniciar el discurso de apertura era diciendo: “La única razón para descubrir al niño interno es para que podamos crear una oferta de trabajo para el padre interno”.

Como adultos que somos vamos por el camino en el que nos encontramos, ya sea por *decisión* o por *defecto*. En cualquiera de los dos casos, tenemos el derecho y la capacidad de cambiar el rumbo. Ello no significa que tomar la iniciativa de vivir activamente sea algo



fácil; puede ser la tarea más ardua que jamás hayamos emprendido. Pero, como les suelo recordar a mis pacientes –y a mí mismo– con frecuencia: el mero hecho de que algo sea difícil no significa que no pueda realizarse.

Recordar nuestros sueños

¿Estás viviendo la vida que eliges vivir? ¿Estás viviendo más por defecto o por decisión? Estas preguntas, junto con las restantes preguntas que aparecen a lo largo de este capítulo y de todo el libro, constituyen potentes herramientas para ayudarnos a hacer un inventario de quiénes somos, dónde estamos y en qué medida nuestra vida es congruente con nuestro sistema de valores.

Durante un cursillo de fin de semana que di hace un par de años, los dieciocho o veinte componentes del grupo estábamos enzarzados en una interesante discusión cuando alguien preguntó: “¿Qué harías con tu tiempo si te garantizaran que nadarías en la abundancia el resto de tu vida, sin tener que trabajar?”. Tan pronto como se formuló la pregunta lancé una mirada por la habitación, tratando de recordar la situación económica de los participantes.

Sabía muy poco de la vida diaria de la mayoría de estas personas, aunque había pasado la mayor parte del fin de semana con ellos y me habían confiado detalles muy íntimos de su vida interior. El vistazo rápido a la sala me recordó que éramos un grupo muy heterogéneo a nivel socio-económico. Una mujer joven, Bev, de treinta y pocos años, vivía en un pequeño apartamento casi sin muebles. Hacía un año aproximadamente que había salido de una estancia de tres años en prisión y estaba en terapia conmigo desde poco después de su excarcelación. Bev no tenía dinero prácticamente; trabajaba como recepcionista en un programa de rehabilitación para alcohólicos y drogadictos, muy probablemente por un salario mínimo.

Hal era un hombre de cuarenta y cinco años, sentado justo al otro lado de la habitación en relación con Bev. Hal ya vivía de hecho en la situación planteada por la pregunta. Jamás tuvo que trabajar ni un



solo día de su vida. Tenía más dinero de lo que podría llegar a gastar aunque viviera dos vidas. No creo que nadie del grupo fuera consciente de la seguridad financiera de que disfrutaba Hal.

El resto ocupábamos una posición intermedia entre los dos extremos, estando la mayoría de nosotros más cerca del extremo de Bev en la escala. La pregunta de cómo emplearíamos nuestro tiempo si no tuviésemos que trabajar para vivir condujo a los participantes a manifestarle sus sueños al grupo. La pregunta se convirtió en: “¿Qué es lo que siempre has querido hacer?”.

El grupo incluía a una mujer cuya ambición por llegar a ser una bailarina profesional quedó truncada cuando resultó gravemente lesionada en un accidente de coche; un aspirante a cómico imitador, algunos letristas y músicos enfrascados en cumplir sus sueños (conviene recordar que vivo y trabajo en Nashville) y varias personas que decían que querían establecerse por su cuenta en lugar de tener un trabajo convencional. Mientras estaba escuchando, me vino a la mente la vieja canción de Billy Joel, “Piano Man”, en la que se describe a los clientes de un bar desde la perspectiva de sus sueños no realizados. Está Paul, “el novelista inmobiliario”, y el barman, que sabe que podría ser una estrella de cine tan sólo con que “pudiera salir de esteantro”. Pensé que la pérdida de contacto con nuestros sueños constituye una experiencia universal. El mundo en que vivimos está lleno de distracciones; parece una carrera de obstáculos para los soñadores.

Me resultó muy interesante saber que la prioridad de Bev consistía en encontrar un trabajo que tuviese sentido para ella, algo que le permitiera sacar fuerzas de sus experiencias. A Hal, por su parte, le preocupaba muchísimo el dinero. Desde mi punto de vista, era una prueba más de que no le prestamos demasiada atención a nuestras *vidas externas*. Somos en muchísima mayor medida el producto de nuestras *vidas internas*. ¿Y quién de estas dos personas que ocupaban los dos extremos de la escala socio-económica estaba más en contacto con sus sueños y vivía más en consonancia con ellos? Lo habéis adivinado: Bev. Parecía estar encaminada a convertirse en



una consejera excelente y de talento. La perspectiva de semejante futuro todavía le parecía incierta e insegura, pero sabía que le apasionaba trabajar con la gente, y en especial con los adolescentes que conocía en su trabajo.

Hal se describió a sí mismo como una persona temerosa y alejada de cualquier sentido de una finalidad o un propósito en la vida. Le dijo al grupo que ni siquiera estaba seguro de que alguna vez hubiera tenido ningún sueño –probablemente, dijo, porque “crecí con un montón de instrucciones respecto de *quién iba a ser, cómo iba a actuar* e incluso *a quién iba a querer*”. Tomando prestada una breve frase de la descripción que anteriormente había hecho Bev de su vida en la cárcel, Hal miró directamente al otro lado de la habitación en dirección a Bev y dijo: “Ahora que lo pienso, era una auténtica mierda”. Todos nos reímos.

Contesta

¿Cuáles son tus sueños? ¿Hay algo que siempre hayas querido hacer?
 ¿Cuáles son las distracciones en tu vida que dificultan que te mantengas en contacto con lo que verdaderamente querrías estar haciendo?

Llamadas al despertar

En ocasiones nos vemos confrontados con la realidad de nuestras limitaciones últimas y entonces comenzamos a recordar qué es lo que más nos importa. No es infrecuente escuchar a algunas personas decir que la proximidad de la muerte cambió por completo la visión que tenían de la vida. Estas personas no dicen que sus vidas hayan cambiado; dicen que son *ellos mismos* los que han cambiado.

Y no es imprescindible que pasemos por la experiencia dramática de encontrarnos a las puertas de la muerte para que podamos identificarnos con este cambio fundamental en la forma de ser. Las personas suelen informar de que se sienten mucho más cerca del valor que tiene su vida después de la muerte de un amigo o de un



familiar. De hecho, la mayoría de nosotros experimentamos intermitentemente esta toma de conciencia en el transcurso de nuestras vidas. Después de habernos escapado por los pelos de un accidente que pudo haber sido fatal o de haber escuchado que un conocido que sólo tenía cuarenta y cuatro años cayó muerto de un ataque al corazón el pasado jueves, puede que nos paremos en seco. Pensamos en la experiencia que acabamos de tener o en las noticias que nos acaban de llegar y decidimos prestar más atención a lo que verdaderamente es importante en la vida y no volver a “preocuparnos por tonterías”. Inmediatamente, nuestras mujeres, maridos, hijos y amigos comienzan a recoger los beneficios. Al salir del trabajo, volvemos pronto a casa para jugar con los niños. Sorprendemos a nuestras mujeres con un fin de semana romántico en la montaña o en la playa. Decidimos, para variar, dejar a un lado las lecturas profesionales y nos ponemos a leer –o incluso a escribir– esa novela que hemos ido aplazando hasta que “tuviéramos tiempo”. Es maravilloso.

Pero el tiempo pasa; un par de semanas, o tal vez un mes. Volvemos a la misma rutina de siempre. La evidencia de nuestra asombrosa revelación existencial se ha evaporado. Seguimos queriendo a nuestra familia y a nuestros amigos, y seguimos comportándonos con ellos tan bien como lo hacíamos anteriormente. Pero todo aquel éxtasis momentáneo que constituía un canto a la vida ha desaparecido.

Se parece mucho a cuando nos ponen una multa de tráfico. Me ponen una multa por exceso de velocidad. Inmediatamente presto más atención a la velocidad cuando conduzco –especialmente en el tramo de carretera donde la policía me hizo el alto. Durante un par de días, se podría decir incluso que soy un conductor precavido y concienzudo. Después de tan sólo unos dos o tres días, volveré a excederme en la velocidad por carretera. No he tomado la decisión de volver a correr; en realidad, ha sucedido exactamente lo contrario. He perdido el contacto con mi decisión de no correr.

Si algo de esto te suena familiar, bienvenido a la raza humana –la raza humana de dudosa memoria, de fácil distracción.



Contesta

Recuerda algunos momentos de tu vida en los que sucedió algo que te despertó a lo que consideras que es más importante en tu vida.

¿Tomaste alguna decisión en respuesta al enfrentamiento con la realidad? ¿Te has mantenido fiel a tu decisión o tus decisiones?

Acuérdate de prestar atención

Prueba con el siguiente ejercicio. Siéntate cómodamente dondequiera que estés ahora mismo, endereza la espalda y respira hondo y relajadamente. A continuación practica este sencillo método de meditación que consiste en contar las respiraciones. Cuenta *uno* mientras inhalas una respiración profunda y plena y *dos* mientras expulsas el aire, hasta realizar una exhalación completa, y después *tres* con la siguiente inhalación, *cuatro* con la correspondiente exhalación, *cinco* con la siguiente inhalación, etc. –haz este ejercicio, contando las respiraciones hasta llegar a *diez* y después comienza nuevamente. Si te pierdes, si tu mente se pone a divagar o si te distraes del recuento, vuelve a empezar desde *uno*. Haz el ejercicio ahora mismo, antes de seguir leyendo.

¿Cómo te ha ido? ¿Cuántas veces contaste las respiraciones hasta llegar a *diez* y volviste a empezar de nuevo? Si eres como la gran mayoría, te habrás dado cuenta de que es prácticamente imposible llegar a *diez* –sin hacer trampas. Nuestras mentes se ponen a divagar, aunque la tarea consista simplemente en este caso en contar las respiraciones hasta *diez*.

Esto es lo que vamos a trabajar, la asombrosa duración de la atención humana. No es de extrañar que tenga la impresión de que jamás lograré recordar todas las llamadas telefónicas que tengo que hacer. Cierta vez le oí decir a alguien que todos los seres humanos padecemos la enfermedad del olvido y que una de las cuestiones más importantes en la vida es *recordar* y *recordarnos los unos a los otros*. Es decir, debemos aceptar la naturaleza crónica de nuestra “enfermedad



del olvido” y, en respuesta a la misma, trazar algunas estrategias específicas para acordarnos regularmente de acordarnos. Debemos encontrar la forma de acordarnos (¿atándonos un cordel en el dedo?), debemos estar dispuestos y accesibles para que otros nos recuerden las cosas y debemos hacer la parte que nos corresponde para convertirnos en “recordadores” respetuosos para nuestros iguales humanos de dudosa memoria. De lo contrario, con demasiada facilidad volveremos mecánicamente a vivir por defecto.

Tomar decisiones activas: no seamos unas víctimas

Cada día debemos decidir si queremos ser *pasivos* o *activos* en nuestra vida. Permanecer pasivos –viviendo por defecto– supone rechazar nuestra propia fuerza personal. Tanto si estamos delegando dicha fuerza en otras personas (la mujer, el jefe o la sociedad en general), como si simplemente nos estamos negando a reconocerla y utilizarla nosotros mismos, el resultado será el mismo: *la victimización*.

Una víctima es alguien que cree que lo que está haciendo y sintiendo está más determinado por sus circunstancias externas que por la forma en que está reaccionando a dichas circunstancias. Por otro lado, alguien que es un partícipe activo en su vida sabe que, aunque habitualmente no pueda responder de cuáles sean las cartas que le van a tocar, su bienestar no depende de estas cartas –o de sus circunstancias– sino de su capacidad de responder a dichas cartas. El participante activo cree en su *capacidad para responder*, conocida también como *responsabilidad*.

Decidir ser un Decididor

A veces da la impresión de que hay tantas formas de definir la psicoterapia como pacientes. Tan personal y subjetivo es el proceso de la psicoterapia. Existen, sin embargo, algunos rasgos comunes que aparecen a lo largo de mi trabajo con los pacientes, con los participantes en los seminarios y con los lectores. Uno de estos rasgos comunes es el sentido de que, al margen de con quién esté hablando



y al margen de lo que estemos hablando, *estoy ahí para ayudar a develar la capacidad y la disposición de la persona en cuestión a aceptar la plena responsabilidad de tomar sus propias decisiones.*

Todos estamos implicados en el proceso de aprender a apartarnos de las percepciones de nosotros mismos como víctimas y movernos en dirección a nuevas autopercepciones, más útiles y adecuadas, en tanto que personas que decidimos y que estamos al cargo de nuestras propias vidas. Y recuerda, estar *al cargo* no significa que creamos engañosamente que tenemos *el control*. Por el contrario, en la medida en que nos obstinemos en creer que tenemos el control, o que podemos tenerlo, seguiremos viéndonos a merced de nuestras circunstancias.

¿Soy una víctima o soy una persona capaz de tomar decisiones? Esta pregunta, si bien es útil, puede mejorarse. Dado que siempre son varios los miembros del comité trabajando dentro de nuestra conciencia, y dado que el comité raramente (o jamás) consigue llegar a un acuerdo unánime, las mejores preguntas serían: *¿En qué sentido se puede decir que estoy siendo –o sintiéndome tentado a ser– una víctima en esta situación? ¿En qué sentido se puede decir que estoy decidiendo activamente?* El hecho de hacernos estas dos preguntas no sólo nos dará más información, sino que también nos ayudará a mantenernos firmemente asentados en la realidad de que en cualquier momento dado, cualquiera de nosotros es un conjunto de pensamientos y sentimientos que rara vez están totalmente de acuerdo.

Necesitamos recordar y recordarnos los unos a otros que el hecho de estar al cargo de nuestras propias vidas significa recabar la suficiente información para tomar decisiones inteligentes, tomarlas de hecho y pasar al siguiente desafío. Para ser plenamente responsables debemos tomar dichas decisiones basándonos en la información externa disponible y en nuestro sistema de valores personal. Estar al cargo requiere que, mediante la toma de decisiones, construyamos y conservemos dicho sistema de valores personal; y actuar responsablemente significa traducir dicho sistema de valores en nuestros propios actos.



Cuando decidimos activamente, sabemos que en la mayoría de los casos no es realista que esperemos a tener una certeza absoluta antes de tomar nuestras decisiones. Embaucarnos en ese juego nos resulta familiar a muchos de nosotros y es una forma excelente de evitar riesgos y mantenernos estancados. No existe decisión sin riesgo, al igual que no existe aprendizaje sin errores. *Decidir significa elegir implicarnos de por vida en el proceso de desarrollar la inteligencia práctica y el buen criterio, ese buen criterio que todos necesitamos para afrontar las pruebas imprevisibles de la vida cotidiana.*

Contesta

¿Qué puedes decir acerca de ti mismo como víctima? ¿Cuál es tu estilo de victimización? ¿En qué sentido te resulta más fácil o más cómodo seguir siendo una víctima?

¿Qué puedes decir acerca de ti mismo en tanto que persona que decide? ¿Cómo es la relación entre tu "persona que decide" y tu identidad de víctima?

¿Qué decisiones importantes estás afrontando actualmente en tu vida? ¿Cómo podrías ser más activo en relación con dichas decisiones?

Decisiones conductuales

Convertirnos en Decididores es importante, pero si nos detenemos ahí, en cuestión de tiempo volveremos a caer en nuestras viejas pautas familiares de pensar y de actuar. Esto es similar a la razón de que volvamos a sobrepasar el límite de velocidad después de que nos pongan una multa. Tomamos una decisión y nos quedamos ahí sin más, creyendo que la decisión bastará por sí sola para alentar y mantener un cambio a largo plazo, o sin darle demasiadas vueltas a las distintas alternativas.

Si estoy casado y afirmo que quiero a mi mujer, ¿qué dice esto de mí como marido? No mucho, ¿verdad? Aunque expresar el amor verbalmente sea una conducta, y muy importante en muchos casos, no podemos asegurar lo que significa dicha expresión o incluso si signi-



CONGRUENCIA

fica algo. La expresión de amor requiere un respaldo conductual, tiene que ir acompañada de hechos. Para formarnos una opinión sobre si verdaderamente quiero a mi mujer o no, debemos buscar la *congruencia* entre las declaraciones y la conducta.

Consideremos la congruencia o la falta de congruencia en los siguientes ejemplos:

Quiero a mi mujer.	Me olvidé de su cumpleaños.
Quiero a mi mujer.	Le pido que salga conmigo a cenar el viernes por la noche.
Quiero a mi mujer.	Estoy teniendo una aventura con otra mujer.
Quiero a mi mujer	No le presto demasiada atención ni a ella ni a nuestra relación, porque estoy demasiado ocupado con mi trabajo. Llevo años queriendo cambiar esto.
Quiero a mi mujer	La escucho cuando me habla de sus miedos y sus insatisfacciones respecto de nuestra relación.

¿Puedes detectar los diferentes grados de congruencia e incongruencia? Olvidarse de un cumpleaños no es tan incongruente con la declaración de mi amor como el hecho de tener una aventura. Sacar a mi mujer a cenar un viernes por la noche no es una expresión conductual de amor del mismo nivel que escuchar sus miedos y sus insatisfacciones respecto de nuestra relación. Si una imagen vale más que mil palabras, una conducta vale más que, cuanto menos, cincuenta palabras.

Consideremos los siguientes ejemplos:

Un niño crece sin que su padre le diga jamás "te quiero". El niño es ahora un hombre mayor y no puede recordar que su padre le haya tocado jamás con afecto –ni tan siquiera un abrazo más o menos torpe. La madre del niño, sin embargo, siempre trató de convencerle de que su padre le quería mucho,



intentando disculpar a su marido con afirmaciones del tipo de “tuvo un día agotador” o “lo único que le pasa es que no sabe cómo demostrar su afecto”.

Un hombre muy controlador vive con su novia, que es unos diez años más joven que él. Con frecuencia le dice que la quiere y le suele hacer regalos. Le dice que quiere que sepa lo importante que ella es para él. Sin embargo, cuando hacen vida social, él se muestra extremadamente crítico con su novia –censurando su forma de vestirse, lo maquillada que va y la manera en que se comporta cuando habla con otros hombres. En las ocasiones en que ella se ha atrevido a protestar ante sus críticas constantes, él le ha chillado y a veces incluso la ha insultado gravemente. A la mañana siguiente, él suele disculparse, pero añadiendo que ella “tiene que admitir” que también tuvo parte de culpa en el inicio de la discusión. Esa noche él le hará un regalo “lleno de intención”.

Cada noche, antes de irse a la cama, una pareja se besa y se dicen “te quiero” el uno al otro. Desayunan juntos casi todas las mañanas. Al margen de estos dos momentos de contacto, llevan vidas muy separadas y cada uno de ellos está enfrascado en su propio trabajo y en sus propios intereses extraoficiales.

¿Puedes volver a detectar los diferentes grados de incongruencia que aparecen en estos ejemplos? No puedo decir con certeza qué es lo que siente realmente cada una de estas personas en estas situaciones. Tal vez el padre sentía verdadero amor por el niño, tal vez el hombre quiere realmente que su novia sepa que ella es importante para él, y tal vez la pareja que va cada uno por su lado realmente se quieren. Pero al margen de lo que cualquiera de ellos pueda sentir, *sus conductas no logran expresar adecuadamente un mensaje congruente.*

Desgraciadamente, la mayoría de nosotros hemos aprendido en mayor o menor grado a prestar mucha atención a *las palabras*, aunque no vengan seguidas de una conducta congruente. Incluso nos han enseñado, explícitamente o mediante ejemplos, a desconfiar de nuestras propias percepciones y creernos las palabras de otra persona (como: “Ya sabes que tu padre te quiere. ¿Por qué se lo pones tan difícil a la hora de demostrártelo?”).

Cuando algo manifestado verbalmente no viene acompañado de una conducta congruente, tenemos todo el derecho a cuestionar la sinceridad de lo que nos están diciendo. Cuando se cuestiona la con-



gruencia entre nuestras palabras y nuestra conducta, tenemos la responsabilidad de considerar honesta y seriamente el problema, hasta que éste se resuelva. En otras palabras, debemos siempre estar dispuestos a enfrentarnos con nosotros mismos, exigiéndonos acompañar nuestras palabras con nuestras acciones.

Afrontar nuestros propios actos

Al principio de mi trayectoria profesional, probablemente empleaba la mayor parte de mi tiempo como psicoterapeuta ayudando a la gente a ver todo aquello de lo que *no* eran responsables. El movimiento para la lucha contra la codependencia estaba en su apogeo. Al igual que muchos de mis colegas, ponía el énfasis en analizar *las cuestiones relacionadas con la familia de procedencia* de mis pacientes. Quería ayudar a mis pacientes a que vieran que no eran responsables de lo que sus padres habían dicho o habían hecho —que la mayoría de las veces esos mismos padres habían transmitido unos sistemas de creencias erróneos y negativos (e incluso peligrosos) y habían presentado un modelo de relación muy perjudicial que inevitablemente volvería a ser reproducido por sus hijos, ahora mis pacientes.

Sigo creyendo que es importante tener todo esto en cuenta. Es un error subestimar el impacto que las experiencias de nuestra niñez han ejercido sobre nuestras vidas de adultos. Continúo enfatizando que debemos tener mucho cuidado en no asumir la responsabilidad de las decisiones de otras personas —y en especial cuando esas “otras personas” eran adultos y nosotros éramos unos niños. Y pienso que comprender *qué fue lo que aprendimos* y *cómo lo aprendimos* en nuestras familias de origen constituye un elemento poderoso y necesario para liberarnos de los problemas relacionados con el exceso de autocrítica y la autocondena. Ahora empleo mucho más tiempo en ayudar a mis pacientes a identificar aquello de lo que *son* responsables en lugar de aquello de lo que no lo son. El desplazamiento en el centro de interés se debe en parte a mi crecimiento personal en dirección a la aceptación de la responsabilidad y en parte a mi experiencia profesional,



que ha corroborado reiteradamente que la focalización en la aceptación de la responsabilidad contribuye de forma poderosa y eficaz a producir los cambios deseados.

Ahora le enseño a la gente a enfrentarse con sus propias incongruencias. Muchos de nosotros pensamos que sabemos cómo enfrentarnos con nosotros mismos, pero en realidad lo que llamamos confrontación no suele ser más que un ataque y una condena implacables. Sabemos cómo tratarnos a patadas a nosotros mismos; sabemos cómo insultarnos y despreciarnos; pero la mayoría de nosotros jamás hemos aprendido a enfrentarnos eficazmente con nosotros mismos.

La confrontación efectiva –con nosotros mismos y con los demás– es respetuosa y compasiva. En realidad, en última instancia la confrontación no consiste más que en colocarnos ante la verdad, impidiéndonos en la medida de lo posible evitar ver dicha verdad. Pero cuidado con la tendencia a agredirnos a nosotros mismos con el exceso de autocritica en nombre de la confrontación sana. Esto puede suceder fácilmente, dada la versión distorsionada y negativa de “la verdad” que muchos de nosotros hemos acabado por aceptar.

Existe una gran diferencia entre reconocer nuestros errores y nuestras limitaciones para reforzar el “*Ya te lo decía yo*” interior (*Ya te decía yo que no sería capaz de hacerlo. Ni siquiera deberías haberlo intentado*) y afrontar los mismos errores y las mismas limitaciones para mejorarnos a nosotros mismos. No pierdas el tiempo en lamentaciones, apréndete las lecciones.

Contesta

¿Qué parece decirte el “*Ya te lo decía yo*” interior cada vez que se presenta la ocasión? ¿*Ya te decía yo que fracasarías?* ¿*Ya te decía yo que no vas a caer bien?* ¿*Ya te decía yo que no le gustarás a nadie?*

Escribe algunos ejemplos de autoconfrontaciones sanas, como: *Puedo hacerlo mejor; voy a practicar más empezando desde ahora mismo. Aunque mis intenciones sean buenas, es posible que continúe siendo muy controlador –Voy a pedirle a los amigos que me ayuden a reconocerlo cada vez que vuelva a caer en ello.*



6

MOTIVACIÓN

Trabajar en dirección al cambio

Si queremos que el coche nos funcione, necesitaremos gasolina. Y si pretendemos asumir la responsabilidad de nosotros mismos, necesitaremos motivación. La motivación puede definirse como un sentimiento de *insatisfacción* combinado con el *deseo de introducir un cambio*, más la creencia en que dicho cambio es *posible*. En otras palabras, tenemos que quererlo (deseo) y tenemos que creer que es posible (esperanza).

Deseo + Esperanza = Motivación

En su libro *Despertar al gigante interior*, Anthony Robbins nos dice que, al igual que en el caso de nuestros primos del mundo animal, sólo existen dos formas de motivarnos: (1) los esfuerzos por evitar el dolor y (2) los esfuerzos por buscar el placer. Para volvernos plenamente responsables de nosotros mismos, debemos convertirnos en unos expertos en identificar y beneficiarnos de ambos tipos de motivación, y debemos aprender cómo funcionan ambas conjuntamente para producir el cambio.



La motivación negativa

Consideremos la fórmula de la motivación en términos de *evitar el dolor*. Cuando nos sentimos motivados por nuestro deseo de evitar la incomodidad o el dolor, el objeto de nuestros esfuerzos es *negativo*; es decir, nuestra atención está focalizada en *no* experimentar algo. Nos da igual cuál pueda ser la alternativa; lo único que nos preocupa es que *exista* una alternativa a nuestro dolor. Esto se parece a vivir por defecto en el sentido de que no estamos siendo activos. Incluso puede que no tengamos ni la menor idea de lo que queremos sentir en lugar del dolor del que estamos huyendo.

Trabajé con un hombre llamado Mitchell en psicoterapia individual y de grupo durante un par de años. Mitchell insistía en definirse a sí mismo en base a sus problemas pasados y no en base a sus logros. Es decir, sus conductas negativas del pasado dominaban su percepción de sí mismo; su atención estaba centrada principalmente en lo que *no* quería ser en lugar de en lo que *sí* quería ser. La identidad personal de Mitchell consistía en una serie de conductas y pautas de pensamiento negativas y perjudiciales que ya habían dejado de formar parte de su repertorio.

