Norberto Levy

Los diálogos interiores

Cómo transformar los estados emocionales
que producen sufrimiento en recursos para vivir mejor

Norberto Levy

Los diálogos interiores

Cómo transformar los estados emocionales que producen sufrimiento en recursos para vivir mejor

Grijalbo

Agradecimientos

Quiero agradecer a Graciela Figueroa, quien me instó a escribir este libro, me acompañó durante todo el proceso con sugerencias conceptuales fecundas y me brindó su respaldo emocional en los momentos más difíciles de esta tarea.

Quiero agradecer, también, a Daniel Gutman, quien, en las correcciones finales, aportó con rigurosa precisión los cambios que el texto requería.

Tengo la fortuna de albergar con ellos una entrañable amistad. Ese es mi agradecimiento más profundo.

Primera parte

Ideas centrales

Capítulo 1

Presentación de las ideas básicas

Estamos habituados a pensarnos como individuos en relación con otros individuos (padres, pareja, amigos, entre otros) y a que los conflictos que podamos tener se explorarán y resolverán en ese espacio interpersonal. Es decir, nos pensamos como individuos y nos describimos como individuos; algo que sin duda está bien, pero que es solo una parte de nuestra condición. Además de ser un individuo en relación con otros individuos, **también soy, en mí mismo, un conjunto constituido por aspectos psicológicos que se relacionan entre sí**.

Desde nuestra condición de individuos solemos creer que los diálogos significativos solo existen entre dos personas y no estamos familiarizados aún con otro ámbito de diálogo: **el diálogo interior**. Ese diálogo que se da entre dos o más aspectos psicológicos de uno mismo. Decimos: "Soy muy exigente conmigo". "Me doy con un caño". "Me torturo con autorreproches". "Me felicité por lo que hice". "No me perdono el haber dicho eso", etcétera.

Estas frases aluden efectivamente a diferentes formas de diálogo interior. Pero hasta ahora, hasta ahí llegamos. **Todavía es yo con yo**. Percibimos ese suceso, **pero no hemos reconocido aún quiénes son los que hablan entre sí**. ¿Qué aspecto mío es "el que da con un caño" y qué otro aspecto mío es el que recibe ese trato? Y lo mismo con los demás ejemplos: ¿Quién es en mí el que reprocha y quién es en mí el reprochado? ¿O el que felicita y el felicitado?

Ingresar en este espacio e identificar esos roles es como ingresar en una habitación que hasta ahora ha estado a oscuras e iluminarla para conocer con precisión a los protagonistas de esos vínculos. Es muy importante conocerlos porque en esas relaciones está la base del metabolismo psíquico de cada uno, que conduce, ya sea al sufrimiento autocreado o a la posibilidad de aprendizaje, transformación y crecimiento.

Ese es precisamente el propósito de este libro: **describir en detalle quiénes son los protagonistas de dichos vínculos y mostrar cuál es el aprendizaje vivencial que necesitan realizar para transformar los diálogos interiores que producen sufrimiento en diálogos que ayudan a resolver los conflictos que tenemos y que permiten crecer y disfrutar**.

Algo que dificulta el poder percibir con claridad los aspectos psicológicos que nos constituyen es que dichos aspectos no tienen presencia física. Sabemos que nos criticamos, aunque ¿dónde está ese "criticador"? Como no tiene una presencia física contundente, y estamos apoyados básicamente en lo que vemos, nos resulta difícil y extraño reconocerles una identidad específica.

En relación con este componente, es interesante mencionar que cada vez se está proponiendo con más frecuencia el recurso de mirarse al espejo y hablarse. Es un muy buen recurso porque es una excelente **transición**: les da presencia física a dos partes mías y facilita ingresar, con ese apoyo, en el universo de los diálogos interiores.

Pat Rodegast, exploradora estadounidense de la conciencia, de excepcional talento (1926-2012), agregó a este recurso una nueva faceta, más sutil. Ella proponía: "Ponte frente al espejo, lleva una silla, y agua si quieres, para que te puedas dar todo el tiempo que necesites, y quédate mirándote hasta que encuentres, en los ojos que te miran, una mirada de amor hacia ti".

Además de la belleza con que está formulada esta propuesta, es de una sencillez y una hondura que merecen ser destacadas.

El famoso aforismo griego inscripto en el templo de Apolo en Delfos, que instaba a: *Conócete a ti mismo*, visto desde esta perspectiva de "yo" como un conjunto, se convertiría en: *Conoce tus diálogos interiores y te conocerás a ti mismo*, pues eso es lo que somos: **diálogos interiores**.