Mitchell se veía a sí mismo como un hombre que *solía* beber en exceso, que *solía* ser infiel a su mujer y que *solía* gastar dinero imprudentemente. Después de analizar algunas de las consecuencias dañinas de sus conductas tóxicas, había dado el gran paso de pedir ayuda a los amigos y finalmente optó por acudir a los grupos de apoyo en doce pasos. Es innegable que había dado un giro completo absolutamente milagroso; tenía todo el derecho del mundo a sentirse bien por lo que había logrado al decidirse a intervenir tan drásticamente en aquellas de sus conductas que estaban fuera de control. Pero lo que me preocupaba era la práctica incapacidad total de Mitchell para hablar de sí mismo en términos positivos. Desde su punto de vista continuaba siendo el mismo hombre descontrolado que había sido anteriormente, excepto por el hecho de que había dejado de actuar (*acting out*) aquellas conductas tan perjudiciales.



Llevo dedicando gran parte de mi vida profesional a las conductas adictivas y sé que cuando las personas implicadas comienzan a recuperarse de estos problemas (alcohol, drogas, sexo, compras, juego, comida y demás) es importante que se vean a sí mismos –y que empiecen a definirse a sí mismos– como personas que *solían* caer en determinadas conductas, pero que han dejado de hacerlo. Aquí es donde comienza la reconstrucción de la autoestima. Al adicto que acaba de empezar a recuperarse se le anima a aferrarse a la capacidad de elegir *no* ante la posibilidad de actuar (*act out*) las viejas conductas y a identificarse con otras personas que han logrado superar problemas similares. En resumen, el primer paso en dirección a la autoestima positiva consiste en desplazarse de una identidad de “adicto descontrolado” a una identidad de “adicto en recuperación”.

No hace falta que desarrollemos una adicción para que podamos comprender la importancia de que seamos capaces de intervenir en conductas que de algún modo son dañinas e incluso peligrosas para nosotros mismos o para aquellos que nos quieren y que dependen de nosotros. El primer paso para cambiar suele ser encontrar una forma de interrumpir e introducir una discontinuidad entre una o más de estas conductas. En esos momentos iniciales, habitualmente estamos respondiendo a las consecuencias negativas con las que nos hemos encontrado como resultado directo de nuestras conductas insanas. Nos vemos alentados por la *motivación negativa*.

Cuando lo negativo es positivo

No te dejes engañar por las palabras. La motivación negativa puede ser algo útil, necesario e incluso positivo. La motivación negativa significa simplemente que nos sentimos motivados a cambiar para evitar consecuencias previamente experimentadas como negativas o potencialmente negativas. El alcohólico o el adicto al juego, por ejemplo, puede decidirse a iniciar la recuperación para salvar su matrimonio o para conservar su puesto de trabajo. La mujer bulímica puede iniciar una terapia porque ha empezado a desarrollar problemas de salud provocados por la mala alimentación.



Después de llevar años trabajando en el ámbito de la recuperación de las adicciones, empecé a pensar que la palabra “recuperación” tenía dos aplicaciones distintas. Primero, debemos *recuperarnos* de cualquier cosa que sea dañina en nuestra vida. Segundo, sólo entonces nos encontraremos en condiciones *de recuperar* (esto es, de conectarnos nuevamente, de volver a ganar, de redescubrir) lo que realmente somos.

Para las personas con las que trabajo que abusan de sustancias, “recuperarse de” significa obviamente abstinencia del consumo de sustancias químicas que alteren el estado de ánimo. Pero este mismo principio se aplica igualmente a otros problemas con los que nos enfrentamos. Si tenemos problemas económicos, debemos empezar por recuperarnos de las deudas y a continuación volver a ganar cierto nivel de holgura económica. Si somos excesivamente autocríticos, debemos aprender primeramente a *separarnos de* (y disentir de) los mensajes negativos, y a continuación conectarnos nuevamente *con* una autoimagen positiva. (El distanciamiento respecto de los mensajes negativos internos es tratado más ampliamente en el *Manual del Autoperdón*).

Contesta

¿Cuáles son algunos de los elementos dañinos de tu vida *de* los que ya te has *recuperado*?

¿Qué sabes o sospechas que es dañino en tu vida actual? ¿Te resulta difícil librarte de ello? ¿O parece más bien que te tiene atrapado?

Mientras vas dejando atrás algo negativo, ¿cuáles son los elementos positivos *hacia* los que te mueves?

La insatisfacción puede ser un motor

Piénsalo de esta forma: ninguno de nosotros querríamos cambiar o crecer en la vida si no experimentásemos ninguna insatisfacción. La insatisfacción, en sus muchas formas, desde el dolor atroz a la incomodidad moderada, no es más que la sensación de que algo no va como nos gustaría que fuera. Todos nos servimos de la insatisfacción



constantemente. Cuando cambio de postura en la silla, lo hago en respuesta a la insatisfacción. Cuando bebo un vaso de agua porque tengo sed, estoy respondiendo de forma natural a la insatisfacción.

En una escala más amplia, cuando decidimos cambiar de trabajo o damos por finalizada una relación, estamos escuchando y respondiendo a nuestra conciencia de la insatisfacción. Empezamos a cambiar cuando nos distanciamos de lo que consideramos como la fuente de nuestro descontento. Nos sentimos motivados negativamente –impulsados por nuestra insatisfacción– a alejarnos de lo que es incómodo, pernicioso o doloroso.

¿Por qué me preocupaba entonces mi paciente Mitchell, que se definía a sí mismo en base a las conductas perniciosas que había conseguido dejar? Estaba preocupado porque Mitchell llevaba más de quince años enzarzado en su proceso de recuperación. Habían pasado más de quince años y todavía seguía “recuperándose de”. Ni siquiera se había puesto a averiguar –recuperar– quién era él al margen de esas conductas negativas. Mitchell sabía quién y qué *no* era, pero *en cambio* no tenía ni idea de quién o qué era él.

La motivación y el aprendizaje familiar

Gran parte de nuestra personalidad está formada por decisiones inconscientes que tomamos durante el período de crecimiento. Las experiencias que tenemos durante la niñez ejercen una influencia a lo largo de toda nuestra vida. Ello incluye la motivación personal, esto es, lo que nos impulsa o nos frena a la hora de actuar.

La motivación puede funcionar de dos formas. Está la *motivación positiva*, esto es, la motivación que no nace de la necesidad de *evitar* lo que ha sido previamente, sino de la necesidad de *buscar* lo que puede ser en su lugar. Y está la motivación negativa, como acabo de analizar. Una de las asistentes a uno de mis seminarios describió la diferencia del siguiente modo: “La motivación negativa nos empuja desde *atrás* [el pasado] y la motivación positiva tira de nosotros hacia *adelante* [el futuro]”.



Me preguntaba si Mitchell, al que su pasado venía empujándole –y definiéndole– desde hacía quince años, había sentido alguna vez el tirón del futuro. Comencé a hacerle algunas preguntas acerca del futuro –en concreto, qué desarrollo personal preveía para sí mismo en un futuro. Lo que pude averiguar fue que Mitchell tenía miedo de mirar hacia adelante. Parecía adoptar una actitud casi supersticiosa en relación con ello, como si el hecho de mirar hacia el futuro le trajera mala suerte. Participaba en más de un programa en doce pasos y vivía fielmente según el principio del día a día. Pero su incomodidad a la hora de mirar hacia el futuro iba más allá de una focalización saludable en el presente. A través de una exploración más a fondo de sus miedos, Mitchell y yo descubrimos finalmente lo que había detrás de su insistencia en definirse de acuerdo con su pasado y su resistencia a mirar al futuro.

Durante la mayor parte de la niñez de Mitchell, su madre había estado muy deprimida. La recordaba principalmente tumbada en el sofá del salón viendo culebrones o durmiendo. Por otro lado, su padre era muy activo y cuidaba de que todo fuera bien. Aunque sospechaba que su padre estaba enfadado por la persistente inactividad de su madre, jamás le oyó expresar tales sentimientos. Mitchell describía a su padre como alguien que “sabía llevar” muy bien a su madre.

Mitchell experimentaba a su madre esencialmente como “el sigiloso centro de atención” en torno al cual giraba toda la casa. Mirando atrás, Mitchell pudo identificar que, probablemente al igual que su padre, sus sentimientos hacia su madre eran bastante contradictorios. Por un lado, tenía una fuerte sensación de culpa, como si “debiera saber lo que hacer” para que su madre se sintiera mejor. Por otro lado, tenía la impresión de que su madre estaba ausente de su vida. Esto le hacía sentirse herido, enfadado y con una visión extremadamente negativa acerca de sí mismo –como si hubiera algo esencialmente negativo en él que mantenía a su madre apartada. La madre fue hospitalizada en varias ocasiones (presumiblemente por depresión), durante períodos que solían abarcar de unos pocos días a una semana. Mientras estábamos hablando, Mitchell se dio cuenta de que se



había sentido avergonzado de sí mismo en secreto porque, cuando su madre estaba en el hospital, había experimentado un gran alivio por el hecho de que ella no estuviera en casa. Durante las hospitalizaciones, ya no sólo la casa dejaba de estar bajo la carga de la depresión de su madre, sino que su padre parecía estar de mucho mejor humor.

En una de las sesiones, Mitchell describió a su padre como “uno de esos malabaristas de circo que mantienen girando un montón de platos a la vez”. Entre llevar sus propios asuntos, cuidar de Mitchell y de su hermano menor, cuidar de la casa y atender a las necesidades de su mujer, le quedaba poco o ningún tiempo libre para sus hijos.

Cuando Mitchell cursaba su segundo año de carrera, su madre empezó a salir de la depresión durante períodos de tiempo cada vez más largos. Incluso empezó a trabajar a tiempo parcial vendiendo viviendas residenciales. Desgraciadamente, su padre falleció ese mismo año en un accidente de coche en el que sólo él iba conduciendo. Mitchell sospechó que su padre se había suicidado, pero jamás había hablado con nadie acerca de esta posibilidad. Recuerdo cómo oscilaba Mitchell entre el llanto y la risa durante la sesión en la que habló de lo irónico que le resultaba que después de todos esos años que duró la depresión de su madre, su padre (posiblemente) se hubiera suicidado. Durante esta sesión, Mitchell dijo sentirse “extremadamente confundido emocionalmente”.

En este momento de su terapia fue cuando Mitchell comprendió que sólo hablaba de sí mismo en términos de conductas negativas o dañinas que ya había abandonado y que evitaba por completo cualquier cosa que se pareciera de lejos a una declaración positiva acerca de sí mismo. Los dos estábamos empezando a encontrarle un sentido a todo esto. La identidad de Mitchell se había formado principalmente en base a decisiones que tomó durante el transcurso de su niñez. Por ejemplo, se dio cuenta de que a una edad temprana había tomado la decisión muy firme, y casi desafiante, de que no importaba el qué, pero que no iba a ser como su madre. Una vez tomada, esta decisión fue inmediatamente relegada a su mente inconsciente, porque no era capaz de soportar la culpa de albergar un sentimiento



negativo tan intenso hacia su madre. Al morir su padre, Mitchell tomó una decisión que le cambió la vida: el hecho de ver a su padre como un hombre tan bueno y tan trabajador que había dedicado su vida a cuidar de los demás, para acabar muriéndose a los cuarenta y siete años, le llenaba de culpa. Mitchell decidió que no se merecía la felicidad y la realización personal que se le habían negado a su padre.

Con esta información a nuestra disposición, su evitación casi fóbica de la motivación positiva tenía perfecto sentido. Se estaba manteniendo fiel a la decisión de inmolarse junto con su padre que había tomado cuando era un muchacho, aunque no había recordado conscientemente la decisión. Y su autoimagen como hombre adulto que se mantiene al margen de ciertas conductas dañinas también tenía sentido; era su forma de cumplir su decisión de la niñez de *no* ser como su madre.

Una vez que Mitchell y yo inspeccionamos este terreno, redescubriendo las decisiones que contribuyeron a su formación y hablando de los pensamientos y los sentimientos que no había sido capaz de expresar, empezó a cambiar su estilo motivado negativamente por experiencias novedosas con la motivación positiva. Reconoció que aunque tenía algunas características similares a su madre, él no era en absoluto como la madre de su niñez. En concreto, Mitchell –de forma absolutamente consciente– *redecidió* que *sí* se merecía la felicidad y la realización personal, aunque su padre hubiese vivido y hubiese muerto sin tener esas satisfacciones. Recuerdo a Mitchell diciéndome en una de sus últimas sesiones de terapia que había decidido buscar el placer de vivir una vida buena, que tanto él como su padre se merecían.

De la motivación negativa a la motivación positiva

La motivación es un reto que dura toda la vida. Es muy fácil quedarnos atrapados en las obligaciones de la vida diaria y olvidarnos de la importancia de mantenernos motivados. No me refiero a la motivación que nos lleva a la oficina cada día porque necesitamos el sueldo. La motivación de una persona responsable de sí misma es la



motivación de estar plenamente vivos, de ser conscientes de nuestras decisiones y de no vivir una vida por defecto. Para tener esta motivación debemos estar preparados, dispuestos y capacitados para transformar nuestra motivación negativa en motivación positiva. Esto es, una vez que nos hemos librado de lo que ha sido dañino o pernicioso para nosotros, debemos volver nuestra atención a qué es lo que queremos *a cambio*. Recuerda, con la motivación negativa decidimos quién y qué *no* somos; con la motivación positiva identificamos quién y qué *somos* y *seremos*.

Contesta

¿Has tomado alguna decisión en tu vida acerca de lo que quieres y lo que no quieres hacer? ¿Qué es lo que quieres y lo que no quieres ser? ¿Crees que ha llegado el momento de reconsiderar algunas de estas decisiones? ¿Crees que ha llegado el momento de reafirmarte en algunas de estas decisiones?

¿Qué decisión podrías tomar hoy mismo que te ayudase a sentirse motivado positivamente?

La motivación extrema

A veces es más fácil que nos sintamos motivados en circunstancias extremas. Después de haber logrado salvarnos de la muerte por los pelos, por ejemplo, es muy probable que hagamos un balance de nuestra vida, reconsideremos nuestras prioridades y tomemos nuevas decisiones revitalizadoras. Afortunadamente, no tenemos por qué esperar a estar a un paso de la muerte o a salvarnos por los pelos para empezar a despertarnos. Cuando verdaderamente prestamos atención, las experiencias extremas de otras personas, y no sólo las propias, nos servirán igualmente de estímulo.

Hace unos pocos años empecé a trabajar a tiempo parcial en un hospital local en el servicio de transplante de órganos. Dada mi experiencia en el tratamiento de conductas adictivas y mi condición de alcohólico en recuperación, me presentaron como especialista en



adiciones. En el equipo de trasplantes trabajaban médicos, enfermeras y trabajadores sociales. Estos profesionales especializados no sólo estaban al cuidado de preparar a los pacientes para la intervención quirúrgica y llevarla a cabo; también tenían la imponente responsabilidad de decidir quién –y cuando– iba a parar a la lista de espera. Mi trabajo consiste en ayudar al equipo a evaluar a los candidatos detectando posibles problemas adictivos que pudieran ser motivo de complicaciones tanto antes como después de la intervención. Una vez que los pacientes con problemas adictivos han sido identificados, mi trabajo consiste en ayudar a estos pacientes a trazar y poner en marcha un programa de recuperación en toda regla.

Llevo muchos años haciendo evaluaciones de trastornos adictivos y trastornos de la alimentación. Cuando la necesidad de instaurar un tratamiento es evidente, la pregunta que viene a continuación es: *¿Por qué razón querría este paciente en cuestión hacer algo con este problema?* En otras palabras: *¿de dónde le vendrá la motivación para recuperarse?*

A la persona que jamás haya tenido un trastorno adictivo, esto puede parecerle una pregunta tonta cuya respuesta es obvia. *Si algo va mal, lo que quiero es arreglarlo. Si estoy enfermo, lo que quiero es ponerme bien.* Pero dado que la adicción se caracteriza por la presencia de una negación psicológica de la existencia del problema o de la gravedad del mismo, encender el fuego de la motivación no siempre resulta fácil.

En el caso de muchos de los pacientes que vengo evaluando desde hace años, sus matrimonios, sus puestos de trabajo, sus relaciones con sus hijos están en un serio compromiso y corren un gran riesgo. Para muchos de ellos, la amenaza de estas graves consecuencias es suficiente para encender el fuego de la motivación. Pero para otros, un matrimonio turbulento, una precaria situación laboral o incluso un arresto por conducir borrachos pueden no ser suficientes.

Lo primero que noté cuando empecé a trabajar en el hospital fue que cuando a un candidato a un trasplante se le diagnostica un trastorno adictivo, la motivación para iniciar la recuperación no tiene ningún misterio. Son sus propias vidas las que están en juego.



Necesitas otro corazón y no tendrás más remedio que hacer esto si quieres que te pongan en la lista de espera...

¡Eso sí es motivación!

Motivación y responsividad: disciplinarnos a nosotros mismos

Nuestras vidas cotidianas no suelen estar motivadas por unas circunstancias tan extremas, razón por la cual es preciso que tengamos cierto grado de responsividad. Dos formas de disciplinarnos para mantenernos motivados serían la *responsividad externa* y la *responsividad interna*. Ambos tipos de responsividad están asimismo directamente relacionados con nuestro sentido del propio respeto. Cuando nos hacemos responsables de vivir en concordancia con nuestras propias expectativas, que a su vez son congruentes con nuestro sistema de valores personal, *nos ganamos el propio respeto*. Si queremos tomar decisiones vitales activas y responsables a fin de actuar de forma que podamos acceder a una imagen más firme de nosotros mismos, tendremos que estar motivados.

Las consecuencias inmediatas de nuestras acciones no suelen ser evidentes o lo bastante graves como para asustarnos y encender el fuego de la motivación. Analicemos la siguiente situación:

Esta mañana tenía la intención de ponerme a escribir a las siete en punto. Como de costumbre, iba con retraso y pensé que esta podía ser una buena ocasión para ponerme al día. Pero me desperté a las siete y media (por primera vez) y como mi gato estaba durmiendo encima de mi barriga, me volví a dormir. Por supuesto, no quería molestar al minino. Finalmente me levanté y salí de la cama a las nueve menos cuarto. Mientras estaba en la cocina haciendo el desayuno, vi que había que lavar algunos platos y que al suelo le hacía falta una pasada. Después de haber limpiado la cocina, me tomé el desayuno en el salón para poder ver despreocupadamente la televisión mientras tanto. A las nueve y media había acabado de desayunar, pero estaba justo a la mitad de una reposición de la serie "Bonanza". Alrededor de las diez menos cuarto oí llegar el coche de mi mujer. Sin pre-



ocuparme lo más mínimo por las incidencias de los personajes de la serie, apagué la televisión, subí las escaleras y encendí el ordenador.

Echémosle un vistazo al desarrollo de esta mañana en términos de motivación. Desde el principio iba a ponerme a escribir. No me cabía la menor duda de que acabaría delante del ordenador. Pero cuando me desperté a las siete y media, pasados treinta minutos de la hora a la que me había propuesto empezar, todas mis expectativas se vinieron abajo. Esta es una característica común a muchos de nosotros: *el pensamiento absolutista en términos de todo o nada*. El pensamiento absolutista es un recurso magnífico para los procrastinadores; lo único que tenemos que hacer es errar el blanco por un pelo y estamos salvados. Una vez fuera de la cama, seguía teniendo la intención de escribir y, me lo creyera o no, me estaba moviendo en esa dirección. Tal vez se podría describir la situación diciendo que la llama de mi motivación ardía a fuego lento.

La llama de la motivación prendió definitivamente con el ruido del coche de mi mujer, porque por debajo de la procrastinación superficial está el conocimiento (o la conciencia) de lo que verdaderamente tendría que estar haciendo si quiero respetarme a mí mismo. Mi mujer fue quien me lo recordó, o quien me “despertó”. No porque fuera a regañarme o a tirarme algo a la cabeza si no me viera trabajando febrilmente cuando entrara. En realidad mi mujer no iba a preocuparse demasiado de si yo estaba en el piso de arriba delante del ordenador o tumbado en el sofá viendo “Bonanza”. Lo que me movió tan rápidamente a olvidarme de “Bonanza” y ponerme a trabajar fue lo que conocemos como *responsividad*. La noche anterior le había hablado a mi mujer de mi intención de ponerme al día empezando a escribir desde por la mañana temprano y, dado que ella sabía y yo sabía que ella sabía, el ruido de su coche amenazó con desvelar el secreto de mi holgazanería. Al margen de que ella se preocupara o no, lo cierto es que alguien más sabría que no había cumplido mi objetivo y en ese caso tendría que enfrentarme *conmigo mismo* –esto es, me habría decepcionado a mí mismo.



Por supuesto, haciendo lo que hice no arreglé nada. Cuando mi mujer entró en la casa y yo estaba en el piso de arriba y llevaba escribiendo un total de quince segundos en el teclado del ordenador, sólo estaba dando la impresión de que había cumplido con mi objetivo. (Y no olvidemos que yo le estaba dando esa impresión a una persona que hoy por hoy está muy ocupada y que probablemente no estaba prestando la menor atención a mi rendimiento). Lo que queda verdaderamente demostrado en la situación de esta mañana es mi propia incomodidad cada vez que falto a la disciplina. Curiosamente, pero sin que tenga nada de sorprendente, cuando yo era el único que sabía, dicha incomodidad no era suficiente para ponerme en marcha. Pero desde el momento en que otra persona (cuya opinión de mí valoro muy significativamente) pudiera llegar a saber la verdad de lo que estaba haciendo esa mañana, mi motivación volvió con toda su fuerza. Mi mujer, por lo tanto, aunque actuando como un elemento externo, sirvió para recordarme mi deseo de defender mi propio respeto.

Dos son las valiosas enseñanzas que podemos extraer de esta sencilla historia. Primero, incluir a otras personas en el marco de nuestro objetivo, incrementando así nuestro sentido de la responsividad (esto es, ante ellos, en tanto que testigos directos de nuestra conducta), constituye una excelente forma de encender el fuego de la motivación. Y segundo, también es importante que seamos capaces de fortalecer nuestro sentido de la *responsividad interna* (de yo a yo), a fin de no depender de la presencia de otras personas para mantenernos motivados.

La responsividad externa

Cuando trabajo a nivel individual con pacientes que quieren modificar determinadas actitudes o conductas, la responsividad es una de las primeras cosas de las que hablamos. Habitualmente, antes de estar sentado conmigo en el despacho, el paciente ya ha hecho muchos intentos de modificar el problema en cuestión por su propia cuenta. Cuando yo bebía, por ejemplo, sería incapaz de contar las veces que tomé la sincera decisión de beber menos o de dejar de



beber *por mi propia cuenta*, esto es, *sin decírselo a nadie más*. Si no se lo decimos a nadie, no tendremos que admitir *en voz alta* que no hemos ido hasta el final. También es más fácil negarlo cuando no tenemos que responder ante nadie.

Por ello les pido a mis pacientes que me hablen de sus intentos de cambiar por su propia cuenta. Y les pregunto acerca de su reticencia a hablarle a otras personas de sus intenciones de cambiar. Una y otra vez, la reticencia no es más que un intento de evitar la incomodidad y la vergüenza. No quieren tener testigos de sus fracasos. Esto es perfectamente comprensible, pero es absolutamente esencial que aprendamos a restarle valor a nuestros miedos y nos decidamos a responder *ante* los demás. Este es un paso importante para aprender a asumir la responsabilidad *de* nosotros mismos.

El tener que responder ante otras personas tiene que ver igualmente con el hecho de ser responsables ante esas otras personas, como se analizó en el capítulo 1. Cuando tenemos que responder ante otra persona debido a la naturaleza de nuestra relación con ella (por ejemplo, un miembro de la familia o un amigo) o la naturaleza del acuerdo que hemos establecido con ella (por ejemplo, un arreglo comercial o un acuerdo específico con alguien), este sentido de la responsividad supondrá una motivación para la mayoría de nosotros. Pero ello incluye también otros aspectos relacionales, como la *fiabilidad* y la *integridad*, que también suelen estar relacionados con nuestro sentido del propio respeto. Si estás luchando con esta modalidad de responsividad, te sugiero que revises el material del capítulo 1, centrándote en lo que significa ser responsable *ante* otra persona.

Otra forma de responsividad que incluye a otras personas es lo que yo llamo *el uso positivo del chismorreo*. Si quieres utilizar este tipo de responsividad para encender el fuego de la motivación, cada vez que decidas hacer algún cambio, sencillamente *chívate de ti mismo*. Cuéntaselo por lo menos a otra persona que te consta que se preocupa verdaderamente por ti, alguien que no sienta la necesidad de controlar tus esfuerzos por cambiar y que no respalde tus excusas en el caso de que no logres tu objetivo.



Este es el tipo de responsividad del que siempre quiero hacer un buen uso como psicoterapeuta. Cuando un paciente no cumple con un objetivo planificado en la sesión anterior, mentirme o evitar el tema no le hará ningún bien. De hecho, en última instancia puede que haga más progresos fracasando en hacer la tarea planificada y hablando de ello en la siguiente sesión. La mayoría de nosotros podemos aprender de la experiencia de no ser severamente juzgados por no alcanzar nuestros objetivos. Puede que incluso acabemos por aprender a dejar de condenarnos a nosotros mismos a causa de nuestra imperfección humana, aprender de nuestros errores y concedernos otra oportunidad.

Contesta

¿Cómo te has servido de la responsividad externa como motivación?

¿Estás luchando actualmente con algún problema que te sería útil “chivarle” a alguien de tu confianza?

La responsividad interna

No creo que debemos desprendernos jamás de la necesidad de responder externamente. Hablarle a otras personas de lo que estamos haciendo en nuestra vida es una forma sencilla pero eficaz de mantener el contacto con los demás y de saber cómo y cuándo el “chivarlos de nosotros mismos” puede ser un instrumento de utilidad para nuestra caja de herramientas.

Un buen ejemplo de esto podría ser una decisión que tomé hará unos tres meses. Decidí dejar de fumar. Había acabado por darme cuenta de que lo que había descrito anteriormente como un placer ocasional se había transformado en una adicción pura y dura (soy un adicto extremadamente talentoso y versátil). Durante aproximadamente la semana y media que llevaba sin fumar, no le hablé a nadie de ello. Sabía que estaba haciendo lo mismo que había hecho con el alcohol durante años: al tratar de dejarlo, pero sin decírselo a ninguna de las personas de mi entorno, estaba protegiendo mi habilidad para vol-



ver a mis amigos los cigarros. Y sabía que si no se lo decía a alguien, en cuestión de tiempo volvería a caer en mi adicción más reciente.

Para generar cierta responsividad externa necesité algo de mi propia *responsividad interna*. La conversación original que discurrió dentro de mi cabeza fue algo así como lo siguiente:

Decididor: Sé que no es bueno para mí. No, es peor todavía. Fumar, y especialmente fumar tanto como estoy fumando, es malo para mí... es peligroso para mí. Voy a dejar de fumar.

Protector de la Adicción: No se trata de eso. No estás fumando *tanto*. Si te preocupa tanto, límitate a reducir la cantidad de cigarrillos.

Decididor: Bueno, sí, podría simplemente dejar de fumar tanto... no, espera un momento. Tú y yo ya hemos tenido antes esta misma conversación. Ni hablar. Lo voy a dejar.

Protector de la Adicción: Lo que tú digas. Pero te queda medio paquete de un tabaco muy bueno. Es evidente que no puedes dejar de fumar hasta que esos cigarrillos hayan desaparecido; sería un auténtico desperdicio.

Decididor: No me vengas con esas. Recuerdo las veces que me dijiste que podía dejar de beber cuando la botella estuviera vacía. ¡Pero ninguna de las botellas estuvo vacía jamás! Puedo tirar los cigarrillos o dárselos a alguien. Lo voy a dejar, empezando desde hoy mismo, empezando desde ahora mismo.

Protector de la Adicción: De acuerdo, muy bien. Ya tendremos ocasión de ver cómo te las arreglas. Tú mandas.

Decididor: Ya sé que no te lo crees, pero es verdad que *soy* el que manda. Voy a dejar de fumar y voy a decírselo a Gary [mi socio] y a Dede [mi mujer].



Protector de la Adicción: Muy bien, puedes hacerlo si así lo quieres. ¿Pero y si decidieras fumarte únicamente un par de cigarrillos más antes de tirarlos? ¿Y si cuando empiece a hacer más calor te apetece comprobar si puedes fumarte un cigarrillo de vez en cuando mientras estás sentado afuera en el porche por las noches?

Decididor: [pensando] Mm.

Protector de la Adicción: Estás viendo que tengo razón, ¿verdad?

Decididor: No, no me lo trago. Sé exactamente lo que estás haciendo. Y sé que no debo escucharte. Pero tienes razón en cuanto a que quiero mantener abiertas esas otras opciones.

Protector de la Adicción: Efectivamente, eso es lo que estás haciendo.

Decididor: De acuerdo, no se lo diré a nadie por el momento... pero lo voy a dejar.

Protector de la Adicción: Ya lo sé. Y lo comprendo perfectamente.

¿Puedes ver que no me decido a utilizar la responsividad externa debido a mi falta de responsividad interna? Sabiendo exactamente lo que debo hacer si pretendo tomarme en serio mi objetivo, me he dejado achantar por el protector de la adicción. Observa lo listo que es, cómo mantiene tranquilamente el control (de *él mismo* y de *mi*) y con qué facilidad consigue llegar a un arreglo con tan sólo meter el pie en la puerta. Sabe que si no le hablo a nadie de mi intención de dejar de fumar, en cuestión de tiempo me tendrá fumando otra vez.

A continuación viene otra conversación interna que tuvo lugar aproximadamente una semana más tarde, sentado en la cocina con Dede:

Decididor: Rápido, cuéntaselo a ella. ¡El protector de la adicción está mirando a otra parte!

Thom a Dede: *No me he fumado un solo cigarrillo en más de una semana.*



Protector de la Adicción: ¡Idiota!

Dede: Eso está genial. ¿Y porqué lo has hecho?

Decidor: ¡Muy bien! Termina. Dile que lo estás dejando.

Thom: Bueno, es evidente que no puedo predecir el futuro y he aprendido que nunca se debe decir jamás, pero me he propuesto dejarlo. Me he dado cuenta de que tus preocupaciones y las de todos los demás acerca de mi salud son reales y no quiero morirme de cáncer o que se me caiga la mandíbula a cachos y mirar atrás y pensar: "Ojalá lo hubiera dejado..."

Dede: Me alegro mucho. Me consta que vas a echar mucho de menos tus cigarrillos.

Thom: Bueno, pero soy capaz de hacerlo. Y me ayuda que lo sepas.

Protector de la Adicción: Tienes mucha razón en decir que te ayuda. Al final lo has soplado. Pues lo vas a lamentar. Me voy de aquí, pero volveré.

No es muy agradable, pero ahí lo tienes: un ejemplo de responsividad interna. Lo que he aprendido con los años es que a veces, si queremos hacer nuestro trabajo, tenemos que ser unos oportunistas y estar siempre dispuestos a lanzar la exclusiva de lo que debemos hacer y hacerlo correr. A veces el responder ante nosotros dará la impresión de que supone hacer y decir cosas en perjuicio de nosotros mismos. Esa es la razón de por qué lo llamo *el uso positivo del chismorro*.

Contesta

Escribe tu propio diálogo interior acerca de una lucha personal por la responsividad interna. Utiliza tu imaginación. Diviértete haciéndolo.



7

FUERZA

Tomar nuestra vida en nuestras propias manos

Janice no era un caso excepcional por mostrarse reticente a relacionar sus problemas actuales con sus primeras relaciones con sus padres. Pero sí era más inflexible de lo habitual. “No veo que la relación con mis padres puede tener nada que ver con lo que estoy sintiendo ahora”, me dijo terminantemente a los veinte minutos de nuestra primera entrevista. Y continuó: “He venido aquí para solucionar mis propios problemas. No son los problemas de mis padres. Estoy segura de que mis padres no tienen la culpa de nada de lo que me pueda estar pasando ahora”.

“No pretendo sugerir que tus padres tengan la culpa de...”, empecé a responder.

“La gente que va al psicólogo para echarle la culpa a sus padres me da lástima”, continuó Janice, sin darse cuenta de que me interrumpía. Parecía imparabile.

Una de las cosas que he aprendido dentro de mi profesión es a reconocer cuándo un paciente *no* me está pidiendo mi opinión. En los cursos de formación para postgraduados les enseño a otros psicólogos que pueden ahorrarse muchísimos dolores de cabeza si reconocen cuándo la puerta que tienen delante está cerrada. Por el momen-



to, lo mejor será limitarse a escuchar a Janice hasta el final, de manera que pueda decir todo lo que quiera.

Ahora bien, en muchos sentidos estoy de acuerdo con Janice. La verdadera psicoterapia no tiene nada que ver con echarle la culpa de nuestros problemas a otras personas —ya se trate de los padres o de cualquier otra persona. La verdadera psicoterapia pretende que asumamos la responsabilidad de nosotros mismos; pretende que nos hagamos cargo de nuestras propias vidas. Pretende devolverles la fuerza de la vida a sus legítimos propietarios —*nosotros*. Desgraciadamente para Janice, si quería lograr todo esto no tendría más remedio que volver al pasado. No tenemos la menor intención de convertirnos en las víctimas indefensas de nuestro pasado, pero sí queremos comprender de qué manera le ha podido afectar a nuestras actitudes y nuestras conductas actuales. Con la ayuda de este conocimiento, dispondremos de la fuerza para introducir los cambios que sean necesarios. Recuerdo que, cuando ya llevábamos varias semanas de terapia, le dije a Janice algo que le había oído decir a un amigo mío: *La culpabilización es un lugar muy agradable para ir de visita, pero no para quedarse a vivir*. Janice se rió.

La fuerza y el pasado

Cuando nos ponemos a analizar nuestros orígenes, debemos asegurarnos de que sabemos medianamente lo que andamos buscando. Por supuesto, queremos ser flexibles y estar abiertos a lo inesperado, pero debemos comprender al menos cuál es el propósito de analizar nuestro pasado. El motivo de analizar nuestro pasado no es encontrar a alguien a quien podamos echarle la culpa, sino comprender mejor un problema a fin de que podamos solucionarlo eficazmente.

Al igual que Janice, muchos de nosotros necesitamos reflexionar sobre las experiencias de nuestra niñez para poder saber algo más acerca de cómo hemos llegado a ser como somos. En concreto, animé a Janice a descubrir lo que estuviera a su alcance respecto de *qué concepto tenían sus padres del poder y cómo lo utilizaban*. Ésta parecía ser la



dirección más adecuada para ella por dos razones. En primer lugar, las objeciones de Janice eran tan fuertes que me hicieron preguntarme de qué podía tener miedo. Daba la impresión de estar protegiendo una puerta interponiéndose de plano y diciendo: “¡Aquí dentro no hay nada! ¡No hay ninguna necesidad de mirar aquí!” antes de que ni siquiera tuviera la oportunidad de preguntarle nada. En segundo lugar, cuando empezó a confiar en mí lo suficiente como para que pudiéramos hablar un poco más de sus padres, Janice parecía oscilar de un extremo al otro –tan pronto se mostraba extremadamente intolerante y enfadada como se volvía enormemente protectora en relación con ellos. Pronto dejé de pensar que Janice estaba tratando de proteger a sus padres de mí o de la psicoterapia. Janice estaba tratando de proteger a sus padres de ella misma. Tenía miedo de la extraordinaria mezcla de emociones que empezaban a aparecer cuando hablábamos de su familia.

Identificar la fuente del problema

Se pueden rastrear los orígenes de cualquiera de las emociones fundamentales –miedo, rabia, vergüenza, culpa– que han acabado por volverse dañinas al no ser capaces de encontrar una expresión plena y natural, hasta remontarse a la experiencia precoz de haber estado expuestos a una utilización inapropiada, abusiva o ineficaz del poder. Consideremos los siguientes ejemplos:

La familia, los amigos y los compañeros de trabajo de David se quejan cada vez más de que es muy difícil llevarse bien con él y de que se ha vuelto extremadamente irritable y brusco con la gente. Cuando le preguntan, David dice que “nunca llego a enfadarme de verdad”. En terapia descubrimos que está enzarzado internamente en una lucha casi constante contra una rabia creciente y analizamos los orígenes de esta rabia hasta remontarnos a un padre agresivo y chillón que parecía estar “enfadado con el mundo”. El padre de David solía parar en seco los primeros signos de enfado (e incluso de frustración) de su hijo en base a enfadarse aún más que él. De niño, David no necesitó mucho tiempo para aprender que sentirse enfadado “era inútil” y que expresar el enfado “no hacía más que empeorar las cosas”.



Scott es propenso a tener “ataques de vergüenza”, a sentir una vergüenza enorme y atroz que aparece repentinamente, a veces al menor signo de provocación. Scott no asocia su problema con su familia de origen, de la que dice que “no eran perfectos, pero sí bastante normales y muy equilibrados”. Cuando le pido que trate de remontarse al primer ataque de vergüenza que sea capaz de recordar, Scott describe una experiencia humillante que padeció cuando estaba en séptimo de EGB (como si el hecho de estar en 7° no fuera ya de por sí lo bastante penoso), en la que una profesora de lengua le avergonzó delante de toda la clase por no haberse preparado lo bastante bien un examen oral. La profesora alegó que estaba “poniéndole de ejemplo”. Scott descubrió otros tantos incidentes vergonzosos que habían contribuido a reforzar su “programación”, pero era la profesora de lengua de 7° la que parecía estar en el origen de sus ataques de vergüenza.

Shirley es una perfeccionista. De acuerdo con sus normas (imposibles de cumplir), jamás consigue hacer nada lo bastante bien. Habla de que la culpa ha sido su “compañera constante” a lo largo de toda su vida. Recientemente, en una sesión de terapia de familia, le habían hecho ver que utiliza una actitud manipuladora para conseguir lo que quiere. La culpa constante, el perfeccionismo y la manipulación se remontan a la siguiente dinámica familiar de procedencia: Shirley era la más joven de tres hermanas (las tres habían venido juntas para una serie de sesiones de terapia de familia, poco después de la muerte de su madre). En opinión de sus hermanas, Shirley era la favorita de sus padres. Las dos hermanas dijeron casi al unísono: “¡Shirley era su niña del alma!”. Colocada en un pedestal por sus padres y consciente del resentimiento de sus hermanas, acabó por identificarse fuertemente con los sentimientos de culpa –porque sabía que jamás podría estar a la altura de la imagen “perfecta” que sus padres tenían de ella (de hecho se sentía como una farsante) y porque siempre había pensado que le estaba quitando algo a sus hermanas que ella misma no se merecía. La madre de Shirley fue una maestra de la manipulación y dado que Shirley no podía reconocer sus propias necesidades (lo que supondría dejar ver que no era perfecta), tomó a su madre como modelo y aprendió a manipular para obtener lo que necesitaba. Por supuesto, una vez que sus necesidades estaban satisfechas, Shirley se sentía culpable, indigna y fraudulenta.

Suelo animar a mis pacientes y a los participantes en mis seminarios a que piensen en sus familias de procedencia ya no tanto en términos de un buen o mal funcionamiento, sino simplemente como



una oportunidad de aprender de los problemas. Consideremos que la familia en la que nos hemos desarrollado es nuestra alma mater, la escuela donde hemos aprendido nuestros primeros conocimientos acerca del mundo y de cómo vivir en él.

En los ejemplos previos, David estuvo en mucho mejores condiciones de introducir los cambios que necesitaba hacer una vez que comprendió que su propia rabia había sido frenada por la rabia de su padre. Se dio cuenta de que en la medida en que no asumiera la responsabilidad de identificarse con la rabia y expresarla, seguiría “echándose a un lado” y alienándose de las personas de su entorno.

Los ataques de vergüenza de Scott no desaparecieron, pero disminuyeron en frecuencia y en intensidad. El ver que sus ataques de vergüenza tenían un sentido, que había adquirido el problema “honradamente”, demostró serle de mucha utilidad. Scott me dijo que necesitaba tener esa tranquilidad para dejar de pensar que era un histérico o que estaba loco. Scott también descubrió que habría necesitado que sus padres le defendieran cuando lo avergonzaron en la escuela, pero que tal vez éstos habían pensado que era mejor dejar que se las arreglara por sí solo o no se habían dado cuenta del efecto tan devastador que aquella experiencia había tenido para su hijo. Con este conocimiento en su haber, Scott se dio cuenta de que buena parte de su recuperación pasaba por aprender a defenderse por sí mismo en lugar de dar automáticamente por supuesto (al primer síntoma de vergüenza) que había hecho algo totalmente equivocado.

Shirley está en mitad de su terapia. El hecho de comprender la relación entre su dinámica familiar y sus exigencias no realistas respecto de sí misma la ha ayudado a plantearse claramente las siguientes metas:

1. Establecer objetivos realistas (dentro del ámbito de lo posible) y reconocer cuándo ha alcanzado su objetivo.
2. Escribir una carta de dimisión del papel de “niña en un pedestal” dentro de la familia. (La está escribiendo en su diario personal, pero tiene la intención de enseñársela a sus hermanas).



3. Identificar las propias necesidades personales, reconocer que el tener necesidades significa únicamente que está viva y que es humana, y practicar el solicitar directamente que dichas necesidades sean satisfechas.

¿Y os acordáis de Janice, que insistía en no caer en la trampa de echarle la culpa a sus padres por sus problemas de adulta? Pues bien, llamé a la puerta de vez en cuando, pero la mayoría de las veces me limité a esperar pacientemente a que apareciera la oportunidad de atisbar lo que había aprendido en su alma mater.

Contesta

¿Quién era el poderoso en tu casa mientras estabas creciendo? ¿Cómo se demostraba o se utilizaba ese poder?

¿Cuáles son dos o tres de las cosas que aprendiste acerca de tu propio poder mientras estabas creciendo?

Describe el estilo o la forma de demostrar el poder que tenía o tiene cada uno de tus padres.

La fuerza equivocada

Todos tenemos poder, fuerza –es algo natural. Pero la fuerza personal se parece muchísimo al dinero: tenerlo es una cosa, saber manejarlo es otra muy distinta.

Las situaciones mencionadas más arriba (David, Scott y Shirley) son buenos ejemplos de que el mal uso de la fuerza engendra un mal uso de la fuerza. De generación en generación se han venido transmitiendo una percepción equivocada de la fuerza personal. Una de las consecuencias positivas de esta era de la psicoterapia en la que vivimos es que tenemos la oportunidad de interrumpir estas largas tradiciones tan insanas.

Vivimos en un mundo que interpreta el poder de muy diferentes formas. De resultados de ello, todos crecemos con nuestra propia versión de lo que constituye una forma errónea (cuanto menos) o destructiva



(en el peor de los casos) de entender ese algo llamado “poder” o “fuerza”. Para volvernos plenamente responsables, la mayoría de nosotros tendremos que pasar por una revisión a fondo de esas formas de entender la fuerza. El primer paso para llevar a cabo dicha revisión consiste en volvernos conscientes de los diferentes malos usos y abusos del poder que probablemente hayamos padecido o practicado. A continuación vienen dos formas de ejercer el poder que pueden ser contraproducentes, perjudiciales e incluso destructivas. Considera qué tiene que ver cada una de ellas contigo mismo y con otras personas que han influido en tu vida. Hazte a ti mismo la siguiente pregunta, realista y útil: *¿En qué sentido podrían aplicarse a mí mismo y a las personas que conozco estas formas de ejercer un mal uso del poder?*

Poder para dominar. Se trata del uso manifiesto del poder personal *contra* o *sobre* otras personas. Esto puede llevarse a cabo a través de una amplísima variedad de estrategias y de diferencias de estilo, incluidas la intimidación, el menoscabo y la ocultación. Estos podrían ser algunos ejemplos:

- *Ocultación* –Una madre que utiliza su silencio y su frialdad para castigar a otros miembros de la familia con el propósito de ejercer su control.
- *Intimidación* –Un jefe que suele amenazar con despedir a sus empleados como una forma de mantener el control.
- *Menoscabo* –Un padre cuya primera reacción al éxito de un hijo es: “Excelente, pero podrías haberlo hecho mejor”.

Poder para manipular. Esta constituye una utilización más *encubierta* del poder para ejercer el control sobre otras personas por medios indirectos. El uso del poder para manipular incluye fomentar la dependencia, fingir impotencia o incompetencia e inducir culpa. Estos podrían ser algunos ejemplos:

- *Fomentar la dependencia* –Un padre que continúa haciéndose cargo del dinero de su hija a pesar de que ésta ya es una adulta joven.



- *Fingir incompetencia* –Una mujer que, como un cumplido, evita asumir la responsabilidad diciéndole a los demás: “Tú eres mucho mejor que yo en eso”.
- *Inducir culpa* –Un hombre que se sirve del lenguaje corporal y de las expresiones faciales, como, por ejemplo, poner cara larga, para manifestar su constante desacuerdo.

Al margen de cuál pueda ser la estrategia o el estilo, la persona que utiliza el poder para dominar define el poder por referencia a la falta de poder de otras personas. “No basta con que yo tenga que ganar, tú tienes que perder”, parece ser la consigna aplicable en este caso. La persona que constantemente expresa el poder a través de la manipulación procede desde una posición “de inferioridad” y a menudo no será consciente del mal uso que hace del poder.

El único denominador común a todos estos usos equivocados del poder es *confundir erróneamente estos usos del poder con el control*. Cuando nos encontramos en posesión de nuestra propia fuerza personal, no ejercemos ningún control. La diferencia es enorme. Recordemos: la posición deseada consiste en hacernos cargo de nosotros mismos, lo que incluye *aceptar la plena responsabilidad de nuestras decisiones* sin dejar de ser conscientes de todo aquello que no controlamos ni podemos controlar.

Contesta

Haz una lista con algunos ejemplos de cómo expresas tu poder o tu fuerza a través de la manipulación o de los intentos de dominar.

Considera hasta qué punto has equiparado el poder o la fuerza con el control.

¿Cómo te gustaría utilizar tu poder o tu fuerza en tu vida?

Una nueva forma de poder: asumir la responsabilidad

La verdadera fuerza procede del interior. El verdadero poder no tiene nada que ver con controlar a otras personas o conseguir lo que



queremos mediante la manipulación. La verdadera fuerza es nuestro derecho a existir: nadie nos lo da y nadie tiene derecho a quitárnoslo. El verdadero poder es el poder de tomar nuestras propias decisiones, sin ocultarnos tras el escudo de la victimización (*No tuve elección. No me quedó más remedio que hacerlo*). La verdadera fuerza es la fuerza –y el coraje– de dar un paso al frente y reivindicar la plena responsabilidad de nosotros mismos, incluidos nuestros errores.

El antiguo adulto: la imagen

Me acuerdo de cuando la imagen que yo tenía de lo que significaba ser adulto tenía más que ver con la forma de vestir, el tipo de trabajo que desempeñaba y la imagen que daba a los demás, que con mi forma de pensar y de sentir acerca de mí mismo. Y recuerdo que por aquel entonces jamás me sentí verdaderamente adulto. Me sentía como un niño disfrazado de adulto; me sentía como un farsante. Cada día podía ser el día en que finalmente alguien lograra desenmascaramme –dejando al descubierto mi verdadero yo, el impostor de doce años. “¡Ajá!”, diría, “Ahora veo lo que eres. No eres un adulto. No eres más que un niño incompetente. ¡Cómo te has atrevido a venirme con esas!”. Yo me sentiría humillado, evidentemente, pero no le echaría la culpa al otro. En resumidas cuentas, era la verdad: yo era un embustero.

Seguiría siendo un embustero en la medida en que tratara de convertirme en un adulto de fuera a dentro –tratando de completar la imagen que yo tenía de lo que significaba ser adulto. Para complicar aún más las cosas, en la medida en que mi objetivo consistiera en dar esa imagen, me resistiría con todas mis fuerzas a alcanzar mi propio objetivo. Había pocas cosas en esa imagen de adulto que yo pudiera considerar verdaderamente atractivas; pensaba simplemente que era algo necesario. Así que durante años mantuve un tira y afloja constante e isométrico para mis adentros, con una parte de mí mismo tirando con todas sus fuerzas en dirección a “ser un adulto” y otra parte, con la misma fuerza como mínimo, tirando en dirección contraria y gritando: “¡ni hablar!”.



El nuevo adulto: de dentro a fuera

Hoy en día se podría decir que hay algún que otro tira y afloja dentro de ese lugar al que llamo mi mente, pero no hay ningún tira y afloja respecto de si seré o no un adulto o respecto de lo que significa ser adulto. Me siento orgulloso de decir que ninguno de los dos bandos ganó. Hoy en día el hecho de ser un adulto no tiene nada que ver con mi manera de vestir y muy poco que ver con lo que otras personas piensen de mí. Pero soy un adulto.

La condición de la víctima está en todos los casos más determinada por las circunstancias externas que por algo dentro de sí mismo. El dilema de la víctima es controlar las circunstancias externas o sentirse derrotado. Una víctima en toda regla ni siquiera tratará de controlar las circunstancias, sino que esperará a que éstas cambien por sí solas o bien a que aparezca alguien que las cambie.

Ahora vivo con –y le enseño a otras personas– una nueva definición de esta pequeña pero ominosa palabra: “adulto”. Mi nueva definición de “adulto” es la persona que reconoce que su bienestar (o la falta del mismo) está más determinado por su *respuesta* a las circunstancias externas que por las circunstancias en sí mismas.

La *Oración de la Serenidad* de Alcohólicos Anónimos proporciona un buen consejo para la vida, al margen de que seamos especialmente propensos a rezar o no:

*Dios mío, concédeme la serenidad
para aceptar lo que no puedo cambiar,
el coraje para cambiar lo que sí puedo cambiar,
y la sabiduría para diferenciar lo uno de lo otro.*

Un adulto plenamente responsable puede vivir de acuerdo con este principio. Eso no significa que, como adulto, lo aplique a la perfección. Ni mucho menos. Vivir de acuerdo con *La Oración de la Serenidad* significa que la llevo grabada en el centro de mi pensamiento, que creo en su efectividad para ayudarme a resolver conflictos dentro de mí mismo y que cuando me pierdo, me confundo



o me distraigo, me acordaré de volver al centro de mi pensamiento, donde conservo esta pequeña joya. Me echará un cable en todas las ocasiones.

Otra forma a la que he llegado de concebir la adultez es la siguiente: *Soy la persona responsable de mí mismo al 100%. Soy el padre sano para el niño que llevo dentro.* El 100% de responsabilidad no deja espacio para echarle la culpa a nadie de nada. Le expliqué a Janice que ser un padre sano para sí misma no era más que otra metáfora para referirse a ser responsable de sí misma. Cuando le prometí a Janice que mi intención era asegurarme de que permanecería responsable al 100%, al margen de lo que pudiéramos descubrir en su pasado, finalmente se decidió a hablarme un poco más de su familia.

Contesta

Describe alguna ocasión en la que te sentiste como un “impostor”.

Escribe tu propia definición de lo que significa ser adulto.

Descríbete a ti mismo como adulto.

La fuerza de la familia: romper los lazos que nos atan

Le gustara o no a Janice, te guste o no a ti o a mí, el entorno en el que crecemos tiene muchísimo que ver con los adultos en los que nos convertimos. Y de todas las enseñanzas que aprendemos de nuestras familias de procedencia –de forma directa, indirecta o incluso encubierta– no hay ninguna que ejerza un efecto tan grande sobre nosotros como aquellas experiencias que nos hablan acerca del uso del poder personal. La forma en que percibamos nuestra relación con el poder determinará, probablemente más que ninguna otra cosa, la forma en que nos relacionaremos con los demás a lo largo de nuestra vida. Así pues, nos guste o no, analizar lo que nos enseñaron acerca del poder constituye un requisito imprescindible en el caso de que tengamos la intención de introducir algún cambio significativo en nosotros mismos.



Janice descubrió mientras hablábamos que no era mucho lo que sabía acerca de su padre. Trabajaba muchísimo, decía, pero aunque estuviera en casa, parecía distante. Janice pensaba que su padre estaba muy preocupado. Trabajaba para una gran empresa; pensándolo retrospectivamente, Janice supone que su padre estaba con la mente en el trabajo la mayor parte del tiempo. De niña, sin embargo, se había sentido de algún modo responsable de la actitud distante de su padre. Me dijo que no había tenido tanto la impresión de que ella fuera la causa de su distanciamiento, sino que sentía fuertemente que debería haber sido capaz de ayudarle de algún modo a sentirse mejor.