Lo que fue en *El asistente interior* —uno de mis libros anteriores— una breve reflexión, ahora es el eje de esta nueva obra. Aquí se amplifica, despliega y potencia lo que el anterior trabajo solo enunciaba. Es como presentar en sociedad a esta categoría conceptual; darle identidad gnoseológica. Como expresamos anteriormente, sabemos, en términos generales, que hablamos con nosotros mismos, **pero hasta ahora ese acontecimiento no había sido reconocido como un espacio específico de actividad psicológica** y merece un nombre propio: los diálogos interiores.

Estos diálogos son los que determinarán el destino de cada **emoción conflictiva** que vivimos y que las convertirá en un padecimiento crónico o en una señal útil que nos orientará hacia la resolución del problema.

En mis libros anteriores, *La sabiduría de las emociones* y *La sabiduría de las emociones 2*, analicé las emociones conflictivas básicas, como el miedo, el enojo, la culpa, la envidia, la voracidad, entre otras. Aquí, continúo esa exploración y me centro en la inseguridad, la autoestima, la queja, el perdón, entre otras, y pongo especial énfasis en los diálogos interiores que subyacen en cada una de ellas y muestro en detalle cuál es el modo a través del cual influyen en el destino de cada emoción.

Al igual que en aquellos libros, incluyo la misma sugerencia: este texto no requiere ser leído según el orden del índice, y el lector aprovechará mejor su lectura si ingresa en el tema que más le interesa y continúa avanzando en la obra, guiándose por ese criterio.

Para completar esta presentación, en el último capítulo incluyo una reflexión acerca de las **dos grandes cosmovisiones reinantes**: la dual y la no-dual. Expresado en términos sencillos: *la cosmovisión dual* afirma que en el corazón humano hay una eterna batalla entre los impulsos constructivos y los impulsos destructivos. En cambio, *la cosmovisión no-dual* sostiene que en el corazón humano hay un continuo proceso de autorregulación en curso. Esta

mirada es la que ha caracterizado a las psicologías humanistas y transpersonales y es también en la que se apoya esta obra.

Cada una de estas dos cosmovisiones impregna fuertemente nuestro modo de explicar y de intentar resolver los conflictos que experimentamos, tanto en nuestras relaciones interpersonales como en nuestros diálogos interiores. Incluyo el tema de las cosmovisiones en este libro porque entiendo que tan importante como la existencia misma de los **diálogos interiores** es la cosmovisión en las que nos apoyamos para comprender los conflictos que se producen en dichos diálogos.

Capítulo 2

El conflicto interior

El *conflicto interior central* que experimentamos los seres humanos es el que se produce entre "lo que deseo ser" y "lo que soy" o, para decirlo con más precisión, entre "lo que deseo ser" y "cómo me siento en cambio".

Deseo ser seguro y me siento inseguro, deseo ser autónomo y me siento dependiente, deseo ser alegre y me siento triste, deseo sentirme decidido y me siento vacilante, etcétera. Y así podríamos continuar esta larga lista de los diferentes modos en los que deseo sentirme y de las diversas formas en las que me siento en cambio.

Entre ambos términos **hay una constante tensión** que puede evolucionar hacia su resolución, en la que ambos resultan enriquecidos, o puede permanecer sin resolverse, en cuyo caso el resultado permanente es insatisfacción y sufrimiento. Que esta tensión tome un destino u otro depende del modo en que ambos estados se relacionen entre sí.

Es decir: **¿qué hace mi deseo de ser seguro cada vez que se encuentra con ese aspecto psicológico mío que está actuando de un modo inseguro?**

La reacción que tiene mi deseo de ser seguro hacia mi aspecto inseguro, lo que este le responde y todas las interacciones que continúan entre ellos constituyen los contenidos específicos de nuestros *diálogos interiores*.

Dichos diálogos interiores son el camino que recorremos en nuestro intento de resolver la tensión entre "lo que soy" y "lo que deseo ser".

Podremos ser conscientes o no de dichos diálogos, pero están ocurriendo continuamente, y tal como lo expresé antes, en esos diálogos interiores está **la trama argumental más íntima y esencial**, ya sea de nuestro sufrimiento psicológico autocreado, o de nuestro crecimiento y bienestar. De modo que bien vale la pena conocer, paso a paso, la forma en la que se construyen esos diálogos.

El primer momento ocurre cuando mi deseo de ser seguro registra que estoy actuando de un modo inseguro. Su reacción inicial es la de **rechazo y desagrado**.