“Eso es natural”, le dije a Janice. “Cuando algo está distrayendo o perturbando a un padre, los hijos suelen sentirse responsables, si no les dan la suficiente información que les permita ver las cosas de otro modo. Los hijos quieren hacer que sus padres se sientan mejor por dos muy buenas razones. Primero, porque quieren a sus padres, y segundo, porque necesitan que sus padres les demuestren que les quieren. Es muy sencillo: todos queremos querer y todos queremos que nos quieran”.

Janice me dijo más adelante que pensaba que yo la estaba tranquilizando a fin de engañarla para que me diera alguna información acerca de sus padres, y que tan pronto como lo hiciera, yo “atacaría súbitamente”, diciéndole que ellos tenían la culpa de todos sus problemas. Una vez que se dio cuenta de que no estaba esperando a tenderle una emboscada a sus padres, pareció disfrutar verdaderamente de venir a terapia. Se sentía muy aliviada.

Janice experimentaba ocasionalmente lo que ella llamaba sus “episodios paranoides después de las sesiones”, durante los cuales sentía grandes ataques de culpa por hablarme de su familia. “Me siento tan mal conmigo misma”, dijo Janice mientras describía uno de estos episodios.

“¿Te sientes desleal, como si hubieras roto algún pacto de honor?”, le pregunté.

Janice levantó la cabeza y me miró. “Sí. Eso es exactamente lo que parece”.



“Bueno, en ese caso tengo una buena noticia y una mala noticia”, empecé diciendo. “La mala noticia es que probablemente has violado algún acuerdo implícito importante que hiciste con tus padres. La buena noticia es que tendrás que romper con la influencia que este acuerdo ha ejercido sobre ti, si pretendes tener una vida propia”.

“No sé si voy a ser capaz de hacer eso”, dijo Janice pareciendo preocupada. “Sea lo que sea, parece mucho más fuerte que yo”.

Janice había tomado conciencia de algo que muchos de nosotros tenemos que afrontar a lo largo de nuestra lucha por la responsabilidad personal. Su familia era muy orgullosa y con un sentido muy fuerte de la privacidad. A ella y a sus hermanas les habían dicho en muchas ocasiones, y de muchas formas, que no debían hablarle a nadie de nada que no fuera perfecto en relación con la familia. Era evidente que hacer algo semejante supondría traicionar a la familia. Esto explicaba el dilema en el que se encontraba Janice cuando vino a terapia por primera vez. Ella quería sentirse mejor, cuidar de sí misma, pero para ello tendría que infringir una de las leyes de su familia.

Ahora era consciente de este dilema. Se veía a sí misma en una encrucijada; uno de los caminos conducía a su propio bienestar y a traicionar a su familia, y el otro era la prolongación del camino por el que había venido discurriendo hasta el momento. Ninguna de las posibilidades era buena. Janice quería a sus padres, de modo que la opción de su propio bienestar no le resultaba fácil; se sentiría tan mal por haber infringido el pacto de honor de su familia que sería una desgraciada sin lugar a dudas. “Esto no es una encrucijada”, me dijo. “¡Es un callejón sin salida!”.

Sus padres vivían a más de mil seiscientos kilómetros de distancia de esta sesión de terapia, y sin embargo ejercían el control sobre la misma. O por decirlo más exactamente, los satélites de ellos mismos que habían sido implantados en la mente de Janice ejercían el control. Lo que ella no sabía es que estaba justamente al borde mismo de su libertad –la libertad de buscar su propia felicidad y la libertad de amar a sus padres. Esto no era ciertamente una encrucijada, era una rampa de lanzamiento.



La fuerza más sólida: nosotros mismos

El lazo que la estaba impidiendo moverse era el siguiente: *Existen dos opciones y sólo podemos escoger una.*

Le pregunté a Janice: “¿Qué te parece la idea de seguir queriendo y honrando a tus padres y aprender a quererte y a honrarte a ti misma igualmente?”

“Muy fácil de decir”, respondió rápidamente.

“Estoy verdaderamente convencido de que puedes tener las dos cosas. No veo que tengas que elegir entre ti misma y tu familia. De hecho, me niego a creerlo. Si te quedas paralizada en esta cuestión, es porque estás limitando tu pensamiento, y no porque tus opciones sean las que te estén limitando”.

Cumplir un pacto suele ser algo muy bueno. Pero cuando miramos más de cerca los “pactos de silencio” o los “pactos de perfección” que solemos descubrir en nuestras familias, pienso que estamos hablando más de unas reglas que nos han sido impuestas que de unos acuerdos en los que hayamos tenido alguna participación real. Esto no significa que nuestros padres sean unos canallas; la mayoría de ellos no lo son. Estos pactos de honor familiar son, la mayoría de las veces, una versión más de las creencias familiares que han sido transmitidas de generación en generación, sin que nadie se haya tomado la molestia de reevaluarlas. Y estas reglas familiares del “no digas nada” raramente tienen su base en ninguna malicia. Están fundadas en el miedo: el miedo a que el fraude sea descubierto y el miedo a cambiar. Este miedo a cambiar es el miedo a lo desconocido y a lo que no nos resulta familiar. Es mucho más fácil optar por los caminos que ofrezcan la menor resistencia –los caminos muy transitados.

El poder al que la mayoría de nosotros nos vemos expuestos mientras crecemos es el *poder defensivo*. Esta forma de poder se utiliza para evitar que nos desenmascaren como unos impostores, y para dominar o manipular a los demás con el propósito de ganar un día más. Con demasiada frecuencia, si examinamos atentamente nuestra



fuerza personal, lo que sabemos acerca de ella y la manera en que nos servimos de ella, descubriremos que la estamos utilizando para sobrevivir en lugar de para vivir.

La fuerza personal se vuelve más sólida cuando dejamos de utilizarla para sobrevivir en base a esforzarnos por controlar algo que posiblemente no podemos controlar, o algo que no es asunto nuestro en absoluto, y optamos por utilizarla de una forma activa y al servicio de nuestro propio cuidado. La fuerza personal se vuelve más sólida cuando está inspirada por el deseo, la fe y la esperanza en lugar del miedo, la rabia y la vergüenza. Y la fuerza personal es capaz de superar las encrucijadas como aquella en la que se encontraba Janice, esforzándose por escoger entre dos opciones, ambas indeseables.

En el caso de que infrinjamos los pactos familiares, la fuerza personal benévola y constructiva no destruirá a nadie. A lo largo de poco más de un año, Janice me dijo muchas cosas acerca de su familia y mucho de lo que me dijo no era muy adulador, por decirlo suavemente. Pero lo que dijo era la verdad y el hecho de decirlo jugó un papel importante en hacer libre a Janice de ser la persona que quería ser. Parecía algo así como si la ley de la lealtad familiar la hubiera arrojado a la vida con las manos atadas a la espalda. Necesitaba sencillamente que la ayudaran a desatarse.

A veces los pacientes optan por pedirle a uno o a los dos padres que vengan con ellos a algunas sesiones de terapia, una vez avanzado el proceso. Janice barajó esta posibilidad, pero finalmente decidió que no se sentía en condiciones de mostrarse tan vulnerable con ninguno de los dos. No me cabe la menor duda de que fue una buena decisión.

Janice se convirtió en una experta en identificar sus necesidades y deseos, y a continuación tomar las decisiones oportunas para satisfacerlas. Lo logró en gran medida en base a analizar lo que había aprendido de sus padres –lo que la relación de sus padres con ella, la relación del uno con el otro e incluso la relación de cada uno de ellos consigo mismos, habían aportado a su autopercepción, su auto-



estima y sus expectativas personales. Recuerdo que en cierta ocasión le comenté: “¿Te has dado cuenta de que llevamos hablando de ti y de tu familia hace ya varios meses y que nadie –ni tú, ni yo– ha condenado a ninguno de tus padres?”.

“Jamás lo puse en duda ni un solo momento”, dijo sonriendo.

Contesta

¿Cuál es la regla procedente de tu familia de origen que necesitas romper?

¿Cuál es tu mayor miedo en el caso de que rompas una de las reglas procedentes de tu familia?

¿Cuál es tu mayor esperanza?



8

PROPÓSITO

Descubrir qué es lo que nos sirve de guía

Cuando empecé a formarme como psicoterapeuta, me imaginaba que mi trabajo incluiría conversaciones profundas con mis pacientes acerca del “sentido de la vida”. Encontraríamos conjuntamente una respuesta a la angustia existencial inherente a la condición humana a base de ir eliminando una capa tras otra de la famosa cebolla. Llegaríamos a comprender lo que fuera comprensible, nos maravillaríamos ante los misterios que no pudiéramos desvelar y acabaríamos encontrándonos cara a cara con lo inevitable: *la mortalidad humana*.

Diecisiete años más tarde, empleo muchísimo tiempo en hablar de cuestiones existenciales con los pacientes, tal y como originalmente había esperado. Pero estas conversaciones substanciosas sobre el sentido de la vida no se han presentado bajo la forma que yo esperaba cuando estaba haciendo la formación de postgrado. Los pacientes no se dejan caer por la puerta con discusiones filosóficas en mente; vienen a que les ayuden a resolver sus problemas. No buscan conversaciones profundas; quieren soluciones. Y he descubierto que si soy capaz de responder directamente a sus necesidades y si estoy dispuesto y soy capaz de escuchar atentamente lo que tienen que decir, acabaré por comprender lo que es más importante para cada uno de ellos. He



aprendido que existe una conversación que es mucho más importante que la conversación acerca del sentido de la vida. Es la conversación que trata del sentido de cada una de nuestras vidas individuales –del sentido de la vida *de él*, de la vida *de ella*, de *tu* vida y de *mi* vida.

Cada una de estas conversaciones es única y por debajo de cada una de estas historias individuales está la necesidad (satisfecha o no) de tener un propósito, una finalidad, una forma de darle un sentido a lo que somos y a lo que hacemos.

Por ejemplo, en el caso de una mujer de mediana edad, su propósito podría ser reconocer una larga pauta destructiva de victimización y optar por romper una relación abusiva y tratar de realizar su sueño de tener una formación especializada y ejercer una profesión. O bien un joven, una vez confrontado con la naturaleza adictiva de toda una serie de relaciones, puede establecer el compromiso de mantenerse al margen de las relaciones y permanecer célibe durante un período de seis meses, mientras analiza las emociones que están sustentando sus tendencias compulsivas. Otro hombre, reconociendo que ha estado ausente emocionalmente (y a menudo también físicamente) mientras sus tres hijos crecían, planea el hacerle una visita a cada uno de sus hijos ya crecidos para contarles lo que ha aprendido y escuchar lo que tengan que decirle.

Es importante que identifiquemos un sentido de una meta o un propósito como parte integrante del proceso de convertirnos en personas plenamente responsables. Dicho propósito no tiene por qué ser necesariamente una orden procedente de Dios o una determinada misión que debemos cumplir antes de que llegue la hora de nuestra muerte. Un sentido sano del propósito debe ser flexible y cambiante. Lo que diga hoy acerca del propósito de mi vida y lo que diga dentro de dos años puede ser diferente –o exactamente lo mismo. Se trata de sentirnos en contacto con lo que da sentido a nuestras vidas.

El sentido del propósito es la conciencia de nuestra propia importancia, como individuos y en relación con el mundo que nos rodea. No es necesario que le *demos un nombre* a nuestro propósito. Tener un sentido del propósito es saber que somos valiosos y que pertenece-



mos al lugar donde nos encontramos. En otras palabras, tener un sentido del propósito es vivir en congruencia con nuestro sistema de valores personal.

Preguntas a plantearnos acerca de cuál es nuestro propósito

¿Qué estoy haciendo aquí? ¿Cuál es el sentido de mi vida? ¿En qué creo? y ¿Qué es lo que me hace ser absoluta y únicamente yo?

No son preguntas que se presten a una respuesta breve –ni tampoco a una respuesta única. A continuación viene un ejercicio que les suelo sugerir a mis pacientes. Plantéate la primera pregunta, escrita en un pequeño trozo de papel (*¿Qué estoy haciendo aquí?*). Lleva contigo la pregunta escrita durante una semana. Guárdala en un bolsillo o en el bolso. Tal vez te apetezca sacarla y mirarla de vez en cuando, pero lo que es más importante, recuerda que llevas la pregunta contigo en todo momento. Hazte la pregunta para tus adentros cada vez que pienses en ello. No te esfuerces demasiado en encontrar una respuesta; antes bien, presta atención a cualquiera de las respuestas que te vayan viniendo a la mente. Piensa en esto no tanto como una pregunta con una respuesta correcta, sino como una pregunta que hace las veces de un imán, que atrae muchas respuestas adecuadas. Ve reuniendo todas estas respuestas a lo largo de la semana que decidas llevar la pregunta contigo.

Puede que descubras que la pregunta tiene un significado diferente, o cuanto menos diferentes implicaciones, dependiendo de aquello en lo que estás pensando cuando te haces la pregunta. Por ejemplo, cuando recuerdas la pregunta mientras estás en el trabajo, puede que descubras respuestas relacionadas específicamente con el por qué estás en ese puesto de trabajo en particular o por qué has elegido tu profesión. Cuando te hagas la pregunta mientras estás pensando en la relación con otra persona, puede que encuentres que tus respuestas tienen que ver con el por qué estás manteniendo esa relación en particular. Lleva contigo una agenda de bolsillo para que puedas escribir algunas de tus respuestas más interesantes.



Al final de la primera semana, deja la primera pregunta, coge la segunda (*¿Cuál es el sentido de mi vida?*) y haz lo mismo. No te preocupes si algunas de las respuestas a una de las preguntas se solapan con las de otra pregunta o se repiten. De hecho, una respuesta que aparezca más de una o dos veces es muy probable que sea digna de tener en cuenta.

Al final de la segunda semana, deja la segunda pregunta y coge la tercera (*¿En qué creo?*). Finalmente, durante la cuarta semana, lleva contigo la última pregunta (*¿Qué es lo que me hace ser absoluta y únicamente yo?*).

Diviértete con el ejercicio. No pienses en ello como algo que puedes hacer bien o mal, sino únicamente como algo que estás tomando en consideración. Si quieres decirle a otras personas lo que estás haciendo, hazlo. Tal vez tengas un amigo al que le gustaría sumarse al experimento. Considera la posibilidad de prolongar el experimento una semana o dos más con preguntas de tu propia cosecha. O si te parece bien, vuelve a revisar las preguntas que he sugerido.

Contesta

Escribe y ponle título a un relato o ensayo que refleje lo que has aprendido de tus respuestas a las preguntas mencionadas anteriormente.

Definición de “propósito”

Dado que el término “propósito” es un concepto tan escurridizo no te preocupes si las distintas definiciones no encajan de inmediato. Cada vez que he caído en la tentación de pasar por alto esta discusión, alguien ha dicho algo a fin de recordarme que el sentido del propósito –al margen de que podamos definirlo o no– ocupa el centro mismo de nuestra existencia.

Por ejemplo, mientras estaba dando un seminario en cierta ocasión, le pregunté a los participantes qué papel desempeñaba en sus vidas el “sentido del propósito”. “Lo es todo”, respondió instantánea-



mente un hombre. Otro de los participantes, una mujer joven, dijo: “Un propósito es lo que llevo buscando toda mi vida. Esa es la razón de que hoy esté aquí en este seminario. Necesito saber que tengo un propósito”.

Se me ocurrió que tal vez estas personas podrían ayudarme a encontrar la definición de “propósito”; no fue así, pero sí me ayudaron a *describir* el concepto con un poco más de profundidad. A continuación vienen algunos de los pensamientos y asociaciones que los participantes en este seminario tuvieron acerca del propósito:

Tener un sentido del propósito puede darnos una dirección en la vida.

Sin un propósito, nada puede tener importancia.

El propósito surge de lo más profundo de cada uno de nosotros, es nuestra fuerza vital.

El propósito es lo que nos guía –a la manera de algo que Dios ha puesto en cada uno de nosotros.

La comprensión de nuestro propósito procede del conocimiento de nosotros mismos a un nivel profundo y esencial. Se trata de permitir que dicha esencia sea la que nos guíe, a nosotros y a nuestras reacciones.

Una vez más, pude comprobar que esta discusión no podía ser ignorada. Existe un algo acerca de esta cosa llamada “propósito” que parece ser crucial para nuestra propia existencia. Así pues, necesitamos identificar de algún modo cuál es nuestro propósito a fin de asumir la responsabilidad de vivir de acuerdo con ello y ganarnos así nuestro propio respeto.

Una declaración de objetivos

Tener un propósito es preocuparnos de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. De hecho, muchas personas describirán una o dos preocupaciones centrales que son constantes en sus vidas, tales como el amor a los animales, la creencia en un camino espiritual, el deseo de enseñar o el contacto con la familia y los amigos íntimos. El propósito entendido como una preocupación central no tiene que ver



necesariamente con salvar al mundo de alguna injusticia terrible; lo único que necesitamos es ser responsables de nosotros mismos y de nuestras relaciones. Expresado bajo la forma de una preocupación central, el propósito se convierte en un principio organizador para nuestra vida –y se parece mucho a una declaración de objetivos por parte de una empresa.

Con una firme declaración de objetivos, una organización siempre dispondrá de un medio eficaz para evaluar sus fundamentos. Por ejemplo, si la declaración de objetivos de una empresa en particular incluye el compromiso de contribuir al bienestar de la comunidad en la que prospera, el hecho de ver si las contribuciones (bajo la forma de servicios personales y asistencia financiera) se están llevando a cabo se convierte en una cuestión relativamente simple.

También nosotros podemos beneficiarnos igualmente de las declaraciones de objetivos. Nos proporcionan una dirección y una forma tangible de evaluar nuestra congruencia con dicha dirección.

Lo que viene a continuación son ejemplos de una declaración de objetivos de una organización seguida de dos declaraciones de objetivos personales, escritas por participantes en un reciente seminario. Obsérvese que la declaración de objetivos es una declaración de la línea general a seguir, más que unos objetivos específicos. La declaración de objetivos es análoga a decirme a mí mismo que quiero viajar al norte. Con dicha información, será fácil ver cómo me está yendo. Si más adelante descubro que estoy viajando al sur, entonces puedo preguntarme: “¿Me he desviado del curso o he cambiado de opinión acerca de qué curso quiero tomar?”.

Una declaración de objetivos procedente del Alive Hospice, S. A., Nashville, Tennessee

Alive Hospice, S. A., proporcionará consuelo y apoyo físico, psicológico y espiritual a los pacientes terminales y a sus familias, que se prolongarán durante el período de duelo, y proporcionará educación y formación relacionadas con las enfermedades mortales y el dolor psíquico a nivel individual y grupal.



Una declaración personal de objetivos # 1

Mi mayor preocupación es tratar bien a los demás y actuar de forma que les sirva de estímulo para que me traten con la misma consideración. Asumiendo la plena responsabilidad de mis decisiones, buscaré el éxito personal en mi profesión, en mis relaciones y en mi propia salud (mental, física y espiritual).

Una declaración personal de objetivos # 2

Me comprometo a vivir una vida que sea productiva para mí mismo y para los demás. Seré muy claro en lo concerniente a mi sistema de valores personal y viviré de acuerdo con dichos valores. Además de la productividad, mis niveles de relajación y de satisfacción jugarán también un papel importante en la evaluación de mis éxitos.

Contesta

Escribe tu propia declaración de objetivos.

Puede resultarte clarificador escribir una declaración de objetivos que creas que podría haberse aplicado a tu propia vida en un momento en el que estabas siendo menos responsable. Por ejemplo, durante los años que precedieron a 1986, escribí: *Me comprometo a ser un profesional productivo y un compañero responsable en mis relaciones, aunque siga negándome a recibir ningún tratamiento para mi dependencia del alcohol.*

Calidad de vida –lo que ésta significa para ti

Vuelve a pensar un momento en el capítulo 5 y la congruencia, en la que analizamos la diferencia entre vivir por decisión y vivir por defecto. ¿Recuerdas que vimos lo fácil que es vivir por defecto sin que nos demos cuenta, cuando no prestamos atención? La reflexión acerca de aspectos como los incluidos en el ejercicio de responder a las preguntas acerca del propósito es una forma eficaz de mantener despierto a nuestro Decididor. Estas preguntas, y otras muchas que podemos concebir, nos ponen directamente en contacto con la calidad de nuestra vida.

Cuando nos vemos bombardeados por los listones inalcanzables a los que nos someten los medios de comunicación y el mundo del



espectáculo, tal vez pensemos en la calidad de vida en términos de dinero, glamour, grandes casas, poder y más dinero. Pero aun en el caso de que aspiremos a algunas –o todas– de estas cosas, cuando apagamos la televisión, la mayoría de nosotros somos perfectamente conscientes de que la calidad de vida no tiene nada que ver con estas posesiones materiales o símbolos de prestigio de Hollywood o de Washington.

La vida sin sentido: dejarnos dominar por la depresión

Desgraciadamente, hay personas que jamás ven más allá de sus circunstancias y permanecen atrapadas. Toma nota de la siguiente historia a la manera de recordatorio –*manténte despierto* y haz un esfuerzo por cambiar tu forma de actuar. Trata de familiarizarte con lo que le da un sentido o un propósito a tu vida. Deja que éste, y no tus problemas, sea lo que te sirva de guía. Una mujer llamada Beth asistió a uno de mis seminarios hace ya muchos años. El seminario trataba acerca de cómo salir de la depresión. Recuerdo que me dirigí directamente a Beth, que estaba sentada en la primera fila: “¿En qué crees? Dime simplemente una sola cosa en la que creas”. Había hecho esta pequeña demostración muchas veces antes y daba por supuesto que una vez más, por medio de mi demostración, le enseñaría a la audiencia un “pequeño truco” que les permitiera intervenir en un episodio depresivo. Pero antes necesitaba la colaboración de alguien de la audiencia. Así que le hice a Beth mi pregunta habitual: “¿En qué crees?”.

Beth se hundió en la silla, sus ojos mostraban una mirada apagada –depresión. Pero yo había observado que Beth había estado prestando mucha atención a lo que estaba diciendo aquella tarde. Parecía la persona perfecta para preguntarle: “¿En qué crees?”.

Lo pensó por un momento –creo que únicamente por deferencia hacia mí, para dar la impresión de que tenía que pensar la respuesta– y a continuación dijo: “En nada”.

“¿En nada?”, repetí. “Eso parece bastante desolador”. Seguí insistiendo. “Pero no tiene por qué ser algo grande, como, por ejemplo,



una creencia religiosa o una creencia patriótica. Tan sólo una pequeña cosa acerca de la cual tengas una creencia positiva... como, por ejemplo, la salida del sol cada mañana”.

“¿La salida del sol cada mañana?”, preguntó Beth, con la depresión en los ojos mirándome directamente.

“Pues sí, como la salida del sol cada mañana. ¿Es que no crees en eso?”. Esto sí va a funcionar, pensé.

“Pero usted dijo algo ‘positivo’ en lo que yo creyera”, dijo Beth.

La pequeña demostración de la que estaba tan orgulloso se estaba echando a perder. “Sí, algo, alguna pequeña cosa acerca de la cual tengas una creencia positiva”.

“Entonces me quedo con nada”. Beth sonrió mientras respondía. Estaba diciéndome la verdad, pero tenía cierto sentido del humor y era consciente de la amarga ironía que había en su respuesta.

Por aquel entonces yo todavía estaba bastante verde en lo referente a hablar en público y valoré mucho el que Beth fuera tan amable como para utilizar su sentido del humor y sacarme del apuro. Beth me ayudó a olvidarme de mi pequeña demostración y pasar a compartir con la audiencia lo importante que es tener algo en lo que creer, lo importante que es tener un sentido en nuestras vidas.

El resto de la tarde fue bastante bien, y después de acabar, incluso Beth se encontraba entre las personas que subieron al estrado a estrecharme la mano y darme las gracias. Por aquel entonces, yo no podía imaginarme qué es lo que Beth podía valorar de todo lo que yo había dicho. Volví a casa pensando en Beth. Después ya no volví a pensar en ella hasta que me llamó al despacho unas dos semanas más tarde.

Beth llamó para preguntarme si podía ver a su hijo de dieciséis años. Bebía muchísimo y no estaba segura de si no estaría metido en otras drogas, de modo que quería que la ayudase a evaluar la situación. Acordamos una entrevista para el día siguiente.

Esa entrevista fue el comienzo de una larga asociación entre Beth y yo. Evalué a su hijo en razón de los problemas con el alcohol y otras drogas y lo derivé a un programa de tratamiento en régimen interno.



Durante los siguientes años trabajé con el hijo de Beth en terapia individual a intervalos, vi a la familia al completo en varias ocasiones y finalmente Beth optó por venir para tener sesiones individuales semanales. Anteriormente había decidido ver a un excelente psiquiatra para que le recetara una medicación antidepresiva que la ayudó a salir del “valle de la muerte”, como ella lo llamaba. Beth y yo trabajamos muchísimo durante las sesiones de terapia de su hijo, pero los resultados de nuestro trabajo fueron pobrísimos. Si alguna vez empezara a sentirme excesivamente seguro como terapeuta, pensaría en mi trabajo con Beth y su familia y recuperaría inmediatamente el sentido de la humildad.

Siempre disfruté hablando con Beth y creo que establecimos una buena relación de confianza durante nuestras sesiones de terapia. Por supuesto, ambos disfrutamos de nuestros respectivos sentidos del humor –en cierta ocasión, con motivo de mi cumpleaños, dejó en el despacho una caja de un pastel precocinado, con una nota que decía que sentía mucho que el pastel estuviera *poco hecho*. Pero además de preocuparme por ella (lo que habitualmente suele servir de algo), no creo haberla ayudado jamás.

Beth ha interrumpido la terapia en un par de ocasiones, de modo que supongo que todavía puede volver a aparecer por aquí. A veces le escribo una nota informándole de mis próximos seminarios y ella deja un mensaje en el teléfono respondiendo a la nota, pero al margen de eso, no he sabido nada de ella en los últimos dos años.

A continuación viene lo que yo sé acerca de Beth: desde el día en que nació había llevado una vida carente de amor y de atenciones. Tanto su padre como su madre eran extraordinariamente depresivos (sin que recibieran jamás tratamiento) y no les ofrecieron a sus hijos más que las necesidades básicas de comida, ropa y abrigo. Beth señalaba frecuentemente el hecho de que estas necesidades básicas fueran satisfechas como prueba de que no tenía razón para sentirse tan mal. Debía estar agradecida, decía.