El segundo momento se produce cuando, luego del desagrado inicial, el deseo de ser seguro se forma una opinión acerca de por qué ese aspecto mío actúa con inseguridad, es decir lo **evalúa** y lo expresa de determinada manera, por ejemplo: *¡Otra vez este inútil!*

Y **el tercer momento** se presenta cuando este deseo de ser seguro **hace algo para intentar cambiar el aspecto inseguro**.

El primer momento de rechazo y desagrado **es inevitable y necesario**, pues es lo que pone en marcha el proceso de intentar transformar el aspecto inseguro. El problema se presenta en el segundo y tercer momento, **en el cómo se evalúa el aspecto inseguro y en qué actitudes se activan para intentar transformarlo**. De cómo sean esas actitudes dependerá que el desacuerdo interior sea resolutivo o estéril. Veámoslo en un ejemplo.

Mario, un paciente, me contaba:

—Hace rato que quiero escribir un guión de cine que prometí, me siento inseguro y no me sale… y me siento mal por ser tan inseguro.

Le respondí:

—Imaginá que ese Mario inseguro, al que no le sale el guión, está enfrente. ¿Qué sentís hacia él?

—Siento que es un inútil y que no sirve para nada.

—Y desde tus deseos de cambiarlo, ¿qué te dan ganas de hacerle?

—Quiero que desaparezca, lo tiraría por la ventana.

Aquí están presentes esos tres momentos. El rechazo inicial (*me siento*

mal), el momento de la evaluación (*es un inútil*) y la acción que intenta transformar el aspecto inseguro (*lo tiraría por la ventana*). En este ejemplo se muestra, además, el otro aspecto en juego, a ese Mario inseguro que intentaba escribir y no le salía.

Pongo énfasis en describir con la mayor precisión posible estos roles porque la propuesta que presento afirma que **estas funciones constituyen el metabolismo psíquico básico de cada uno y la relación que establecen entre sí es la matriz de las interacciones que luego tendré con otras personas**. Las relaciones entre estos roles definen si marchamos hacia el sufrimiento y la enfermedad o hacia el crecimiento y el bienestar.

Los términos "realizador", "evaluador" y "programador" son los que nombran con mayor precisión las funciones que describo, pero son términos con los que no estamos familiarizados. Para acercarnos al lenguaje cotidiano podemos nombrarlos simplemente como: a) una parte mía que hace, siente o piensa algo; b) otra parte mía que opina sobre esa que actuó; c) un tercer aspecto que intenta transformar lo que le desagrada.

Resumiendo:

El que hace. El que opina. El que intenta transformar lo que le desagrada.

Por lo tanto, utilizaré indistintamente las dos formas para referirme a estas funciones.

¿Existen otras partes de uno mismo que dialogan entre sí?

Los diálogos interiores pueden adoptar diferentes "ropajes". Uno de los más frecuentes es el que se manifiesta **en la duda**: ¿me quedo en este trabajo o lo cambio por otro? ¿Continúo en esta pareja o me separo? ¿Estudio abogacía o me dedico a la música? Esta lista de ejemplos puede continuar largamente, pues son muchas las situaciones en las que dudamos acerca de qué hacer. En cada duda está claramente expresada la presencia de dos direcciones, de dos aspectos que tienden a acciones distintas, y resulta de gran utilidad identificar cada aspecto y hacerlo dialogar con el otro, **como dos socios que tienen que tomar una decisión**.

Es importante saber que en el transcurso de ese diálogo, con mucha frecuencia, **cada uno evalúa, opina sobre lo que el otro quiere**. Veámoslo en un ejemplo de diálogo interior acerca de una duda sobre el trabajo.

El que quiere permanecer: "Aún con los problemas que tengo acá, quiero quedarme porque es un ingreso seguro y me siento más tranquilo. Vos sos un irresponsable que al primer obstáculo te querés ir".

El que quiere cambiar: "Vos te querés quedar porque sos un mediocre y así nunca vas a progresar".

Como se puede ver en ese diálogo interior, aunque el tema sea el trabajo, entre los protagonistas se producen continuas evaluaciones, en este caso, descalificatorias acerca del otro.

El que quiere permanecer descalifica al otro cuando le dice: "Sos un irresponsable que al primer obstáculo te querés ir".

El que quiere cambiar descalifica al otro cuando le dice: "Sos un mediocre y así nunca vas a progresar".

De modo que, en el núcleo de esta duda, como en el resto de las otras, suele estar presente **el evaluador que opina sobre lo que le desagrada del otro**.

Y es importante observar cómo se llevan entre sí porque de **cómo opine cada uno acerca del otro** dependerá que esa duda se *resuelva en una síntesis* o se mantenga como una *duda crónica y paralizante*.

¿Qué relación existe entre los diálogos interiores y los que tenemos con otras personas?

Los diálogos interiores son las matrices básicas de relación que ponemos en juego en nuestros vínculos con los otros en el mundo externo.

Si, como vimos en el ejemplo de Mario, la opinión del evaluador hacia "el que no le sale el guión" es que actúa así porque es un inútil, esa actitud de descalificación inevitablemente se va a reproducir en la relación que Mario tenga con otra persona cada vez que crea que esa persona se está equivocando. Podrá, incluso, no decirlo en voz alta, pero la reacción estará presente en él. A veces, Mario será el descalificador; otras veces imaginará que lo van a

descalificar si es él quien se equivoca, pero esa calidad de relación estará presente en su vida.

Así como la filosofía hermética del Antiguo Egipto afirmaba: "Como es abajo es arriba. Como es arriba es abajo", podemos agregar: "Como es adentro es afuera".

Por ese motivo, **las relaciones con otras** personas solo se transformarán de un modo sostenido en la medida en que se hayan transformado las pautas de relación de mis diálogos interiores.

Contexto histórico: ¿desde cuándo existe la exploración de los diálogos interiores?

Tradicionalmente las psicoterapias se han ocupado de las relaciones entre los individuos, ya sea la madre, el padre, la esposa, los hijos, los amigos, entre otros. Esas son las psicologías interpersonales.

Jacobo Levy Moreno (1889-1974), el creador del psicodrama, introdujo en la década del cincuenta la dramatización de los diálogos interiores, y luego Fritz Perls (1893-1970), el creador de la psicoterapia gestáltica, continuó el desarrollo de este recurso, pero no lo profundizaron. **Esta obra continúa ese camino de exploración**.

Por lo que vemos, esta es una indagación reciente en el campo de las psicologías, y a aquellas corrientes que incluyen la exploración de los diálogos interiores las podemos llamar: **psicologías intrapersonales**.

Indagación personal

> Si bien lo iremos desarrollando paso a paso en los próximos capítulos, si usted desea comenzar a conocer cómo son sus propios diálogos interiores cuando está en desacuerdo con su modo de actuar, la pregunta que le sugiero que se haga es:
>
> **¿Cómo reacciono hacia ese aspecto mío que actuó**

de un modo que me desagrada?
Por ejemplo, voy a una reunión de trabajo en la que deseo expresarme con claridad, amabilidad y firmeza y, al terminar la reunión, me doy cuenta de que estuve vacilante e inseguro, y no me animé a decir lo que pensaba.
¿Qué reacción me produce ese aspecto mío temeroso? (en el ejemplo pongo un aspecto temeroso. Desde ya usted elegirá el que encuentre en usted mismo)

Si pudiera imaginar que ese aspecto está frente a usted, ¿qué le diría acerca de la opinión que tiene acerca de él?
Lo que opino de vos es .....

Y desde sus deseos de cambiarlo, ¿qué le dan ganas de decirle y hacerle?
Lo que te quiero decir es .....
Y lo que me dan ganas de hacerte es .....

En la medida en que se vaya formulando estas preguntas y vaya descubriendo las respuestas, tendrá usted el testimonio personal de cómo es su manera de evaluar y de intentar cambiar **aquellas características que le desagradan de usted**. En la medida en que tome nota y cuente con esa información, eso lo ayudará a aprovechar mejor la información que presentaré en los próximos capítulos.

Capítulo 3

La autoasistencia psicológica

La mente tiene su propio espacio y en sí misma puede hacer
del cielo un infierno y del infierno un paraíso.

JOHN MILTON (1608-1674)

¿Cuál es el aporte de la autoasistencia psicológica?

Los seres humanos transitamos un momento difícil cuando nos damos cuenta de que no estamos siendo como nos gustaría ser, es decir, cuando reconocemos alguna característica que nos desagrada de nosotros mismos. Y es difícil porque en general **no sabemos qué hacer ni cómo tratar a esa parte de nosotros que rechazamos**.