Al poco de salir del instituto se casó con el hombre que creyó que podía darle todo lo que ella siempre había querido emocionalmente



—su príncipe azul. Desgraciadamente, como a menudo suele ser el caso, el “azul” era sólo de alquiler y cuando Beth y su marido cumplieron su primer aniversario, Beth estaba atrapada en un matrimonio abusivo, degradante y humillante. En los años siguientes centró toda su energía en sus hijos, pero cuando el más joven llegó a la adolescencia, recordó que, una vez que todos los hijos se hubieran ido de casa, volvería una vez más a estar sola con su marido. Fue por aquel entonces cuando se decidió a asistir a mi seminario.

A continuación viene lo que yo *creo* acerca de Beth: ella no es diferente de ninguno de nosotros en cuanto a que debe aceptar la responsabilidad de sí misma. Nunca se paró a pensar en esto. Efectivamente ha sido una víctima toda su vida, pero no tiene por qué seguir siéndolo. Y sin embargo continúa paralizada emocionalmente casi por completo. Hubo un breve intervalo, hacia la mitad de su terapia, en el que se decidió a hacerse cargo de su vida, lo bastante como para divorciarse de su marido, pero pronto volvió a refugiarse en la parálisis que le era tan familiar.

Creo que Beth es una persona fuerte, pero una persona fuerte que ha renunciado a sí misma y al potencial del mundo que la rodea. Y creo que la parálisis de Beth puede explicarse recordando las primeras palabras que la oí decir en aquel seminario hace ya muchos años: “En nada”. *¿En qué crees? En nada.*

Beth no tiene ningún objetivo en la vida. Según ella, su vida carece absolutamente de sentido. Las veces que se ha parado a considerar que podría haber algún motivo que lo explicara todo, le pareció que se trataba de un motivo sumamente negativo —como que el sol saldrá por la mañana, pero sólo para traerle un día más sin sentido. (Estas son mis reflexiones, no las de Beth, de modo que no puedo saber si ella estaría de acuerdo).

La historia de Beth tiene que ver con la depresión, con la falta de sentido y con la absorción en nosotros mismos. Esto es lo que la depresión y la falta de sentido provocarán en nosotros: nos remitirán vertiginosamente a nosotros mismos, donde nos embrollaremos de



tal modo en el pensamiento negativo y los consiguientes sentimientos de desesperación que confundimos erróneamente nuestra lamentable condición con la totalidad de la realidad. Desde ese rincón oscuro, donde no podemos ver una mano que se tienda hacia nosotros, concluimos erróneamente que eso es la vida y eso es todo lo que la vida puede ser. Desde este lugar de sombras es donde tantas personas van más allá de rendirse –abandonan.

No creo que sea la depresión la que mata a estas personas. Es algo más específico que eso –*los mata la ausencia de sentido*.

Contesta

Reflexiona sobre algún momento de tu vida en el que te sentiste alejado de cualquier sentido, un momento en el que tu vida no tenía ninguna calidad. ¿Qué pensabas acerca de ti mismo? ¿Acerca del mundo que te rodea? ¿Acerca de las personas específicas que hay en tu vida? Recuerda alguna vez en la que alguien que te preocupa se sintió alejado de cualquier sentido. ¿Qué sentía? ¿Qué le dijiste? ¿Qué es lo que querías que esa persona comprendiera?

El bloqueo del propósito: ¿qué nos está deteniendo?

Mi fiel *Diccionario Etimológico* me dice que la palabra “propósito” se remonta al latín *proponere*, que significa “exponer” o “declarar” (Ayto, 1990). Siempre me ha gustado la palabra “declaración”. Es una palabra rotunda: no existe verdaderamente forma alguna de hacer una declaración tímidamente. La frase: “Declaró ambiguamente cuál era su posición” no tiene mucho sentido. Juraría que a nuestros padres fundadores jamás se les pasó ni tan siquiera por la imaginación llamar a la *Declaración de Independencia* la *Propuesta de Independencia*.

Algunas veces les sugiero a mis pacientes que escriban sus propias *Declaraciones de Independencia*. “Declara tu independencia de tu madre y de tu padre”, le dije recientemente a una mujer de treinta y dos años que lucha por verse a sí misma como una adulta, porque



continúa delegando sus *decisiones* respecto de su *vida*. A los participantes en mi seminario del *autoperdón* les pido que escriban una Declaración de Independencia de sus Monstruos del Debería (sus críticos internos). Incluso en cierta ocasión le hice escribir a un paciente que se había vuelto demasiado analítico y “excesivamente centrado en la terapia” una Declaración de Independencia de la psicoterapia. Al igual que muchos de nosotros, había descubierto el alivio y la seguridad de sentarse en terapia a “procesar” sus problemas en lugar de emprender las acciones oportunas para resolverlos.

Declarar nuestra independencia es una forma eficaz de entrar en un mundo desconocido que cada uno de nosotros debemos afrontar y al que todos tememos razonablemente. Declarar nuestra independencia supone declararnos a nosotros mismos como individuos que se merecen –e incluso exigen– dicha declaración. Sin ésta sólo podemos hacer conjeturas (en el mejor de los casos) acerca del propósito de nuestras vidas.

Beth tuvo el valor de declarar su independencia de un marido abusivo divorciándose, pero creía que el hecho de haber invertido más de veinticinco años en ese matrimonio era una evidencia de su debilidad y su inutilidad. No llegó hasta el punto de declarar su independencia de estas creencias autocondenatorias omnipresentes.

La petición esencial que le hice a Beth siempre fue: “No abandones, no te rindas ahora, descansa cuando debas hacerlo, pero vuelve a levantarte e inténtalo de nuevo una y otra vez, aun cuando ni siquiera seas capaz de imaginarte que puedas hacerlo”. Esto puede sonar desalentador –y así es– pero también es realista en el sentido de que la mayoría de las luchas de nuestra vida no serán bonitas ni agradables. Algunas veces, lo que necesitamos más que ninguna otra cosa es declarar nuestra independencia de los mensajes internos que insisten en que nos rindamos.

El mejor consejo que puedo dar –y que procede de mi experiencia personal y profesional– es que si no abandonamos, si nos negamos a rendirnos, puede que nos sintamos mal al acabar el día, pero nuestro



propio respeto estará intacto. Recientemente le pregunté a un paciente al principio de la sesión: “¿Qué tal te va?”. Su respuesta fue sencilla e ingeniosa: “¿Se refiere usted a lo que estoy *haciendo* o a cómo me estoy *sintiendo*? Porque creo que lo estoy *haciendo* muy bien [esto es, que seguía absolutamente decidido a hacer lo que tenía que hacer para cuidar bien de sí mismo], y me estoy *sintiendo* como una mierda”. Cuando estamos aprendiendo a asumir la responsabilidad de nosotros mismos, éste es uno de esos momentos de *mayor oscuridad antes del amanecer*.

“Se acabó”, pueden repetir tus mensajes internos. “¡Ni hablar!”, debes responder.

Fuerza y propósito

Es importante saber que el hecho de declarar nuestra independencia de alguien o de algo es un principio y no un final. Es una firme declaración de propósitos, no una garantía acerca del resultado. Si estás decidido a declarar tu independencia, debes darle con un palmo en las narices a tu derrotismo, a tus creencias y mensajes que fomentan el odio hacia ti mismo, y debes estar dispuesto a asumir el gran riesgo de afirmar tu fuerza personal a veces mucho antes incluso de que des por cierto que tienes esa fuerza. Es el sentido del propósito lo que fortalece la declaración. Por ejemplo:

- Convencido de la importancia del compromiso en el matrimonio, un hombre habituado a abandonar las relaciones cada vez que las cosas se ponen difíciles declara: “Cuando en el contexto de la relación con mi mujer aparezca la tentación de salir corriendo, le haré frente directamente y haré todo lo que sea necesario para decirle *no*”.
- Una mujer que sabe que debe decidirse por aquello que puede conseguir en la vida, declara: “Lucharé por lo que quiero en la vida y no dejaré que las viejas, desfasadas y falsas creencias acerca de mí misma me detengan”.



Ocultación

Hace poco tuve una reunión con una colega que trabaja en un hospital local. Su despacho está situado en los sótanos de un edificio bastante grande y no tiene ventanas al exterior. Cuando salimos del hospital, me enteré de que un tornado había tocado tierra a muy poca distancia del hospital y a una distancia todavía más corta de mi despacho. Los daños fueron considerables, pero durante la duración de nuestro encuentro mi colega y yo habíamos permanecido ajenos a la amenaza del mal tiempo.

Vivir como un rehén de la autocondenación y el pensamiento fatalista es como estar en ese despacho en el sótano del edificio, sin ventanas al exterior. Beth permanece completamente ajena a las “condiciones meteorológicas externas”. Está atrapada en la autoabsorción y sin ningún sentido de su relación con el mundo exterior, sin una conexión con ningún sentido del propósito.

Para establecer dicha conexión, primero debemos hacer nuestra propia declaración. Debemos levantarnos, salir fuera de esa habitación sin ventanas y fuera del edificio que puede habernos protegido, pero también nos ha mantenido ajenos al resto del mundo.

Autonegación

El propósito comienza por una declaración de nuestra propia importancia. Si hemos de ser plenamente responsables de nuestra felicidad, no podemos negar que pintamos algo y que tenemos algunas contribuciones que hacer. Cuando negamos nuestra importancia individual, nos estamos ocultando tras nuestra baja autoestima. No nos haremos ningún bien a nosotros mismos ni a nadie ocultándonos eternamente en nuestro propio infierno particular.

Judy era una paciente que tenía dificultades en valorar la vida. Se presentó en mi despacho debido únicamente a la insistencia de sus dos mejores amigas. En cierto sentido, Judy parecía fuerte y segura, pero en realidad de lo que estaba tan segura era de la falta



de sentido de la vida. No sentía la menor curiosidad acerca de lo que yo pudiera ofrecerle. Se sentía acabada y dado que sus dos amigas no le eran indiferentes, yo era un elemento más de los trámites por los que tenía que pasar a fin de liquidar cuentas en el planeta tierra.

Los planes de Judy se vieron interrumpidos cuando le pregunté si en algún momento había sentido que pertenecía a este mundo junto con el resto de los mortales. Cuando le hice esta sencilla pregunta, me miró fijamente con una expresión de odio en los ojos. Era evidente que Judy no quería ir a parar a donde la llevaba esta pregunta. Me dijo que jamás había existido tal momento, pero los dos sabíamos que lo había estropeado. Había revelado accidentalmente, y así lo había reconocido yo, una grieta en su coraza de ausencia de sentido. Judy había perdido algo muy importante para ella. Yo sabía que debía haber vivido algo que la hirió tan profundamente que había decidido abandonar.

Judy me dijo más adelante que no habría vuelto para una segunda sesión de no haber sido porque le había prometido a sus dos amigas que vendría como mínimo a seis sesiones. Pero volvió de hecho y en la tercera sesión me reveló su secreto. Se casó cuando tenía dieciocho años con un hombre que resultó ser un alcohólico con un temperamento violento. Aguantó hasta cumplir los veintinueve años, pero ese día se concedió a sí misma el regalo de rellenar una petición de divorcio. Su marido reaccionaría previsiblemente con violencia cuando entregara los papeles, así que el hermano más joven de Judy, Rob, cogería el avión y pasaría unos días con su hermana, para celebrar su cumpleaños y su libertad. Siempre se habían llevado muy bien y se habían protegido el uno al otro. En esta ocasión Judy no pudo proteger a su hermano menor. Éste murió junto con otros más de doscientos pasajeros cuando su avión tuvo una avería y se estrelló al despegar.

“Es muy sencillo”, me dijo Judy. “Rob seguiría vivo si no hubiera sido mi hermano o si yo hubiera tenido agallas para acabar con



este lamentable matrimonio hace ya muchos años, como debería haber hecho. Soy una cobarde y por eso Rob está muerto”.

Durante las dos sesiones siguientes, hablamos de su hermano, Rob. Era cuatro años más joven que Judy –tenía veinticinco años cuando murió. Su padre había sido particularmente severo con Rob, especialmente durante unos años de adolescencia bastante rebeldes, pero había logrado “salir airoso de su adolescencia”, me dijo Judy con un orgullo en la voz que me sorprendió. Anteriormente había utilizado únicamente un tono monótono y mortecino.

“Se había licenciado en empresariales un año antes del accidente y estaba decidido a casarse con su novia, Cynthia”, dijo Judy. “Rob siempre fue muy inestable –yo solía llamarle ‘Macabro’ cuando se sentía decaído y eso le hacía reírse un poco– pero creo que se sentía mejor. Al menos habría tenido una oportunidad, si...”. La voz de Judy se desvaneció hasta reducirse al silencio.

“Si no hubiera sido tu hermano”, completé la frase.

Judy asintió con la cabeza.

“Tal vez debería llamarte Macabra”, le dije.

Cuando Judy me miró, el odio había desaparecido y el dolor ocupaba el centro.

Autocondena

Beth había crecido sin un sentido positivo de sí misma y de su lugar en el mundo. El matrimonio de Judy había enterrado la mayor parte de su sentido del propósito, pero éste había empezado a resurgir cuando decidió divorciarse de su marido. Cuando su hermano murió, Judy decidió rápidamente que debía echarse la culpa de la muerte de Rob y que se merecía el peor de los castigos por su crimen. Beth continúa necesitando algo que jamás ha conocido hasta ahora. Judy se ha apartado de un sentido del propósito que había sostenido tenuemente hasta cumplir los veintinueve años.



Muchos de nosotros hemos tomado decisiones similares, condenándonos a nosotros mismos o aceptando la condena de los demás. Estas decisiones nos aíslan del sentido que necesitamos si queremos vivir una vida plena y responsable. Al margen de lo intensa que pueda ser la culpa del pasado o la vergüenza del presente, jamás será justo que desistamos de perseguir el propósito de nuestras vidas.

Contesta

En el pasado, ¿de qué forma te apartaste de tu sentido del propósito?

Actualmente, ¿estás negando o bloqueando de alguna forma el propósito de tu vida?

Un propósito común

Una amiga mía, Parker, divide los propósitos vitales en dos categorías: *personales* y *comunitarios*. Dice que nuestro propósito comunitario es la forma en que podemos servir al mundo (nuestra comunidad) y que nuestro propósito personal es lo que debemos resolver (personalmente) antes de que podamos llevar a cabo eficazmente nuestro propósito comunitario.

Por ejemplo, el propósito comunitario de mi amiga es su condición de profesora. Será cada vez más eficaz en este papel a medida que logre resolver competentemente las tareas individuales asociadas a su propósito personal de ser más plenamente responsable de sí misma. En el caso de Parker, estas tareas tienen que ver con el compromiso a nivel de relación y con la responsabilidad económica.

Al margen de que creamos o no que el modelo de Parker pueda tener alguna credibilidad objetiva, pienso que es de gran utilidad que concibamos el propósito como una especie de principio organizador de nuestras vidas. Para ser unas personas responsables debemos trabajar de dentro a fuera, aceptando en primer lugar la plena responsabilidad de nosotros mismos y relacionándonos a continuación de una forma productiva con el mundo que nos rodea.



PROPÓSITO

Contesta

Considera tu propia vida en términos de propósitos personales y propósitos comunitarios.

¿Qué es lo que sabes (o sospechas) acerca de tu propósito comunitario?

¿Cómo ha ido cambiando tu conciencia del propósito comunitario a lo largo de los años?

¿Cuáles son algunas de las tareas personales en tu vida que crees que aún están por resolver?



9

CORAJE

Vencer nuestras circunstancias

La definición ya clásica de “coraje” es “seguir adelante a pesar del miedo”, como algo diferente de “la ausencia de ningún miedo”. Me parece evidente que, como seres humanos vulnerables e imperfectos, en el proceso de aumentar incesantemente nuestra responsabilidad personal, previsiblemente nos acompañará el miedo. Dado que, nos guste o no, el miedo hará acto de presencia, es preferible que nos llenemos de valor.

LaRochefoucauld, filósofo y escritor francés del siglo XVII, dijo: “El coraje perfecto implica hacer, sin que seamos vistos, aquello de lo que seríamos capaces si tuviéramos la certeza de que el mundo nos está mirando” (1993). En mi opinión, éste es un magnífico criterio para valorar nuestro coraje.

Solemos pensar en el coraje en términos de actos valerosos: el hombre o la mujer valiente que se precipita a una casa en llamas y aparece con el gatito que se había quedado atrapado dentro, la mujer que se presta voluntaria a un trasplante de médula ósea para salvar a alguien a quien no conoce, o el hombre que defiende sus principios sabiendo que por obrar de este modo probablemente le echarán del trabajo.



Para las personas de mi generación –y espero que para las generaciones venideras– Rosa Parks es el epítome del coraje. Parks cuenta con el honor del valeroso acto, ocurrido hace ya muchos años, de haberse negado a ceder su sitio en el autobús a causa del color de su piel. Pero cuando leemos y escuchamos lo que esta mujer tenía que decir, resulta evidente que la recordamos por un momento valeroso extraído de toda una vida vivida con coraje. Rosa Parks nos demuestra lo inexorable y singular que es el coraje. Lo que hizo aquel día en Montgomery, Alabama, lo hizo sin saber que el mundo la estaba mirando. Su coraje es sinónimo de su “ser”; sería imposible separar una cosa de la otra. Ese ser valeroso ha generado una conciencia y un cambio crecientes que continúan activos hoy en día.

No es difícil encontrar modelos de coraje. A menudo pienso en Viktor Frankl, el psiquiatra austríaco que escribió sobre sus experiencias en un campo de concentración nazi durante la Segunda Guerra Mundial (Frankl, 1992), y en Arnold Beisser, médico, que ha escrito cientos de artículos y contribuciones a libros, además de varios éxitos de ventas, a pesar de que ha estado la mayor parte de su vida asistido artificialmente, incapaz de respirar por sí mismo, completamente paralizado al margen de algunos músculos de la cara y del cuello y una pequeña porción de su mano derecha (Beisser, 1990).

Desde el accidente que le dejó paralizado, el actor Christopher Reeve ha servido de modelo a mucha gente con graves incapacidades físicas. Pero no tenemos por qué estar físicamente incapacitados pasa poder sentirnos conmovidos por su coraje –y el de su familia. La forma en que Reeve vive su vida plenamente mientras habita un cuerpo prácticamente paralizado es un modelo para todos nosotros.

Escuché una entrevista con Christopher Reeve en el show “visión retrospectiva”, donde dijo que si alguien le hubiera preguntado (antes del accidente) cómo afrontaría semejante tragedia, hubiera respondido que no sería capaz de afrontarla –que no querría vivir en semejantes circunstancias. Afortunadamente para él, y para todos nosotros, se equivocó en su profecía. Reeve explicó la diferencia entre aquello de lo que había creído que sería capaz y la realidad de su



situación, declarando simplemente que no podemos saber de qué somos capaces hasta que no nos vemos enfrentados a las circunstancias. Una vez más, la enseñanza que se desprende de ello es que el verdadero coraje procede ya no tanto del pensamiento racional, cuanto del centro mismo de nuestro propio ser. El coraje tiene mucho más que ver con *lo que somos* que con *lo que hacemos*.

Una decisión más profunda: afrontar nuestros miedos

“Si el coraje tiene que ver con lo que somos y no con lo que hacemos, ¿cómo es posible afirmar que el coraje es una elección?”. La pregunta surgió durante el transcurso de una charla que di no hace mucho. Una pregunta difícil, pero tenía una respuesta.

Contesta

Anota algunas observaciones respecto de algunas personas que te hayan servido de estímulo gracias a su valentía.

¿Qué es lo que ves en el ánimo de estas personas que te impresiona tanto?

¿Estás luchando por hacer tuyas algunas de estas características?

“Supongo que esta es una de esas cuestiones subjetivas que dependen del sistema personal de creencias de cada individuo y yo sólo puedo hablar desde mi perspectiva”, comencé respondiendo.

“Creo que lo que somos es una *cuestión de elección* –o, más exactamente, es una cuestión de muchas elecciones. Existen ciertamente muchas cosas en la vida –la mayoría, de hecho– que no controlamos y que pueden ejercer un impacto tremendo sobre nosotros, pero que *no* determinan lo que somos. No es tanto *lo que* nos sucede, cuanto el modo en que elegimos *responder* a lo que nos sucede lo que determina en última instancia lo que somos”. A veces la decisión de cuestionar las cosas que no podemos controlar constituye un acto de valentía que nos ayuda a ganarnos el propio respeto.



Lo que somos

Alguien podría animar esta discusión diciendo que lo que nos suceda determinará la forma en que responderemos y que, por tanto, en lo referente a nuestra reacción, nuestro ser ya está determinado, y así sucesivamente. No me cabe la menor duda de que podríamos perdernos irremisiblemente en los laberintos retóricos de un tema tan esotérico. Incluso en este mismo momento, puedo sentir la tentación de recrearme en argumentar los dos lados de este debate filosófico. Ahora bien, mucho más importante que la argumentación es *la idea de vivir como si* siempre tuviésemos elección respecto de lo que somos. En definitiva, si vivimos *como si* tuviésemos elección, ¿cómo podría no ser cierto? Puede que no elijamos las circunstancias que nos salen al paso, pero nuestras decisiones respecto de lo que haremos determinarán lo que somos. Por ejemplo, Christopher Reeve *eligió* vivir después del accidente y enseñarle a nuestra sociedad lo que significa ser tetrapléjico. No “*eligió*” ser valiente, pero las decisiones que tomó sobre cómo reaccionar ante sus circunstancias generaron a un hombre valiente.

En cierto sentido, el coraje no es una decisión que tomamos en el momento en que nos vemos enfrentados con la situación crítica. Si, como dice Christopher Reeve, pensamos que no podemos saber de qué somos capaces hasta no haber tocado fondo, y si, a través de los ejemplos de Christopher Reeve, Viktor Frankl, Arnold Beisser y Rosa Parks, vemos que el coraje y el ser constituyen cuestiones inseparables, debemos concluir que el valor que reside en cada uno de nosotros es la consecuencia directa de las decisiones que hemos tomado y de las vidas que hemos llevado hasta este mismo momento. En otras palabras, el coraje es una parte de nuestro ser que necesita desarrollarse con el tiempo; no podemos confiar en esperar al último momento para desarrollar un poco de valor.

Esta es una más de las muchas paradojas de la vida: si nos consideramos valientes, probablemente no lo somos.



Los héroes jamás se consideran valerosos; se limitan a hacer lo que hay que hacer. Se limitan a ser lo que son, en razón de las decisiones que han tomado hasta el momento, y actuar de acuerdo con dicho ser.

Aprender de los valientes

Enseñar a ser valiente está más allá de mis capacidades como psicoterapeuta, como profesor y como escritor. Y tendría mis dudas respecto de cualquier persona que afirmara poseer semejante fórmula. Pero aunque no exista un plan paso a paso para garantizarnos el coraje, podemos aprender algo *acerca* del coraje y la mejor forma que conozco de hacer esto es observando a las personas a nuestro alrededor que nos parezcan valientes. Maestros evidentes son las personas destacadas y famosas mencionadas anteriormente. Pero existen muchos más: los hay de todas las formas, tallas, colores y edades. Sólo tenemos que *prestar atención*.

A veces tengo que trabajar con pacientes que están gravemente enfermos o que incluso son enfermos terminales. Estas personas son siempre mis maestros, la mayoría de las veces a través de su ejemplo, y también en razón del mero hecho de que el afrontar su mortalidad me impulsa a su vez a afrontar mi propia mortalidad. No puede haber mejor guía para vivir una vida responsable que evaluar cada uno de los días de nuestra vida desde la perspectiva de ese imprevisible momento de la muerte, haciéndonos la conocida pregunta: “¿Cómo podría a vivir este día de modo que pueda sentirme satisfecho de mí mismo cuando mire atrás en el momento de morir?”.

Recuerdo que Terri, una paciente con un cáncer avanzado, me dijo en cierta ocasión que, después de prestar mucha atención a algunas de las otras personas de su grupo de apoyo de pacientes cancerosos, y especialmente a dos de ellas que habían muerto hacía pocos meses, estaba segura de que ella “también podía hacerlo”. Añadió que comprendía que más tarde o más temprano no tendría elección respecto de seguir viviendo o no, pero lo que quería decir era que ahora sabía que podía afrontar su propia muerte con respeto y con dignidad. Describió su actitud resultante como un sentirse “prepara-



da para todo lo que pueda suceder". A esto le llamo yo coraje –la capacidad de seguir viviendo su vida de acuerdo con sus propias decisiones hasta que dicha vida se extinguió.

Aproximadamente un año más tarde, asistí al funeral de Terri y recuerdo que pensé: "Yo también puedo hacerlo". Eso no me hace ser valiente ni estar por encima de la media –afrontar la muerte no constituye una experiencia excepcional– pero significa que soy listo. Tengo la inteligencia de estar receptivo y dispuesto a aprender de las personas valientes que salen a mi encuentro cuando nuestras vidas se cruzan.

Todos deberíamos estar ávidos de oportunidades de aprender de los valientes. No aprenderemos en rigor a ser valientes. Pero sí aprenderemos a pensar y a sentir con franqueza, a través de nuestros conflictos, la experiencia de nuestro verdadero ser. Cuanto más tiempo empleemos en ello, mejor.

El auténtico valor no puede enseñarse sin más; debe practicarse en el día a día. No podemos aplazar su desarrollo. Si queremos tener valor en los momentos en que más lo necesitemos, más vale que nos pongamos a practicar desde ahora mismo. "¿Y cómo podemos practicar el valor?", podrías preguntar. Y yo podría responder: "Dando lo mejor de nosotros mismos –de día en día".

Afortunadamente, no tenemos por qué estar a las puertas de la muerte para aprender algo acerca del valor o para demostrarlo. Existen ejemplos por doquier. A saber:

- El hombre de negocios que no permite que las dificultades financieras alteren sus valores éticos.
- El hombre que protesta en voz alta cuando alguien cuenta un chiste racista.
- El niño físicamente discapacitado que se enfrenta a la falta de comprensión de otros niños cuando va a la escuela cada día.
- La mujer que se decide a salir de una relación abusiva, aunque no sabe si será capaz de ganarse la vida y sacar adelante a sus hijos.
- Una persona perteneciente a una minoría que se niega a permitir que la ignorancia y el prejuicio le detengan a la hora de tratar de realizar sus sueños.