Desde el punto de vista *junguiano*, esa parte ha sido definida como "la sombra". También se la define como "la parte negativa". Pero es justo reconocer que, más allá de cuál sea el nombre que reciba, la incógnita que esa parte rechazada nos presenta es: **¿cómo cambio ese aspecto psicológico que no me gusta de mí?**

Eso es lo que en general no sabemos porque no se nos ha enseñado (porque quienes podían haberlo hecho tampoco lo sabían) y es lo que, como conciencia colectiva, en este momento de nuestra evolución humana, estamos explorando para aprender.

La *autoasistencia psicológica* se centra precisamente en ese punto: *enseñar a relacionarnos con lo que no nos gusta de nosotros mismos de un modo fértil y resolutivo.* O, lo que es lo mismo, darle recursos al deseo de cambiar lo que me desagrada de mí para que ese deseo sea eficiente.

¿Cómo se logra eso?

Dado que esta es la pregunta esencial, ya comencé a responderla en el capítulo anterior, continuaré respondiéndola ahora y seguiré respondiéndola en los capítulos siguientes:

El primer paso es identificar cuál es el aspecto psicológico que no me gusta de mí. Por ejemplo, en el caso de Mario, era un aspecto inseguro.

El segundo paso es reconocer qué opina mi deseo de ser seguro sobre ese aspecto inseguro que apareció. En Mario decía: "Es un inútil".

El tercer paso es percibir de qué modo intento transformar ese aspecto mío. En Mario era: "Lo tiraría por la ventana".

El cuarto paso es darle la oportunidad al aspecto al que se quiere cambiar. En el ejemplo, un aspecto inseguro, de que observe qué siente al escuchar lo que le han dicho y que les responda.

El quinto paso es desplegar el *diálogo interior* que se produce entre ellos y, con técnicas específicas que veremos en este mismo capítulo, facilitar la transformación de interacciones antagónicas y estériles en fértiles y resolutivas.

¿Por qué describir con tanto detalle esa secuencia?

Esta tarea es como **poner una gran lupa sobre esa secuencia** y observar lo

que habitualmente no percibimos con claridad. La razón de ser de este tipo de registro "microscópico" y en cámara lenta es que en los diálogos interiores entre estos roles se producen reacciones inadecuadas que dificultan la capacidad potencial que todos tenemos de *autorregulación psicológica*.

El poder ingresar en ese espacio psíquico abre una poderosa posibilidad: la de identificar y corregir esas distorsiones y disponer de la capacidad de *desear* y *rechazar* con eficacia (ambas, el desear y el rechazar, **son las dos caras de la misma moneda**). Esto es lo que permitirá transformar los estados emocionales dolorosos y disfuncionales y recuperar mi estado óptimo, una y otra vez, cada vez que se pierde.

¿Cómo se identifican, en la práctica, estos roles?

Dado que los *diálogos interiores* entre estos roles se producen a una velocidad muy rápida y no es sencillo para nuestra autopercepción distinguir quiénes, dentro de nosotros, se están comunicando entre sí y qué se dicen, la autoasistencia psicológica implementa una técnica específica.

Esta técnica proviene de la psicoterapia gestáltica, y su función es *lentificar* y *amplificar* dichos diálogos. Comenzamos a verla en el ejemplo de Mario y, básicamente, consiste en que la persona, luego de reconocer cuál es el aspecto psicológico que quiere cambiar (que en Mario era un aspecto inseguro), primero se haga una *representación plástica* de ese aspecto. En ese caso fue: "Lo imagino sentado frente a la computadora, con la mirada perdida y con su cuerpo tenso". Y una vez que le dio forma plástica, se le propone que lo imagine ubicado, físicamente, **enfrente de sí**.

Se procede de esta manera porque el registro de los estados emocionales es *lábil e inestable*, y el poder darle una forma plástica y ubicarlo en un lugar específico en el espacio logran que cada aspecto psicológico adquiera una presencia mejor delimitada, más sólida y más sostenida en el tiempo para la propia autopercepción.

Apelo a estas técnicas para intentar lograr:

1) Identificar a los protagonistas de los diálogos interiores.

2) Poner de manifiesto el tipo de relación que tienen entre sí.

3) Facilitar el aprendizaje que transforma sus diálogos interiores estériles en resolutivos.

Ese es el propósito central de la *autoasistencia psicológica*: **lograr que la persona aprenda a ser, en el nivel psicológico, un muy buen asistente de sí mismo**, especialmente con aquella característica propia que no le gusta y que quiere cambiar.

La otra faceta nueva de esta propuesta de trabajo es que **invita a poner el foco de la atención** sobre roles psicológicos, que si bien utilizamos continuamente, no estamos habituados a **observar como factores determinantes de la salud**.