Contesta

¿Has conocido a personas que hayan tenido que enfrentarse a la inevitabilidad de la muerte? ¿Qué aprendiste de estas personas acerca del coraje?

¿Cuál es tu mayor miedo relacionado con tu muerte inevitable?

¿Qué otras circunstancias vitales podrías utilizar a modo de recordatorio para no perder de vista la importancia del coraje? ¿Cuáles podrían ser tus recordatorios más elementales?

Lo mejor de nosotros mismos

Me gustaría añadir una advertencia. El coraje procede de *lo mejor de nosotros mismos*, no de nuestra *perfección intrínseca*. Recordemos que la perfección no existe y que el establecimiento de expectativas no realistas basadas en imágenes que exceden a la realidad (como, por ejemplo, las de Hollywood) garantiza el padecimiento prolongado de la autocrítica.

En lugar de ello, debemos apreciar debidamente estas grandes imágenes. Nuestros héroes predilectos son símbolos maravillosos de la fuerza y la voluntad de seguir adelante. Inspírate en ellos, utilízalos para darte fuerzas, pero no te midas en base a tus héroes simbólicos. Los héroes de las películas son nuestros ideales, forman parte de la mitología de nuestra cultura. Se trata de historias en las que sale a la luz lo mejor de los personajes. No olvides jamás que estos personajes tienen una ventaja que ninguno de nosotros tendrá jamás en la vida real: *los remakes*.

Tres pasos para tener coraje

Como seres humanos corrientes, sin el beneficio de los *remakes*, nos conviene disponer de un plan concreto para estimular lo mejor de nosotros mismos. A continuación viene una técnica sencilla pero sumamente eficaz que podemos utilizar cada vez que nos sintamos



paralizados y necesitemos una pequeña (o gran) dosis adicional de valor. Se la conoce como la *Técnica de la Triple A*.

- **Admitir.** En primer lugar, *haz una catalogación de tus circunstancias externas y de tu condición interna*. Sé objetivo a la hora de reconocer las dificultades o los problemas que tengas delante y sé honesto contigo mismo a la hora de reconocer los sentimientos de vergüenza o de miedo que puedan estar tentándote a mirar a otra parte a fin de no afrontar el estancamiento.
- **Aceptar.** Este segundo paso suele ser objeto de malentendidos. Aceptar que las cosas son como son no significa que nos gusten o que estemos de acuerdo con ellas. La aceptación significa simplemente que reconocemos la realidad que tenemos delante en este preciso momento. Por ejemplo, si tenemos miedo y nos negamos a aceptar la realidad de dicho estado emocional, lo único que haremos será generar una “parálisis” emocional todavía mayor, dado que corremos el riesgo de sumar al miedo la vergüenza por el hecho de tener miedo. El primer paso para cambiar algo consiste en aceptar que *es como es*.
- **Actuar.** Confía en ti mismo: los primeros dos pasos requieren coraje. Pero no debes quedarte ahí. El tercer paso, y más crucial, de esta técnica consiste en *pasar a la acción*, actuar de algún modo sobre nuestras circunstancias actuales en un esfuerzo que provoque los cambios que deseamos.

La técnica en acción

Robin no tuvo ningún problema con el primer paso (**Admitir**). Llevaba trabajando cerca de ocho años en su empresa y aunque había aprendido muchísimo, ya no aguantaba trabajar allí y todavía le quedaba por delante como mínimo un año entero. También reconoció que su insatisfacción evidente estaba mezclada con sus miedos –miedo a que, en el caso de que se decidiera a dejar su trabajo, no la admitieran en ninguna otra parte, a que se diera cuenta



después de que no estaba realmente *tan* insatisfecha con su trabajo, y a que, para ganarse la vida, tuviera que trasladarse a otro lugar que no fuera de su agrado.

En sus sesiones de terapia de grupo, Robin luchó con el segundo paso (**Aceptar**) de la *Técnica de la Triple A*. No quería aceptar que tenía miedo. En lugar de ello, solía oscilar de un extremo a otro en cuestión de momentos –pasando de sentirse segura y entusiasmada a sentirse desanimada, negativa y temerosa. El grupo la ayudó a ver que era absolutamente comprensible que tuviera miedo y que sólo cuando fuera capaz de aceptar plenamente sus miedos sería libre de dar el tercer paso: **Actuar**.

Con los restantes miembros del grupo haciendo las veces de asesores extraoficiales, Robin se decidió a dar los primeros pasos para dejar su puesto de trabajo y poner una pequeña agencia por su cuenta. Prestando atención a su insatisfacción y a sus miedos, logró trazar y completar un plan activo, pero no impulsivo. Una noche le habló al grupo de su tendencia a oscilar entre lanzarse a ciegas a lo desconocido y la parálisis ante cualquier insatisfacción. Fue fácil advertir que uno de los extremos contribuía a perpetuar el otro. En el caso de Robin, el verdadero coraje implicaba que debía ser precavida y realista, además de arriesgarse. En última instancia, su coraje la condujo a planificar cuidadosamente la forma de dejar su puesto de trabajo y emprender su nuevo negocio.

De forma similar, para muchos de nosotros, el coraje es lo que nos conduce a asumir el cuidado responsable de nosotros mismos, de nuestra realidad interna y externa.

Contesta

¿Cuáles son tus héroes simbólicos o míticos (sacados de las películas, de la literatura, de la historia o de tu propia vida)? ¿Qué es lo que aprendes de tus héroes?

Como ser humano corriente que eres, aplica la *Técnica de la Triple A* a la insatisfacción respecto de tu vida.



Salir de la paralización: librarnos de las viejas circunstancias

JoAnn llevaba muchísimo tiempo en terapia cuando vino por primera vez a mi despacho. Había aprendido bastante de las experiencias terapéuticas anteriores, pero seguía sintiéndose “paralizada”.

La vida de JoAnn había sido una extraña mezcla de cosas maravillosas y terribles. Procedía de una familia acomodada; tenía una hermana mayor y sus padres, a decir de todos, querían mucho a sus dos hijas. El padre de JoAnn fue el clásico cabeza de familia y no se andaba con rodeos a la hora de dejar bien claro quién tomaba las decisiones en la casa. Según JoAnn, no fue abusivo ni física ni verbalmente, pero dominaba claramente a su mujer, la madre de JoAnn. La niñez de JoAnn estuvo llena de actividades, buenos amigos e incluso un “tiempo para estar en familia” dictado regularmente por papá. Su madre era una mujer activa y muy ocupada, pero (como más adelante advirtió JoAnn en la terapia) parecía ansiosa, con los nervios de punta a cada paso, en vilo. Visto desde fuera, JoAnn tuvo una vida ideal. Y así pensaba JoAnn también. “Éramos la familia perfecta”, me dijo. “Eso es exactamente lo que pensé durante mucho tiempo, y eso era evidentemente lo que mamá y papá querían que pensáramos”.

Cuando JoAnn estaba en el instituto, tuvo un período de rebeldía y de rabia dirigidas principalmente hacia su madre. “Estaba furiosa con ella”, dijo JoAnn. “Cuanto más crecía, más independiente quería ser y mamá más daba la tabarra. Era un estorbo constante. Jamás llegué a perder los estribos con ella, pero estaba siempre furiosa, a punto de estallar”.

La relación de JoAnn con su padre fue diferente. En primer lugar, la relación con él era más distante. Trabajaba muchísimo y, por consiguiente, no paraba tanto por casa; pero incluso cuando estaba en casa, las descripciones que hacía JoAnn de su padre indicaban que éste era bastante torpe en lo referente a la comunicación emocional. La forma que tenía su padre de demostrar su amor era satisfacer todas las necesidades de JoAnn. Siempre tenía dinero (o la tarjeta de crédito de papá) para ropa, viajaba con sus amigas y le compraron un



Mustang descapotable flamante cuando se sacó el carnet de conducir. Mientras que, por un lado, a veces le daba la impresión de que odiaba a su madre, por otro lado se consideraba “la niña de papá”, aunque su satisfacción emocional fuera más imaginaria que real.

En su adultez joven, JoAnn se desempeñó bastante bien. Cursaba estudios superiores en una destacada universidad local, disfrutaba de buenas amistades y salía con un hombre un poco mayor que ella y que se había licenciado recientemente en la misma universidad. Hacia el final de su segundo año de universidad, su mejor amiga se suicidó tirándose con el coche por un puente a las afueras de la ciudad. Había dejado notas para sus padres, para su novio y para JoAnn.

JoAnn, que no tenía ninguna preparación, ni experiencia, ni apoyo para afrontar las experiencias traumáticas, se quedó hundida y siguió hundida en lo sucesivo. Más de veinte años después, JoAnn venía a mi despacho dos veces por semana con la esperanza de encontrar la forma de salir de la parálisis en la que entró desde que murió su mejor amiga. Tenía la impresión de que una parte importante de ella misma había muerto con su amiga. “Al cabo de un par de meses, para alivio de todos, empecé a comportarme con normalidad –casi como si nada hubiera sucedido”, dijo. “Desde entonces me he limitado a obrar según las reglas, por pura fórmula, sin creer que vaya a conseguir nada”.

JoAnn se casó con su novio durante el último año de universidad y al cabo de aproximadamente un año de relativa normalidad, el marido se convirtió en un hombre trastornado y abusivo, que la tenía prácticamente prisionera. “Había veces que pensaba en escaparme”, dijo, “pero en general me importaba un bledo. Era como un robot. Me limitaba a ocuparme de Peter. Hacía lo que él decía, la mayor parte del tiempo –como, por ejemplo, no salir a ninguna parte con mis amigos”.

“Mis padres estaban contentos. Peter les caía bien y, por supuesto, él se mostraba encantador cada vez que ellos aparecían. La única vez que les llamé para pedirles ayuda fue una de esas noches en las que Peter estaba amenazando con sus pistolas por la casa. No era algo extraordinario; había acabado por acostumbrarme a su terroris-



mo de borracho. Pero esta fue la única noche que disparó. Había disparado a la puerta en dirección al interior de nuestro dormitorio, donde yo me había refugiado –como de costumbre– y había cerrado la puerta con llave”. Puede que JoAnn estuviera reaccionando como un robot, pero afortunadamente, todavía conservaba algunas habilidades reflejas de supervivencia.

“No se lo conté todo a mi familia. Probablemente les dije que Peter estaba borracho y alterado, y que yo estaba asustada, y les pregunté si podían venir. No estoy segura de qué es lo que sabían ya acerca de lo mal que estaban las cosas entre Peter y yo, pero estoy segura de que sabían algo. Eran, y lo siguen siendo, unos maestros a la hora de fingir que algo no está sucediendo en el caso de que no encaje con sus planes”.

“¿Y vinieron?”, le pregunté.

“Sí, vinieron. Cuando llegaron, era Peter el que se había encerrado en el dormitorio –con una botella de tequila probablemente. Mamá me ayudó a hacer una maleta y papá daba vueltas por la casa. Me parece que no dijo ni una sola palabra”.

“¿Y qué pasó con el disparo? ¿Les hablaste del disparo?”.

“No. Creo que cuando les llamé mencioné que Peter había sacado un arma, pero eso fue lo único que les dije”.

“¿Entonces ni tu padre ni tu madre le dijeron nada a Peter aquella noche?”, pregunté. Me sentía escandalizado de que sus padres no hubieran hecho un esfuerzo más activo por proteger a su hija. “¿Ninguno de los dos supo nada del disparo?”.

JoAnn hizo una pausa. No quería contar esa parte. “No, creo que papá sabía que Peter había disparado la pistola. Todavía se podía oler a pólvora. Papá había estado dando vueltas por el vestíbulo de nuestro dormitorio al menos unas tres o cuatro veces. Hubiera sido bastante difícil que no viera el agujero en la puerta”.

“¿Y nunca te preguntó nada? ¿Ni siquiera después?”.

“No, nunca”.

“¿Pero te llevaron a casa con ellos?”.



“Sí”, dijo JoAnn, “Me fui a casa con ellos esa noche. Estaba agotada”.

“¿Hasta el robot estaba agotado?”.

Sonrió. “Sí, Thom, los robots también se cansan. En cualquier caso, dormí hasta bien entrada la tarde siguiente. Cuando me desperté y entré en la cocina, había dos docenas de rosas perfectamente colocadas en un jarrón de cristal. Sabía quién las había enviado –era una vez más: lo siento, cariño, no lo volveré a hacer más, pero, por cierto, sabes muy bien que me provocaste de alguna manera, etc.”

Yo necesito una aclaración. “¿Quieres decir que sabías quién había enviado las rosas y *sabías quién las había colocado?*”.

“Quiero decir que sabía que mi madre había colocado las rosas en el jarrón. Era uno de sus jarrones. Era muy adicta a las formas. Mientras yo estaba sentada en la cocina comiendo, mamá se sentó conmigo y me habló con su suave vocecita de mamá, diciéndome lo bueno que era que Peter pudiera admitir que estaba equivocado y que se disculpara, y lo mucho que ella sabía que él me quería”.

Yo estaba perplejo. “¿Pretendes decirme que tu madre estaba dispuesta a enviarte allí de nuevo?”.

“No era tan sorprendente”, dijo JoAnn. “Conviene recordar que habían pasado catorce horas después de los hechos. Mamá había tenido muchísimo tiempo para repasar la historia y acomodarla a su propia conveniencia. En su mente, en aquel momento, no había sucedido nada verdaderamente malo. Una pequeña riña sin más importancia, lo llamaría ella probablemente. Todo había vuelto a la normalidad”.

“Sí, normalidad. Una auténtica normalidad”, decía yo sacudiendo la cabeza.

JoAnn consiguió librarse de ese matrimonio o, más exactamente, de ese secuestro. Un amigo de la universidad había vuelto a la ciudad. Vio lo que estaba pasando, comenzó a hacer preguntas y finalmente discutió con JoAnn la posibilidad de que se divorciase. Él estaba casado y con hijos, y no tenía ningún interés sentimental en ella. Sólo era un buen amigo, y como muchos de los amigos de JoAnn,



había optado por llamar cada vez menos a medida que ella dejó de devolver las llamadas. Como JoAnn y yo lo describimos más adelante, parecía una prisionera de larga estancia que estaba en libertad condicional y no sabía qué hacer con su libertad.

Aunque su niñez estuvo lejos de ser horrenda, JoAnn seguía teniendo poco que decir en lo tocante a las decisiones que afectaban a su propia vida. Su padre le proporcionó unos medios de vida adecuados, pero siempre lo hizo en sus propios términos, basándose en lo que él quería para su hija. Recuerdo que le pregunté a JoAnn en cierta ocasión si podía recordar que alguno de sus padres hubiera expresado alguna vez curiosidad por lo que ella pensaba o sentía. Escuchó mi pregunta, lo pensó por un momento y a continuación dijo terminantemente: “No”.

Con su padre tomando todas las decisiones y su madre excusándolo todo, JoAnn se casó con un hombre que desempeñaba el papel de ambos padres –llevados al extremo. Desgraciadamente, después de que su amigo la ayudó a cobrar ánimos para salir de su matrimonio, JoAnn se convirtió en su propia prisionera. Aunque había logrado divorciarse, seguía sin abordar sus sentimientos de escasa valía personal. Seguía necesitando afrontar la verdad sobre sus padres y apartarse de las malas decisiones de éstos. Al principio, continuaba encerrándose en sí misma, aislándose en su casa y criticándose constantemente, diciéndose que todo lo que pensara o sintiera debía ser erróneo, descabellado o anormal en un sentido u otro. Y no lo olvidemos: una parte de JoAnn no volvió a ser vista desde que su amiga se tiró por el puente.

JoAnn había estado anteriormente con dos psicólogas y había obtenido buenos resultados. La derivó a mí una de estas psicólogas, que reconoció que su paciente se sentía muy estancada y pensó que un pequeño cambio podría venirle bien. En concreto, la psicóloga le sugirió a JoAnn que trabajase con un terapeuta masculino, lo que no había hecho hasta ahora. La psicóloga pensaba que el problema de JoAnn –su parálisis de larga duración– podría estar dentro de mi competencia.



Reanudar la marcha

La esencia de nuestro trabajo conjunto fue: (1) recopilar la historia de la “parálisis” de JoAnn, (2) identificar lo más específicamente posible qué es lo que esperaba de su experiencia terapéutica y qué es lo que creía que era factible, y (3) volvernos tan originales y creativos como fuera necesario para lograr lo que JoAnn quería en un futuro.

Mucho de nuestro trabajo en común tuvo que ver con el fomento de su autoestima y su motivación. Pero el elemento decisivo de la terapia de JoAnn se reducía a una cuestión de coraje. JoAnn era el resultado de una vida de sobreprotección. Esto siempre me pareció irónico, comparándolo con lo furioso que me había sentido ante la total falta de protección de sus padres cuando su hija corrió un gran peligro dentro de su matrimonio. Pero era la verdad. La habían protegido de la necesidad –e incluso del derecho– de tomar sus propias decisiones. Su padre tomó por ella todas las decisiones importantes (desde su posición emocionalmente distante) y su madre reforzaba constantemente la idea de que JoAnn no tenía conocimiento –de que no era capaz de tomar las decisiones *adecuadas*. Tal vez podría haberse sacudido gran parte de esta herencia familiar si su amiga no se hubiese suicidado. Justo cuando estaba empezando a sentir cierta libertad personal, JoAnn recibió un golpe tan duro que la hizo retroceder vertiginosamente a la seguridad de aquella dinámica familiar que le resultaba tan conocida –y, por lo mismo, a su matrimonio. Lo conocido, por negativo que sea, puede ser reconfortante.

Fue la incipiente “JoAnn libre” la que salió disparada de aquel puente junto con su amiga. Con la muerte de ésta, JoAnn experimentó lo que yo llamo el “*ya te lo decía yo*” interior. El mensaje subyacente de la mayoría de las familias sobreprotectoras es: “Ahí afuera, en el mundo real, no hay seguridad alguna que valga. Es más fuerte que nosotros, de modo que sólo nos queda refugiarnos en nuestra impotencia; inventaremos nuestros propios mundos y nos mantendremos fuera de la línea de fuego”. A esta línea de fuego se la conoce también como *la vida*. JoAnn se había aventurado a salir y asumir



los riesgos por los que todos debemos pasar si queremos convertirnos en unos adultos conscientes y competentes. Por desgracia, perdió prematuramente, y de una forma especialmente trágica, a su mejor amiga, y del fondo de JoAnn surgió el mensaje familiar: “Ya te lo decía yo”, le dijo. “Ahora vuelve aquí, al lugar de donde eres y al que perteneces”.

JoAnn quería cambiar. En poco más de un año de terapia, consiguió convencerse de que ninguna parte de ella misma había muerto con el suicidio de su amiga. Esa parte de ella misma, la “JoAnn libre” se había mantenido oculta, exiliada por el mensaje del *ya te lo decía yo*, pero ella no estaba muerta. No sólo no estaba muerta, sino que había dejado de sentirse como si estuviera muerta. El robot había desaparecido. Me acuerdo en concreto de una sesión de grupo en la que JoAnn estaba llorando, bajo el impacto de unos sentimientos muy dolorosos. Otra mujer del grupo, recordando que el objetivo de JoAnn era “volver al mundo de los vivos”, cogió a JoAnn de la mano, le ofreció una caja de pañuelos y le dijo: “bienvenida otra vez”.

JoAnn estaba empezando a aprender a sentir y a reaccionar en su primer año de universidad, pero cuando su amiga se suicidó, regresó inmediatamente a la seguridad de una situación previsible. Antes de que pudiera darse cuenta, volvió a quedar atrapada.

Más de veinte años después, JoAnn volvió a empezar donde lo había dejado. Puso su casa en venta. Me dijo que necesitaba deshacerse de su “escondrijo”. Siempre había vivido en Nashville y descubrió algo que anteriormente sólo había intuido vagamente: que siempre había querido irse a vivir a otro sitio y dejar su ciudad natal. Tal vez lo que verdaderamente anhelaba, sugerí, era tomar de una vez por todas sus propias decisiones. Decidió alquilar una casa al sur de California, con la intención de comprar una casa en el caso de que llegara a gustarle tanto vivir allí como se había imaginado.

Durante los meses precedentes, había empezado a practicar el ser cada vez más sincera con sus amigos y con su familia. Como suele ocurrir cuando se trata de aprender algo nuevo, al principio se mostraba torpe –demasiado tímida o demasiado agresiva. Pero estaba



empezando a acostumbrarse. Algunas de sus amistades, que dependían de que siguiera siendo la misma JoAnn maleable de siempre, expresaron su desaprobación o desaparecieron. Pero otros amigos estaban encantados de ver a su amiga tan viva, y se alegraron. Sus padres y su hermana se sentían unas veces perplejos y otras ofendidos, pero no mucho después, parecieron mostrar cierto grado de aceptación ante la posibilidad de que JoAnn pudiera no volver a ser la misma. No necesariamente lo comprendían, pero al menos parecían capaces de respetarlo.

La confianza de JoAnn no surgió de la noche a la mañana. Todavía sentía la tentación de la vieja seguridad de la dinámica controladora. Pero mantuvo su coraje y, junto con ello, la conciencia de que salir al mundo –o no– era una decisión, que JoAnn y todos nosotros debemos tomar cada día. Y cuando decidimos tomar decisiones responsables, no podemos permitirnos el lujo de esperar a tener las garantías necesarias para que desaparezca el miedo. Si el miedo está ahí, pues ahí está –habitualmente bajo la forma de una terrible amenaza, algo así como: “Si cruzas esa puerta, lo lamentarás. Te darás de bruces en el suelo y no habrá nadie para levantarte”.

Cuando alguno de nosotros oiga y sienta esas amenazas, no hay garantía alguna que sea capaz de hacer desaparecer el miedo. La única garantía real es mirar a la amenaza directamente a la cara, plenamente conscientes del miedo que nos provoca, y decirle: “Estoy dispuesto a correr el riesgo. Tal vez me caiga, y tal vez no. Si me caigo, me comprometo a volver a levantarme”. Recordemos el viejo refrán que dice: *Si me caigo dieciséis veces, me levantaré diecisiete*. Y dejamos atrás la vieja y maligna amenaza. Obrar de otro modo supondría tomar la decisión de renunciar a una parte de la vida.

Un año después de mudarse a California, JoAnn compró una casa en San Diego. Esto fue aproximadamente hace unos dos años. Actualmente está considerando la posibilidad de volver a Nashville. Dice que echa de menos a sus amistades de aquí, que quiere estar más cerca de sus padres a medida que éstos envejecen, y que puede que ya haya tenido bastante sol y bastante surfing. Lo que JoAnn



decida y dónde decida vivir es lo de menos. Lo importante es que está eligiendo. Está tomando las decisiones y asumiendo los riesgos. Eso es la vida, eso es tener coraje.

La voluntad de arriesgarnos

Imagínate que estás sentado en medio de una habitación. La habitación tiene un suelo, un techo y cuatro paredes, pero no tiene ventanas ni puertas. Ahora imagínate que hubieras nacido en esa habitación y que jamás has conocido otra cosa. Esa habitación es tu universo, es lo que *conoces*.

Imagínate ahora que un día levantas la vista y que ves que justo en el centro de una de las paredes hay una puerta. Está cerrada, de modo que no sabes lo que hay al otro lado, pero sabes con toda seguridad que se trata de una salida que te conducirá fuera de la habitación. ¿Qué piensas? ¿Qué sientes? ¿Qué haces?

Contesta

Reflexiona acerca de la visualización mencionada más arriba. Anota algunas observaciones acerca de lo que ves, oyes y sientes en respuesta a ello.

El coraje de mirar dentro

Hace falta coraje para salir a un mundo lleno de riesgos, como ha hecho JoAnn. La decisión que ella ha tomado y que todos debemos tomar estriba entre *mantenernos ocultos* o *salir afuera*. Puede ser alentador decir que las alegrías con las que nos encontraremos merecen con creces el riesgo del dolor. Una declaración semejante, procedente de otras personas que han asumido el riesgo antes que nosotros, tendrá un gran valor como apoyo y como una forma de darnos esperanzas. *Si tú has sido capaz de hacerlo, yo también puedo*. Pero en última instancia no existe ninguna garantía de que si nos decidimos a entrar en la experiencia de la vida, valdrá la pena el riesgo. En mi caso pue-



do decir que *prefiero hundirme con el barco antes que no navegar en absoluto*, pero no puedo saber si eso es también lo que tú piensas.

Contesta

¿Cuáles son algunos de los riesgos que sientes que estás preparado para afrontar y que llevas tiempo evitando?

¿Qué sientes en relación con estos riesgos? Asegúrate de dar cabida a más de un único sentimiento o emoción.

Nuestro grado de compromiso con el rumbo de nuestra vida es una cuestión de elección. Mucho de lo que nos sucederá en esta vida será el resultado de nuestras elecciones. Ahora bien, lo que verdaderamente nos sucede sigue estando más allá de nuestra elección o de nuestro control. Mientras consideras la posibilidad de “salir fuera”, la pregunta que debes hacerte es la siguiente: *¿Estoy dispuesto a mantenerme al cargo de mis decisiones o de mis reacciones aun en el caso de que pierda completamente el control?* Si respondes “sí” a esta pregunta, *comprométete contigo mismo a que aceptarás la plena responsabilidad de las decisiones que necesites tomar; a que, como capitán del barco, no abandonarás ni siquiera en la peor de las tormentas.*

Responder “sí” también requiere el compromiso de mirar dentro para aprender a ser responsable –esto es, mirar dentro de verdad y afrontar los miedos que han estado escondidos. Mi experiencia –y la de muchas otras personas con las que he hablado– es que el hecho de estar dispuestos a mirar dentro de nosotros mismos con claridad y honradez es el mayor de los retos para nuestro propio coraje. Al hacer esto, que requiere un compromiso de por vida, te enfrentarás cara a cara con las fuentes de las mayores angustias humanas: la muerte, la falta de sentido y la condenación (Tillich, 1963).

Otro de los obstáculos que pueden aparecer cuando nos decidimos a mirar dentro es creernos que el *odio hacia nosotros mismos* y la *autocondenación* son el equivalente de la *responsabilidad para con nosotros mismos*. Nada más lejos de la verdad. Escribí el *Manual del Auto-perdón* para hacer ver precisamente lo siguiente:



LA CONQUISTA DEL PROPIO RESPETO

Si queremos verdaderamente ser responsables de nosotros mismos, debemos estar dispuestos a aligerar el equipaje que todos llevamos encima, aprender a dejar de sentirnos culpables por cosas sobre las que no teníamos ningún control y aprender a perdonarnos por los errores que hayamos podido cometer a lo largo del camino.

El autoperdón verdadero y combativo no es autoindulgencia y tampoco consiste en practicar la invención de excusas para justificarnos. Perdonarnos significa *asegurarnos de que hemos aprendido la lección, deshacernos del exceso de equipaje y reanudar la marcha*. Me gusta pensar en ello como en una *lámpara de viaje*.



10

HUMILDAD

No estamos solos

“¿Qué es lo que te da más miedo?”, me preguntó. No recuerdo cómo fuimos a parar al tema del miedo, pero se trataba de una psicoterapia a fin de cuentas.

Tomé la pregunta y la repetí para mis adentros: *¿Qué es lo que me da más miedo?* La respuesta apareció rápidamente y me cogió por sorpresa: “Ser corriente. Ese es mi mayor miedo”.

Linda, mi terapeuta por aquel entonces, no pareció sorprenderse por mi respuesta. “Explícame lo que significa *corriente*”, me dijo.

“Corriente”, dije yo, como si estuviera en un certamen de ortografía, “la idea que yo tengo de corriente es la pérdida de todo sentido de la individualidad. Como, por ejemplo, levantarme por la mañana, salir a trabajar con un traje a rayas, la típica corbata marrón, un maletín como el que lleva todo el mundo, un corte de pelo indistinguible del resto de mis prójimos amargados, y dedicar el día entero a satisfacer un orden del día ajeno en el que no tengo el menor interés personal. Y al acabar ese día que jamás fue mío en primer lugar, irme a dormir para poder levantarme a la mañana siguiente y volver a hacer absolutamente lo mismo”.

Lo que he descubierto desde aquella sesión de terapia hace ya muchos años, es que mi miedo a ser corriente no es excepcional en



absoluto; incluso se podría decir que es muy corriente. Tal vez cada uno de nosotros tengamos un concepto diferente de lo que significa ser corriente, pero la mayoría de nosotros tenemos cierto miedo a fundirnos con el segundo plano de la vida, miedo a que jamás podamos distinguirnos de la masa.

La importancia de ser corriente: la universalidad inherente a la humanidad

Ahora creo que uno de los desafíos que tengo por delante consiste en reconciliarme con mi propia normalidad. He aprendido que de lo contrario, me quedaré solo –y a merced de mí mismo. Reconocer que en muchos sentidos todos somos corrientes no significa negar nuestra individualidad; antes bien, la fortalece.

El reconocimiento de que la mayoría de las veces somos muy corrientes y de que en muchos aspectos somos como todo el mundo constituye la experiencia de la *humildad*. La humildad es *la conciencia de nuestra igualdad, de nuestra interrelación con otros individuos y con la comunidad a sus muchos niveles, desde el doméstico al mundial*. La humildad se caracteriza por la conciencia de lo que somos (por oposición a lo que podemos hacer) y, por ello, constituye una parte importante del desarrollo de una autoestima realista y positiva. Por ejemplo, todos sin excepción experimentamos lo siguiente:

- Amor
- Miedo
- Dolor
- Entusiasmo
- Odio
- Alegría
- Remordimiento
- Decepción

Abraham Lincoln constituye un excelente ejemplo de un hombre que indudablemente se distinguió de sus iguales, un hombre que poseía muchas cualidades y que, como mínimo, era extraordinario; pero, por lo que sabemos acerca de este gran hombre, al parecer tenía una percepción bastante corriente de sí mismo. Incluso se podría



decir que una parte importante de la grandeza de Lincoln se debía a que se negaba a considerarse diferente a los demás.

La humildad suele asociarse erróneamente con la sensación de ser *menos que* los demás y equipararse a la baja autoestima. Ahora bien, el hecho de sentirse menos bueno o menos valioso que otro constituye una experiencia de *separación*, y no de interrelación. Existe una gran diferencia entre la *humillación* y la *humildad*. (Pronto analizaremos la humillación).

La humildad, como veremos en este capítulo, puede ser esquiva, desconcertante e incluso engañosa, pero una cosa es segura: *la humildad es la piedra angular de la responsabilidad personal*.

Contesta

¿Qué es lo que asocias con la palabra *humildad*? ¿En qué sentido dirías que eres una persona corriente?

¿Tienes algún modelo de humildad? (puede tratarse de cualquiera, desde Ghandi a nuestra abuela).

Obstáculos para la verdadera humildad

Trata de encontrar un equilibrio entre “demasiado pastel de humildad” y la conciencia inequívoca de que todos experimentamos un espectro similar de emociones por el mero hecho de ser humanos. A veces pensamos que si pudiéramos (1) mantener a raya nuestro egoísmo, o mejor aún, (2) si pudiéramos acordarnos con regularidad de nuestros propios defectos, o (3) si pudiéramos olvidarnos constantemente de nosotros mismos, lograríamos ser humildes. No soy de la misma opinión. Recordemos que la humildad tiene que ver con la interrelación y la alegría por nuestra igualdad. Cada una de estas tres tendencias sigue teniendo mucho que ver con el individuo y es más probable que contribuya a aumentar la absorción en nosotros mismos, en lugar de desarrollar el sentido de la interrelación.

No siempre es fácil llegar a un acuerdo respecto de en qué consiste la verdadera humildad y, lo que es más importante, cómo conse-



guirla. En un esfuerzo por despejar el camino, he definido lo que creo que son los cuatro obstáculos principales que se interponen entre nosotros y la verdadera humildad. Y son los siguientes: *los mensajes contradictorios, la humillación, la falsa humildad y la humildad grandiosa*. Pasemos a examinar cada uno de estos obstáculos más detenidamente.

Los mensajes contradictorios

Vivimos en una cultura que nos dice que nos fundamos con el paisaje y que nos forjemos un camino hacia la cumbre a fin de poder destacarnos de nuestros iguales. No hay forma alguna de satisfacer adecuadamente una consigna que incita a la conformidad y a la rebeldía simultáneamente. Y desgraciadamente, este doble mensaje no suele significar que no hay forma de hacerlo mal, sino que no hay forma de hacerlo bien. Si decido conformarme y mantenerme en un segundo plano, me criticarán por ser débil, perezoso o inepto. Si decido apartarme de la masa y demostrar que soy único, me criticarán por ser arrogante, amenazante o loco. Estas contradicciones pueden llevarnos de un extremo al otro, lejos del común denominador de la humildad.

Críticas como éstas se han visto reforzadas por los mensajes culturales contradictorios. La autocrítica es la más poderosa, y potencialmente la más debilitadora, de todas las críticas. Irónicamente, la autocrítica es la enemiga de la humildad. La cuestión no es pensar que no revestimos ninguna importancia como individuos, sino advertir lo mucho que tenemos en común con todo el mundo, en un sentido u otro.

Hemos crecido en medio de tales mensajes de doble vínculo, imposibles de satisfacer, como por ejemplo:

- Haz lo que sea necesario para triunfar, pero asegúrate de que todo el mundo a tu alrededor esté siempre contento.
- Asume siempre la responsabilidad de ti mismo, pero no le dediques ningún tiempo a responder a tus propias necesidades.
- Es importante que sobresalgas en todo lo que hagas, pero es egoísta y está mal pensar bien de uno mismo.



Estos mensajes, y otros similares, pueden paralizarnos. Pueden hacer que nos sintamos inseguros y negativos respecto de nosotros mismos, pero no nos ayudarán –como muchos de ellos pretenden– a desarrollar un sentido *sano* de la humildad. Estos mensajes no son más que la confusión sin resolver que se transmite de una generación a la siguiente. Lo que en realidad hacen los mensajes contradictorios de doble vínculo es perpetuar nuestro sentido de la separación, confundirnos y debilitar nuestra autoestima. Si queremos encontrar el camino de la humildad, que en mi opinión es nuestra primera naturaleza, primero debemos encontrar el camino para salir de los mensajes de doble vínculo que lamentablemente han acabado por convertirse en nuestra segunda naturaleza.

La humillación

Estos mensajes transmitidos de generación en generación parecer estar basados en el miedo a nuestro propio potencial. Los demás se encargan de que este miedo arraigue profundamente en nosotros –por alguna razón, la individualidad suele ser muy temida por la mentalidad de grupo. La individualidad suele amenazar la ilusión de seguridad y de orden. Ahora bien, piensa en ello:

- ¿Qué terribles consecuencias se supone exactamente que acontecerán si nos atrevemos a pensar bien de nosotros mismos?
- ¿A quién mataremos exactamente si no cumplimos con la imposible tarea de mantener contento a todo el mundo a nuestro alrededor?
- ¿Somos realmente tan poderosos dentro del orden divino que, si nos decidimos a ocuparnos de nuestros intereses y nos sentimos satisfechos con ello, provocaremos un daño irreparable en el mundo?

Una vez más: no opino lo mismo. El mensaje más general incrustado en los muchos mensajes específicos es que, en el caso de que tengamos una autoestima positiva, de que tengamos éxito, de que seamos felices, no se puede confiar en nosotros. Nos han grabado la creencia



de que nuestra ganancia supondrá siempre la pérdida de otro, o de que de algún modo utilizaremos nuestra ganancia para perjudicar a los demás. En última instancia, nos han enseñado que para ser buenos debemos considerarnos malos. Me viene a la memoria una cita de Nietzsche, sacada de mi *Antología Internacional de Citas*:

Quien se desprecia a sí mismo, no obstante valora de sí mismo su capacidad de despreciarse.

Esto no tiene que ver con la humildad; se trata, antes bien, de un estado de *humillación*. Y por muy difundido que pueda estar y por muy frecuente que pueda ser el estado de humillación, no servirá para acercarnos los unos a los otros. El sentirnos menos que los demás sólo servirá para aislarnos todavía más.

La ocultación tras la falsa humildad

Aprendí tiempo atrás que si quieres saber qué nivel de humildad tiene alguien, no tienes más que observarlo en el contexto de un grupo o una comunidad. La *falsa humildad* en particular, se vuelve extremadamente visible en estos encuadres.

Clara era una mujer de veintidós años que participaba en mi grupo de bulímicas y anoréxicas. Había encajado bien con los otros miembros del grupo prácticamente desde su llegada. Era amable y divertida, y participaba activamente en todas las discusiones y actividades del grupo. Clara tenía una habilidad especial para apoyar a las demás mujeres del grupo y siempre estaba dispuesta a compartir algunos de sus propios fracasos en sus esfuerzos por recuperarse para demostrarles que no estaban solas en su frustración. Clara parecía ser, de hecho, el epítome de la humildad.

Sin embargo, una noche los miembros del grupo empezaron a hacerle preguntas más específicas acerca de cómo se las estaba arreglando. Manifestaron su inquietud por el hecho de que, mientras que ella había estado apoyándolas, ellas no habían tenido la oportunidad de devolverle el favor. Clara se mostró visiblemente incómoda cuando las tornas se volvieron hacia ella, pero empezó a responder a las



preguntas del grupo cuando resultó evidente que era imposible evitarlas. Lo que apareció fue el modelo de Clara para la recuperación de los trastornos de alimentación, que era absolutamente diferente de lo que había estado sugiriendo y apoyando en el caso de los demás miembros del grupo.

Mientras que siempre les había insistido a las demás en que “no había nada de vergonzoso” en que necesitaran la ayuda de otras personas en sus esfuerzos por cambiar, Clara se aplicaba a sí misma un criterio diferente. Aunque había alentado a otros miembros del grupo a recurrir a un nutricionista cualificado a fin de confeccionar un plan de alimentación adecuado para superar sus trastornos de alimentación, Clara había consultado a un nutricionista una sola vez, hacía tres años, y sólo ante la insistencia de sus padres. Describió algunos de los componentes de su propio “plan de alimentación” que no estaban evidentemente dentro del rango de una alimentación sana y defendió su forma de pensar mediante todo tipo de racionalizaciones y distorsiones de la verdad. Antes de acabar por aquella noche, todo el mundo dentro del grupo, incluido yo mismo, expresó su sincera preocupación por Clara. Una de las mujeres le preguntó si estaría dispuesta a seguir hablando de su plan de recuperación en la próxima sesión. Clara asintió, pero...

Clara no volvió al grupo a la semana siguiente. En lugar de ello, dejó un mensaje diciendo que sentía que había aprendido muchísimo de su paso por el grupo, pero que pensaba que este método ya le había dado todo lo que ella podía recibir y que por lo tanto había decidido dejarlo y dedicarse a otras cosas.

Este no es el relato de una mujer engañando a un grupo formado por otras mujeres. La falsa humildad tiene mucho más que ver con el autoengaño que con ninguna otra cosa. Veo frecuentemente actuar este mismo doble criterio en terapia de grupo y en mis cursos intensivos de fin de semana. Clara quería decir lo que dijo al apoyar a los restantes miembros del grupo; creía sinceramente que para ellas no había “nada de vergonzoso” en que necesitaran ayuda para recuperarse de sus trastornos de alimentación. Sencillamente, se aplicaba a



sí misma un criterio absolutamente diferente. Se consideraba al margen de los demás. Pasaba por alto el reconocimiento de la *igualdad* entre ella misma y el grupo.

En cierto sentido, podríamos considerar la actitud de Clara como una *arrogancia negativa*; esto es, verse a sí misma diferente de los demás porque es menos valiosa. Creo que, como defensa psicológica, Clara pensaba que era más débil que las restantes mujeres del grupo y, por lo tanto, tenía miedo de afrontar la verdad porque no creía que fuera realmente capaz de cambiar. No tuve la oportunidad de preguntárselo, pero juraría que el mayor miedo de Clara era el de ser una persona corriente.

La humildad “grandiosa”

Un joven llamado Bart les expuso a los restantes miembros de su grupo de terapia un problema de relación que tenía con su novia. Estaba desconcertado; “absolutamente perplejo” fue su expresión. Bart le pidió ayuda al grupo. En respuesta a su requerimiento, dos miembros del grupo se decidieron a compartir algunas de sus propias experiencias con problemas similares. Entonces Frank, un cincuentón, dijo: “Dios sabe que probablemente soy la persona que está más jodida de todos los que se encuentran en esta habitación. Seguramente estoy más lejos que nadie de ser un experto en el tema de las relaciones. Probablemente debería mantener la boca cerrada –pero os diré lo que pienso acerca de vuestro pequeño dilema...” Y durante los siguientes varios minutos Frank explicó exactamente cuál era el problema de Bart e hizo una larga lista de cosas que Bart “debía” hacer. Los restantes miembros del grupo se movían incómodamente en sus asientos hasta que Frank concluyó su discurso. Acabó con la frase: “Pero, ¿quién soy yo para decir nada?”.

Este es un ejemplo de *humildad grandiosa*. En esencia, la humildad grandiosa es una *arrogancia manifiesta* recubierta con una delgada capa de *pseudohumildad*. Los humildes grandiosos que hay entre nosotros son aquellos que afirman formar parte de la masa, pero continúan sentándonos en el banquillo y juzgándonos al resto de nosotros.



Contesta

¿Qué mensajes confusos, de doble vínculo o contradictorios eres consciente de que están presentes en tu propia programación?

¿En qué ocasiones has confundido la humillación con la humildad?

¿Qué falsa humildad o doble criterio te ha podido llevar a aplicarte a ti mismo unos criterios poco realistas y más elevados que los que le aplicas a los demás?

¿Te viene a la mente algún ejemplo de alguna vez en que hayas podido caer en la humildad grandiosa?

Utiliza la información sobre los cuatro obstáculos principales para la humildad para aumentar el conocimiento de ti mismo, no para evaluar y juzgar a los demás. Continúa identificando los mensajes contradictorios presentes en tu propio pensamiento, distingue entre la humildad y la humillación, lucha por acercarte a los demás aplicándote a ti mismo los mismos criterios que les aplicas a ellos y aprende a atajar tu propia grandiosidad antes de dar lugar a que otro tenga que hacerlo por ti.

De la vergüenza a la humildad

La humildad no consiste en estar en una posición *inferior*, sino *al mismo nivel*. No consiste en una posición poco razonable de vulnerabilidad, sino en una posición de fuerza. Pero la fuerza de la humildad no se ejerce sobre o contra nadie ni nada; es una fuerza que procede de saber que tenemos un lugar en este mundo —*que pertenecemos a él*.

El problema del pedestal

Dale describió a su padre como el hombre más humilde de la tierra. Era evidente que sentía un respeto tremendo por el hombre que había contribuido a traerle a este mundo. Dale había estado anteriormente en terapia conmigo durante aproximadamente un año y medio, pero cuando volvió por mi despacho llevaba más de dos años sin verle.



Dale concretó la razón de la entrevista. Recientemente había participado en un programa terapéutico intensivo de una semana de duración centrado en analizar la familia de procedencia. Había salido de la experiencia con unos sentimientos inusualmente negativos dirigidos hacia su padre.

“Siempre he sabido que estaba enfadado con mi madre”, dijo, “pero hasta ahora creo que jamás me había sentido enfadado con papá. Y no me gusta. ¿Puedes hacer que desaparezca el enfado?”. La pregunta pretendía ser un chiste, pero reveló algo muy importante: Dale tenía miedo de enfadarse con su padre. Con mi ayuda, tendría que descubrir qué es lo que le daba tanto miedo, afrontarlo y acto seguido autorizarse a sí mismo a experimentar el sentimiento absolutamente normal de enfado hacia su padre.

Dado que había trabajado antes con Dale y le conocía bien, fui directamente al grano: “¿Por qué tienes tanto miedo de enfadarte con tu padre?”.

Dale escuchó mi pregunta y dijo: “No lo había visto como una cuestión de miedo, lo veía como una cuestión enfado”.

“¿Pero cuál de esas emociones estás sintiendo ahora mismo... ahora que estamos hablando de que has descubierto que estás enfadado tu padre?”.

“Vale. Tienes razón. Es miedo”.

“¿Y por qué te da tanto miedo enfadarte con tu padre?”. Esperé a que Dale respondiera.

“No lo sé”, contestó finalmente. “Lo único que sé es que mi padre es un buen hombre, el mejor hombre que jamás he conocido y no se merece que me enfade con él”.

“¿Y qué tiene de malo enfadarse con el mejor hombre que jamás has conocido? Tu enfado no tiene por qué provocarle ningún daño”.

Dale parecía asustado. “Tengo la impresión de que puede... hacerle daño, efectivamente”.

“¿Así que tienes miedo de que tus sentimientos vayan a hacerle daño a tu padre?”.



“Eso es sólo una parte”, dijo Dale. “Creo que hay más”.

“Pues si crees que hay más, es que hay más”. Le estaba recordando a Dale un aspecto de la terapia que habíamos hecho anteriormente relativo a confiar en sus instintos.

“Ah, sí, ya me acuerdo”, dijo Dale sonriendo.

Una vez más, confiando en la relación positiva que habíamos establecido en el pasado, sugerí: “Tal vez tienes miedo de que si reconoces tu enfado hacia tu padre, vas a tirarlo del pedestal en que lo tienes puesto”.

Dale parecía perplejo.

“¿Es eso? ¿Tienes miedo de cargarte el pedestal?”, dije yo para presionar un poco.

“Tan vez necesito tenerlo en un pedestal. Tal vez necesito poder admirarle”.

“Tal vez”, contesté, “pero tal vez podrías sacarle más partido a la relación con él si lo bajas del pedestal. Es posible que sea más difícil relacionarse con gente real, viva, de carne y hueso, pero la recompensa bien puede valer el esfuerzo”.

Nivelar el terreno de juego

Sabía que Dale había estado luchando encarnizadamente y durante mucho tiempo con una sensación generalizada de vergüenza y que probablemente seguía haciéndolo en uno u otro grado. También sabía que jamás había estado dispuesto a analizar demasiado detenidamente su relación con su padre cuando trabajamos juntos anteriormente.

Lo que Dale y yo descubrimos, a lo largo de las seis u ocho semanas, fue que su padre también había sentido muy probablemente muchísima vergüenza a lo largo de toda su vida. Por fuera era el hombre amable, generoso y de buen corazón que Dale tenía en un pedestal. Pero por dentro el padre de Dale padecía una baja autoestima. Incluso llegó a decirle a Dale y a su hermano en más de una ocasión que sabía que su vida había sido un completo fracaso. Dale, por



supuesto, sabía que eso no era cierto y se limitaba a tomar semejante afirmación como “una muestra más de que papá es el hombre más humilde de la capa de la tierra”.

Sugerí, y finalmente Dale acabó por mostrarse de acuerdo, que visitara a su padre –que vivía a cierta distancia– con el propósito de hablar con él acerca del trabajo que él y yo estábamos haciendo en terapia.

Dale volvió de esta “excursión terapéutica” con un nuevo sentimiento hacia su padre: *tristeza*. Durante el tiempo que pasaron juntos, el padre de Dale confirmó que ciertamente se veía a sí mismo como un miserable fracasado. Afortunadamente, Dale supo hacer algo mejor que tratar de sacar a su padre de su pobre autoimagen de toda la vida. Expresó su enfado hacia su padre. También le dijo que había ejercido una influencia positiva sobre él en muchos sentidos. Pero, hasta donde Dale podía decir, nada de lo que le dijo a su padre pareció afectarle mucho.

Durante las dos sesiones siguientes, Dale acabó por darse cuenta de que, de niño, había decidido inconscientemente poner a su padre en un pedestal por dos excelentes razones: (1) necesitaba tener a un padre del que pudiera estar orgulloso, y (2) su padre no era especialmente capaz de establecer una verdadera relación con su hijo, porque estaba muy absorto en su propia vergüenza y en su propio negativismo. Cuando Dale asistió al programa terapéutico, la verdad pugló por salir a la superficie. Dale empezó a sentirse enfadado con su padre por su ausencia emocional y por haberle enseñado (mediante su ejemplo) a *avergonzarse de sí mismo*, confundiendo la *vergüenza* con la *humildad*.

Entonces pudimos responder más específicamente a la pregunta original de “¿Por qué te da tanto miedo enfadarte con tu padre?”. Dale sabía intuitivamente que a pesar de la imagen que tenía de su padre como una persona fuerte y paciente, en realidad era bastante frágil. Simbólicamente, Dale tenía miedo de que su enfado pudiera herir fácilmente al hombre, de que éste no fuera capaz de soportarlo. Adicionalmente, Dale tenía miedo de que su propio enfado ante las



limitaciones de su padre validase la opinión que su padre tenía acerca de sí mismo como un fracaso. Por supuesto, Dale no quería pensar en su padre en esos términos.

Dale y yo finalizamos su segunda serie de sesiones de terapia poco después de estos descubrimientos. La tarea que Dale tenía por delante mientras estuvimos compartiendo este tiempo era liquidar su antiguo concepto de la humildad (*vergüenza*) y empezar a construir un concepto absolutamente nuevo. Desde que descubrió lo mucho que le había aislado la vergüenza de su padre, Dale quería encontrar una definición que volviera a acercarle a los demás en la vida. En nuestra última sesión, Dale me dijo: “La humildad que yo estoy buscando no tiene nada que ver con pedestales ni con condenas a prisión impuestas por uno mismo”.

Contesta

¿En qué sentido crees que has confundido la vergüenza con la humildad?

La fuerza de la humildad

G. K. Chesterton, escritor y ensayista inglés de la primera mitad del siglo XX, escribió: “Los más seguros resultan ser siempre los más humildes” (1988). *Seguridad y humildad*: estas dos características coexistirán siempre en la persona plenamente responsable. En su sentido más profundo, en el caso de los seres humanos responsables ninguna de estas características puede aparecer sin la otra. Pasemos a continuación a analizar lo que considero que son los tres ingredientes esenciales para el establecimiento y el mantenimiento de la *seguridad* y la *humildad* como características interdependientes.

Tres ingredientes esenciales

En el caso de la persona responsable, la humildad incluye tres ingredientes esenciales. Los ingredientes son los siguientes:



- 1. Respeto por nuestra imperfección.** Consiste en la comprensión básica de que somos seres humanos imperfectos y de que sólo cuando somos capaces de aceptar que *la perfección no es una opción viable para nosotros mismos ni para los demás*, estaremos en condiciones de experimentar la paz interior. Aceptar que la perfección no es humanamente posible no significa que tengamos que renunciar a nuestros esfuerzos por sobresalir en todo lo que hagamos.
- 2. Conocimiento de nuestra comunalidad con los demás.** Tiene que ver una vez más con el reconocimiento de nuestra *igualdad*, de lo similares que somos unos y otros. Se refiere a nuestra interrelación con toda la comunidad –desde la comunidad familiar a la comunidad mundial. Contrariamente a lo que solemos temer, el reconocimiento de nuestra comunalidad con los demás no hará que perdamos ninguno de nuestros rasgos únicos. De hecho, merced a una firme interrelación con la comunidad, dispondremos de una base sólida sobre la que asentar nuestras vidas individuales.
- 3. Contacto activo y auténtico con los demás sobre nuestra base común.** Tiene que ver con la congruencia analizada en el capítulo 5. La persona responsable no se queda en la ganancia de conocimiento sin más; la persona responsable lleva ese conocimiento a la práctica. La práctica se refiere aquí al establecimiento de relaciones auténticas con los demás, con todas sus imperfecciones incluidas.

Contesta

Describe cada uno de los tres ingredientes tal y como están actuando, o como tú querrías que estuvieran actuando, en tu vida.

La paradoja

Tengo una amiga que se refiere a lo que ella llama “el pésimo sentido del humor de Dios”. Se refiere a que la paradoja parece prevalecer extraordinariamente en nuestras vidas. Ignoro si esto tiene algo



que ver con el sentido del humor de Dios, pero soy consciente de la paradoja. Por ejemplo, después de buscar contratos de publicación durante siete años, tomé la decisión de abandonar totalmente la idea de conseguir un contrato semejante. Tomé la firme decisión de que seguiría produciendo mis obras a través de mi propia y modesta editorial. Dejé atrás la decepción y me sentí aliviado por la decisión que había tomado.

Al cabo de poco más de una semana, recibí una llamada de New Harbinger Publications. Habían leído algo de lo que había escrito y querían saber si yo podría escribir para ellos un libro sobre el auto-perdón. A la semana siguiente había firmado mi primer contrato editorial. Tal vez el sentido del humor de Dios sea, en el mejor de los casos, un poco extraño.

Existe una paradoja similar en el caso de la humildad y es la siguiente: *si de verdad quieres ser excepcional y dejar una huella de tu paso por la vida, desházte de la necesidad de ser excepcional*. En lugar de ello, busca tu interconexión con el resto de la gente, tu sustrato común, y antes de que te des cuenta, descubrirás el lugar excepcional que ocupas en el orden superior que lo abarca todo.

Lo que antes pensaba que era lo más temible ahora se ha convertido en una parte esencial del fundamento de mi vida: mi normalidad. ¿Por qué no te unes conmigo?



EPÍLOGO

Aunar todo lo anterior

*El mapa está en nuestra alma
y el camino está en nuestra mente.*

— Dan Fogelberg
“Los lugares salvajes”

*Siglo tras siglo se ha puesto de manifiesto de forma cada vez más
patente que el conocimiento sin sabiduría genera
la autodestrucción externa e interna.*

— Paul Tillich
El eterno ahora



LA LECCIÓN

Poner nuestra capacidad de tomar decisiones manos a la obra

Dependiendo de en qué momento me lo preguntes, podría decirte que, como psicoterapeuta:

- Tengo la mejor profesión del mundo.
- Tengo la profesión más tonta del mundo.
- Tengo la profesión más fácil del mundo.
- Tengo la profesión más difícil del mundo.
- Tengo la profesión más desconcertante del mundo.
- Tengo la profesión más fascinante del mundo.

Solía entrar en el despacho de mi socio después de un día de trabajo verdaderamente “bueno”, me arrojaba en su diván y le decía: “Dímelo otra vez, pero esta vez muy despacio: ¿Qué es lo que hacemos en la vida?”.

Mis pensamientos y sentimientos fluctuantes solían asustarme. Pensaba que mi falta de seguridad era una muestra de incompetencia. Ahora tiendo más bien a creer lo contrario. Es el terapeuta con una absoluta seguridad y una total confianza el que me da miedo. No quiero, ni me parece recomendable, ponerme a dar vueltas con una ansiedad constante y un miedo desesperado a ser incompetente, pero he aprendido que un poco de miedo y de incertidumbre respecto de lo que estoy haciendo es beneficioso para mí y, por lo tanto, para mis



pacientes. Me permite seguir siendo honesto. Me mantiene despierto. Y me permite seguir dispuesto a aprender. Si no estoy preparado, dispuesto y apto para aprender cuando me siento ante un nuevo paciente, trataré a ese paciente de acuerdo exclusivamente con lo que sé acerca de *otras* personas. ¿Te gustaría ser ese nuevo paciente? A mí no.

Dado que no podemos enseñar lo que no sabemos, para enseñar a los demás a respetarse, debo respetarme a mí mismo. Un aspecto esencial de este autorrespeto es el reconocimiento de todo aquello que verdaderamente desconozco. Este reconocimiento y la consiguiente aceptación de mi “no saber”, en lugar de ser una muestra de mi gran miedo a la incompetencia, puede convertirse en un don muy eficaz en la medida en que permanezca dispuesto y sea capaz de transformar mi ignorancia en curiosidad.

Ese momento mágico de incertidumbre

La verdadera curiosidad es una firme expresión de respeto. La curiosidad, por definición, es la *admisión de la falta de conocimiento*. Cuando siento curiosidad por lo que tengas que decir, ello significa que no he entrado a saco en la conversación (no enteramente en cualquier caso) para predecir o para dar por supuesto lo que vas a decir. Esto no es fácil de hacer –inténtalo.

Cuando nos escuchamos los unos a los otros con curiosidad, cuando estamos dispuestos y somos capaces de establecer turnos, cuando renunciamos a la engañosa creencia de que podemos cambiar el pasado y controlar el futuro, nos adentramos en el *momento presente*. En este momento presente podemos entrar en contacto los unos con los otros –puede darse una relación verdaderamente efectiva, en la que acepto la responsabilidad de representarme adecuadamente a mí mismo y tú haces lo mismo para contigo mismo. En tales condiciones, una relación será equilibrada, justa y abierta. En tales condiciones, una relación será susceptible de una colaboración productiva, ya sea con el propósito de decidir qué película vamos a ir a ver o cómo superar una dificultad importante. Y, en tales condiciones, la relación se mantiene en un estado de incertidumbre.



El desafío

Irónicamente, sólo cuando reconocemos la realidad de que todo cambia constantemente, tenemos la oportunidad de experimentar la verdadera seguridad. Tengo un rótulo colocado en mi despacho, encima de una diana para tirar a los dardos, que dice:

**De entre todas las cosas impermanentes
no tengas nada por sagrado**

Cuando recibo una negativa de una revista, un periódico o una editorial, la carta va a parar inmediatamente a la diana de los dardos. Esa negativa se convierte en mi objetivo durante los próximos dos días. Cuando el correo me trae buenas noticias –*sí, pensamos que ha tenido una idea magnífica y queremos trabajar con usted para publicar su proyecto*– esa carta también va a parar a la diana de los dardos. Ello no es una muestra de negativismo o una forma de minimizar el éxito. Arrojar dardos a las buenas noticias se ha convertido en un aspecto más de la celebración y, por encima de todo, constituye ese recordatorio tangible que me permite mantenerme firmemente con los pies en tierra. *De entre todas las cosas impermanentes, no tengas nada por sagrado.*

Aquí mismo y ahora mismo

El mejor lugar donde estar es el aquí y ahora. Es muy posible que estemos aquí en el planeta tierra para aprender esta única lección y sólo ésta. Una única... y sencilla... lección.

No tendría nada de sorprenderte saber que llevamos siglos en este planeta en búsqueda de “la lección”, tan sólo para distraernos una y otra vez –distraernos no sólo de aprender la lección, no sólo de identificar adecuadamente la lección, sino a menudo distraernos incluso hasta el punto de olvidarnos de saber que existe una lección. “¿Puedes prestarme tus apuntes de clase?”, me preguntas. Y yo contesto: “¿De qué clase?”.

Aun en los días en que me siento seguro de cuál es la lección, no soy especialmente bueno a la hora de practicarla. Lo más que me



atrevería a decir es que quien sea o lo que sea que esté al cargo del universo nos ha puesto aquí junto con la única y sencilla lección y junto con las siguientes instrucciones:

Instrucciones

Hazlo lo mejor que puedas. Intenta no tratarte con excesiva dureza en el caso de que creas que no puedes conseguirlo o si te das cuenta de que te olvidaste de practicar.

Asume la responsabilidad de tus propios esfuerzos y, consiguientemente, de tus errores y de tus éxitos. Acuérdate de que *la clave es la responsabilidad*, y no la culpabilización. Si decides asumir la responsabilidad de ti mismo, te ganarás tu propio respeto.

Repasa *La lección* una o dos veces al día y esfuérzate por aplicarla a tu propia vida como mínimo con esa misma frecuencia.

La lección

En este preciso momento, eres *responsable al 100% de tus propias decisiones*. En el siguiente momento también lo serás. Y en el siguiente, y en el siguiente. Tu objetivo –los días que decidas aceptarlo– consiste en centrarte en ti mismo tanto como puedas en este preciso momento. Toma decisiones conscientes *a partir de este mismo momento*. Tus decisiones pueden estar basadas en lo que haya sucedido anteriormente o en lo que quieras o necesites que suceda en un futuro, pero sólo puedes decidir en *el ahora*, y sólo puedes actuar en *el ahora*.

Nada más. Ponte a practicar... ¡ahora mismo!

Los siete componentes de la responsabilidad personal

A continuación viene un breve repaso de los siete componentes.

Componente 1: autoestima

Es fácil decir –y saber– que la autoestima positiva constituye uno de los atributos de la persona sana. Dos son las difíciles tareas que le aguardan a la persona responsable: (1) comprender que la autoesti-



ma positiva no es un lujo, sino una necesidad, y (2) aprender específicamente *cómo* desarrollar y mantener una autoestima positiva.

A menudo, cuanto mejor nos sentimos con nosotros mismos, menos nos preocupamos por nosotros mismo. La aceptación de la responsabilidad de identificar y satisfacer las necesidades que se derivan de una verdadera autoestima positiva, nos coloca en posición de responder con *fuerza, autenticidad y compasión* ante el mundo que nos rodea.

Componente 2: congruencia

En tanto que sociedad, podemos decir que compartimos unos valores comunes básicos –*no matarás*, por ejemplo. Los lectores (y el escritor) de este libro compartirán indudablemente muchos valores en común, pero cada uno de nosotros tendremos asimismo nuestro propio y único conjunto de valores –*un sistema de valores personal que debe ser analizado y definido*.

Aunque la presencia de un sistema de valores sólido y desarrollado constituye indudablemente una de las características de la persona responsable, hay algo que todavía tiene más fuerza, y es la congruencia entre los valores expresados por una persona y sus acciones en el mundo.

Si leo una oferta de empleo y acepto un empleo que me ofrecen, pero jamás aparezco por el trabajo, o sólo de vez en cuando, no me valorarán como un trabajador responsable. Nadie saldrá en mi defensa diciendo: “Es verdad que leyó la oferta de empleo y que le gustó. Dijo que estaba seguro de que podía hacer el trabajo”.

Existen tres aspectos dentro de este segundo componente: (1) tomar conciencia de nuestro sistema de valores personal, (2) saber que una vez que tenemos los ojos abiertos, los sistemas de valores se construyen, revisan y mantienen de acuerdo con nuestras propias decisiones, y (3) actuar en nuestro mundo lo mejor (aunque siempre imperfectamente) que podamos y sepamos de acuerdo con lo expresado en nuestro sistema de valores.



Componente 3: motivación

La motivación es el combustible; es lo que nos mueve. Sin combustible, por magníficas que sean nuestras intenciones, no actuaremos responsablemente. La motivación es algo sencillo y complejo. La persona responsable debe comprender la importancia de la motivación, pero más aun que eso, a la manera de un químico, debe conocer la fórmula para crear y mantener la motivación. Expresado de la manera más simple, la fórmula es:

$$\text{Deseo} + \text{Esperanza} = \text{Motivación}$$

La persona responsable sabe que, al igual que ocurre con la gasolina, la insatisfacción puede utilizarse de forma constructiva o destructiva. Su tarea consiste en tomar conciencia de sus insatisfacciones, combinarlas con la esperanza (bajo la forma de una fe en el propio potencial para el cambio) y utilizar esta mezcla para estimular las decisiones y las acciones apropiadas en dirección a un cambio positivo.

Componente 4: fuerza

Cuando hacemos lo que requieren los tres primeros componentes, nos volveremos cada vez más conscientes, tal vez para nuestra propia incomodidad, de nuestras fuerzas. *La persona responsable es una persona fuerte.* Debe aceptar dicha fuerza y comprometerse a entender lo que significa ser responsablemente fuerte.

Este es el *componente central* de los siete: se genera y se incrementa a través de la práctica constante de los tres primeros componentes y constituirá un instrumento eficaz para la práctica de los componentes cinco, seis y siete. De la persona responsable se espera que acepte, proteja, comprenda, aproveche y utilice la fuerza personal *para sí mismo* y para los demás, y jamás contra nadie. A la mayoría de nosotros, el aprender a hacer esta distinción nos llevará toda la vida.



Componente 5: propósito

A veces el experimentar un sentido del propósito es tanto una cuestión de fe o de confianza como de comprender o de saber. La conciencia del propósito –tanto general como específico– es la brújula de la persona responsable. *Si disponemos de un propósito, mantendremos la dirección y la orientación.* Luego de tener la suficiente experiencia con el propósito, aunque nos sintamos perdidos o sin rumbo, nos acordaremos de que existe un propósito –y de que, aun cuando no podamos encontrarlo, en la medida en que no nos ocultemos, el propósito siempre nos encontrará.

Componente 6: coraje

Las personas valientes no suelen verse a sí mismas como valerosas. Las personas responsables comprenden que el valor no es algo que exceda la llamada del deber humano. El coraje forma parte natural de todos nosotros; *la tarea de la persona responsable no consiste en aprender a ser valientes, sino en encontrar el coraje dentro de uno mismo y cultivarlo como una parte de la vida diaria.* El coraje dentro de la vida diaria es ese codazo adicional o esa oleada de confianza que todos necesitamos a fin de decidarnos a avanzar en dirección a las experiencias y las dificultades que tanto nos asustan.

Componente 7: humildad

La humildad es el elemento de equilibrio para la persona responsable. Es la prueba de realidad necesaria para mantener el rumbo. Para la persona responsable, la humildad incluye tres ingredientes esenciales: (1) respetar nuestra imperfección (nuestra humanidad), (2) conocer nuestra “igualdad” o nuestro sustrato común, y (3) contactar activa y verdaderamente con los demás sobre la base de dicho sustrato común.

La humildad es el conector por excelencia.



BIBLIOGRAFÍA

- ALCOHOLICS ANONYMOUS: *Alcoholics Anonymous, 3ª ed.* Nueva York: Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 1976.
- AUDEN, W. H.: *Collected Poems.* Nueva York: Vintage Books, 1966.
- AYTO, John: *Dictionary of Word Origins.* Nueva York: Arcade Publishing, 1990.
- BACH, Richard: *Illusions.* Nueva York: Delacorte Press, 1977.
- BANDLER, Richard y GRINDER, John: *Frogs into Princes: Neuro Linguistic Programming.* Moab, Utah: Real People Press, 1981.
- BEATTIE, Melody: *Stop Being Mean to Yourself.* San Francisco: Harper-San Francisco, 1997.
- BEISSER, Arnold R.: *A Graceful Passage.* Nueva York: Bantam Books, 1991.
- CHESTERTON, G. K.: En *1,911 Best Things Anybody Ever Said.* Editado por Robert Byrne, Nueva York: Fawcett Columbine, 1988.
- COVEY, Stephen R.: *The Seven Habits of Highly Effective People.* Nueva York: Fireside / Simon & Schuster, 1989.
- EINSTEIN, Albert: *Ideas and Opinions.* Nueva York: Bonanza Books, 1954.
- *The World As I See It / Out of My Later Years.* Nueva York: Quality Paperback Books, 1956.
- EMERSON, Ralph Waldo: *Self-Reliance.* Nueva York: Penguin Books, 1993.
- FRANKL, Viktor E.: *Man's Search for Meaning.* Boston: Beacon Press, 1992.
- HUNT, Morton: *The Story of Psychology.* Nueva York: Doubleday, 1993.
- LAROCHEFOUCAULD, François: En *1,911 Best Things Anybody Ever Said.* Editado por Robert Byrne, Nueva York: Fawcett Columbine, 1988.



LA CONQUISTA DEL PROPIO RESPETO

- LEONARD, George: *Mastery*. Nueva York: Dutton, 1991.
- MCKAY, Matthew y FANNING, Patrik: *Self-Esteem*, 2ª ed. Oakland, California: New Harbinger Publications, 1992.
- MILLER, Alice: *Breaking Down the Wall of Silence*. Nueva York: Dutton, 1991.
- NEEDLEMAN, Jacob: *Money and the Meaning of Life*. Nueva York: Doubleday, 1991.
- ORNSTEIN, Robert y EHRlich, Paul: *New World, New Mind*. Nueva York: Doubleday, 1989.
- PARKS, Rosa y REED, Gregory: *Quiet Strength*. Gran Rapids, Mich.: Zondervan Publishing House, 1994.
- PECK, M. Scott: *The Road Less Traveled*. Nueva York: Simon & Schuster, 1978.
- REEVE, Christopher: *Still Me*. Nueva York: Random House, 1998.
- ROBERTS, Jane: *The Nature of Personal Reality*. Nueva York: Bantam, 1974.
- ROBBINS, Anthony: *Awaken the Giant Within*. Nueva York: Summit Books, 1991.
- REYNOLDS, David K.: *A Handbook for Constructive Living*. Nueva York: William Morrow and Company, Inc, 1995.
- RUTLEDGE, Thom: *The Self-Forgiveness Handbook*. Oakland, California: New Harbinger Publications, 1997.
- *Simple Truth*. Nashville, Tenn.: Thom Rutledge Publishing, 1990.
- STETTbacher, J. Konrad: *Making Sense of Suffering*. Nueva York: Dutton, 1991.
- SUBBY, Robert: *Lost in the Shuffle*. Pompano Beach, Fla.: Health Communications, Inc., 1987.
- TILlich, Paul: *The Eternal Now*. Nueva York: Charles Scribner's Sons, 1963.
- TRIPP, Rhoda Thomas: *The International Thesaurus of Quotations*. Nueva York: Perrenial Library, 1987.



1. *Relatos para el crecimiento personal*. CARLOS ALEMANY (ED.), R. ÁLVAREZ, J. V. BONET, I. CABODEVILLA, E. CHAMORRO, C. DOMÍNGUEZ, J. A. GARCÍA-MONGE, A. GIMENO-BAYÓN, M. MELENDO, A. ROCAMORA. (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. OLGA CASTANYER. (22ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. ANA GIMENO-BAYÓN. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa*. ESPERANZA BORÚS. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* JOSÉ LUIS TRECHERA. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado*. CARLOS ALEMANY Y VÍCTOR GARCÍA (EDS.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. LORETTA ZAIRA CORNEJO. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de un psicoterapeuta en la postmodernidad*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. JEAN SARKISSOFF. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. LUIS LÓPEZ-YARTO. (6ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones*. MARIA-ANNE GALLEN - HANS NEIDHARDT. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa*. LUIS ZABALEGUI. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. BRUNO GIORDANI. (2ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto*. JAVIER GAFO (ED.). J. GAFO, C. DOMÍNGUEZ, J.-R. LACADENA, A. GIMENO, J. L. TRECHERA. (3ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. ANTONIO GARCÍA RUBIO. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama*. DON RICHARD RISO. (5ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*. THOMAS HART.
20. *Treinta palabras para la madurez*. JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE. (8ª ed.)
21. *Terapia Zen*. DAVID BRAZIER. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*. GERALD MAY.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado*. JUAN MASÍA.
24. *Pensamientos del caminante*. M. SCOTT PECK.
25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la Integración Psicológica y Espiritual*. DAVID RICHÓ. (2ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones*. JOHN A. SANFORD.
28. *Vivir la propia muerte*. STANLEY KELEMAN.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*. A. BELART - M. FERRER. (2ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías*. MIGUEL ÁNGEL CONESA.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía práctica para sobrevivir a los exámenes*. KEVIN FLANAGAN.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico*. VERENA KAST.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. DAVID RICHÓ. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. WILKIE AU - NOREEN CANNON.
35. *Vivir y morir conscientemente*. IOSU CABODEVILLA. (3ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego*. MARÍA PRIETO URSÚA.
37. *Psicoterapia psicodramática individual*. TEODORO HERRANZ.
38. *El comer emocional*. EDWARD ABRAMSON.
39. *Crecer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*. JOHN AMODEO - KRIS WENTWORTH.
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos*. ISABEL AGÜERA.
41. *Valórate por la felicidad que alcances*. XAVIER MORENO.
42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad*. RAMIRO J. ÁLVAREZ.
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo*. CHARLES L. WHITFIELD.

44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*. JOSÉ CARLOS BERMEJO.
45. *Para que la vida te sorprenda*. MATILDE DE TORRES. (2ª ed.)
46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión*. DAVID BRAZIER.
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar*. JORGE BARRACA.
48. *Palabras para una vida con sentido*. Mª. ÁNGELES NOBLEJAS.
49. *Cómo llevarnos bien con nuestros deseos*. PHILIP SHELDRAKE.
50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo*. LUIS CENCILLO. (2ª ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no*. LESLIE S. GREENBERG. (2ª ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto*. AMADO RAMÍREZ.
53. *Desarrollo de la armonía interior*. JUAN ANTONIO BERNAD.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico*. PABLO POBLACIÓN y ELISA LÓPEZ.
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza*. LORETTA CORNEJO.
56. *El guión de vida*. JOSÉ LUIS MARTORELL.
57. *Somos lo mejor que tenemos*. ISABEL AGÜERA.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares*. GIULIANA PRATA, MARIA VIGNATO y SUSANA BULLRICH.
59. *Amor y traición*. JOHN AMODEO.
60. *El amor. Una visión somática*. STANLEY KELEMAN.
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía*. KEVIN FLANAGAN.
62. *A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal*. IOSU CABODEVILLA.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo? OLGA CASTANYER Y ESTELA ORTEGA. (3ª ed.)*
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo*. JOSÉ-VICENTE BONET, S.J. (2ª ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente*. JUAN MASIÁ.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso*. PEDRO MORENO. (4ª ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud*. KATHLEEN R. FISCHER y THOMAS N. HART.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir*. ESPERANZA BORÚS.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronicidad mediante los cuentos*. JEAN-PASCAL DEBAILLEUL y CATHERINE FOURGEAU.
71. *Psicoanálisis para educar mejor*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación*. PEDRO MIGUEL LAMET.
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser*. JEAN SARKISSOFF.
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones*. PATRICE CUDICIO y CATHERINE CUDICIO.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares*. MARGA NIETO.
76. *Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros*. JESÚS DE LA GÁNDARA.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos*. CLAUDE IMBERT.
78. *Cuando el silencio habla*. MATILDE DE TORRES.
79. *Atajos de sabiduría*. CARLOS DÍAZ.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza?* RAMÓN ROSAL.
81. *Más allá del individualismo*. RAFAEL REDONDO.
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica*. DAVE MEARNS y BRIAN THORNE.
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico*. FRED FRIEDBERG.
84. *No seas tu peor enemigo... ¡... Cuando puedes ser tu mejor amigo!* A.-M. McMAHON.
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia*. LUZ CASASNOVAS.
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas*. IGNACIO BERCIANO. CON LA COLABORACIÓN DE ITZIAR BARRENGOIA (2ª ed.)
87. *C.G. Jung. Vida, obra y psicoterapia*. M. PILAR QUIROGA.

88. *Crecer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona.* BAR-TOMEU BARCELÓ.
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos.* ALEJANDRO BELLO, ANTONIO CREGO.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores.* NICK OWEN.
91. *Cómo volverse enfermo mental.* JOSÉ LUÍS PIO ABREU.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica.* AGNETA SCHREURS.
93. *Fluir en la adversidad.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad.* JUAN ANTONIO BERNAD.
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez.* JOHN AMODEO.
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra.* BENITO PERAL.
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas.* LUIS RAIMUNDO GUERRA.
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente.* MÓNICA RODRÍGUEZ-ZAFRA (ED.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina.* CLAUDE IMBERT.
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo.* MARTIN M. ANTONY - RICHARD P. SWINSON.
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas.* JOY CLOUG.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal.* THOM RUTLEDGE.

Serie MAIOR

1. *Anatomía Emocional.* STANLEY KELEMAN. (4ª ed.)
2. *La experiencia somática.* STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y Análisis Corporal de la Relación.* ANDRÉ LAPIERRE.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ. (2ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales.* CARLOS ALEMANY (ED.), A. GARCÍA, J. A. GARCÍA-MONGE, C. R. CABARRÚS, L. CENCILLO, J. M. DÍEZ-ALEGRÍA, O. CASTANYER, I. CABODEVILLA, J. MASÍA, D. ALEIXANDRE, M. DE GUZMÁN, J. BURGALETA, Mª. J. CARRASCO, A. GIMENO. (8ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ.
7. *Crecer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal.* CARLOS R. CABARRÚS, S.J. (6ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico.* CAROLYN J. BRADDOCK.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia.* JUAN MASÍA CLAVEL
10. *Vivencias desde el Enneagrama.* MAITE MELENDO. (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa.* DOROTHY MAY.
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual.* CARLOS R. CABARRÚS. (3ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente.* EUSEBIO LÓPEZ.
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal.* JOSÉ MARÍA TORO.
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones.* CARLOS DOMÍNGUEZ.
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensores, cognitivos y emocionales.* ANA GIMENO-BAYÓN Y RAMÓN ROSAL.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños.* EUGENE T. GENDLIN.
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida.* CHRIS L. KLEINKE.
19. *El valor terapéutico del humor. Del afecto, el amor y otras pasiones.* ÁNGEL RZ. IDÍGORAS (ED.). (2ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días.* RON DALRYMPLE.
21. *El hombre, la razón y el instinto.* JOSÉ Mª PORTA.
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación.* BRUCE M. HYMAN Y CHERRY PEDRICK
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones.* GEORGE DE LEON

Este libro se terminó
de imprimir
en los talleres de
RGM, S.A., en Bilbao,
el 27 de septiembre de 2004.



Crecimiento personal
COLECCIÓN
Director: Carlos Alemany

El presente libro trata de la importancia de no quedarnos tan encerrados en prepararnos para vivir que nos olvidemos de vivir.

Imaginemos un equipo de fútbol que se queda tan ensimismado en planificar su estrategia para la gran final que se olvida de salir de los vestuarios para dirigirse al terreno de juego. O pensemos en el estudiante que continúa estudiando y jamás se decide a aplicar los conocimientos adquiridos a lo largo de años de investigación.

La psicoterapia, los cursos de desarrollo personal y los libros de autoayuda son tiempo de clase, preparación de vestuario. *La conquista del propio respeto* nos enseña a movernos en dirección al desafío real de vivir una vida de la que nos sintamos satisfechos y convirtimos en las personas que decidamos ser.

Thom Rutledge pone de manifiesto que todos tenemos a nuestro alcance los medios para vivir una vida activa y satisfactoria. La clave consiste en vivir responsablemente y, valiéndose del novedoso enfoque *cognitivo-conductual-existencial*, el autor nos ofrece un programa para ayudarnos a conseguirlo, esto es, volver a volar con nuestras propias alas, reencontrar nuestro buen criterio y ganarnos el respeto de la persona en quien necesitamos confiar por encima de todas las demás... nosotros mismos.

Lleno de hallazgos personales y de ejercicios que favorecen la reflexión y el autodescubrimiento, el presente libro nos ayudará a resolver cuestiones pendientes, afrontar los conflictos de valores y seguir adelante. Nos mostrará que, si tomamos la vida en nuestras propias manos, aprenderemos a tomar decisiones firmes y sanas, y a descubrir nuestra propia y verdadera dirección y fuerza interior.

© Ilustración de cubierta: AGE Fotostock

ISBN: 84-330-1897-3



9 788433 018977

DESCLÉE DE BROUWER



s e r e n d i p i t y