El hecho de ser algo nuevo implica necesariamente un proceso de familiarización con la percepción de estos roles y con las diferentes relaciones que establecen entre ellos.

De hecho, **esta es la primera propuesta de trabajo psicoterapéutico que pretende enfocar las relaciones que establecen entre sí** "el aspecto de mí que quiero cambiar" y "lo que hago para cambiarlo", como un camino eficiente de transformación psicológica.

Para concluir este capítulo, y a modo de resumen, presentaré las ideas centrales que estoy describiendo de la *autoasistencia psicológica* en términos de breves afirmaciones básicas:

- Los diálogos interiores existen.
- Los protagonistas de dichos diálogos son, en todos los seres humanos, los mismos: *el que hace, el que opina sobre el que hizo y el que intenta cambiar lo que le desagrada.*
- Estos diálogos ocurren continuamente, aunque no seamos conscientes de ello.
- Reconocer la existencia de estos diálogos es reconocer que, además de ser un individuo en contacto con otros individuos, soy, en mí mismo, un conjunto.
- Si en los diálogos interiores del conjunto que soy hay interconsulta respetuosa y solidaria, habrá aprendizaje y salud.

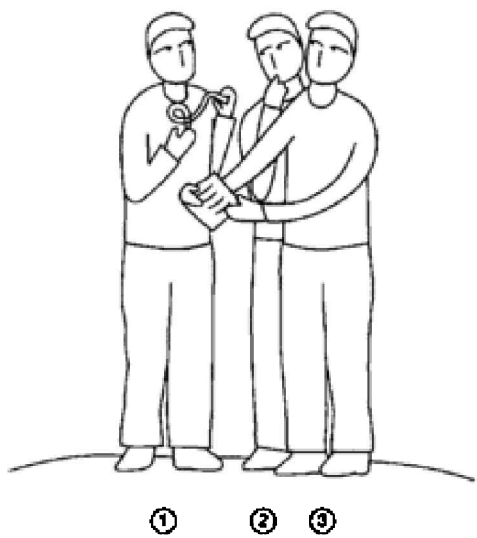
- Si en esos diálogos existe desencuentro sostenido, habrá sufrimiento y enfermedad.
- Es posible ingresar en el espacio de los diálogos interiores, convocar a sus protagonistas, desplegar sus interacciones y contribuir en el aprendizaje que necesitan realizar para transformar el desencuentro en cooperación solidaria y eficaz.

Esta tarea se realiza en el presente y, mientras se despliega y resuelve el conflicto entre ellos en el presente, confluyen todas las memorias del pasado en las que este conflicto se manifestó.

Una vez presentada esta propuesta de trabajo, voy a describir en detalle las características principales de cada rol que la autoasistencia psicológica explora, como también los diferentes diálogos interiores que establecen entre sí.

Capítulo 4

Los diálogos interiores y sus protagonistas



Comenzaré este capítulo presentando la imagen gráfica de los tres roles de los que he venido hablando. Lo haré así porque el expresar una función a través de una imagen ayuda a que podamos tener una percepción más contundente acerca de esa función.

El 1 es el realizador (el que protagoniza, el que hace, el “obrero”, etcétera),

por eso lo representamos como haciendo algo con sus manos. El 2 es el evaluador que lo mira para ver qué está haciendo, y su evaluación pasa *inmediata y automáticamente* al programador (el 3), por eso es que sus siluetas están superpuestas. Y esa función es la que dará las instrucciones al realizador, para que siga así, o para que cambie, según sea la evaluación que haya hecho el evaluador.

Este gráfico es como una "fotografía de familia", **de la familia de las funciones interiores que nos constituyen**.

A cada uno de estos roles los he representado en su forma "neutra", es decir, he plasmado en una silueta solo la *función en sí misma*. Luego, según cada experiencia que vivan, el evaluador estará satisfecho o frustrado, y lo mismo ocurrirá con la intención transformadora (o conservadora), que sentirá las emociones de alegría o de impaciencia, enojo, entre otras, según lo que estén viviendo. Lo mismo pasará con el realizador, en función del trato que esté recibiendo.

Es decir, cada uno de estos roles vivirá la emoción propia de la experiencia que transiten.

Esta descripción del dibujo y de los roles que se muestran es una introducción a lo que desarrollaré a continuación.

¿Quién es el evaluador? (El que opina)

Cuando un amigo va a encontrarse con otra persona, iniciar un trabajo o ver una casa nueva, al volver le preguntamos: "¿Qué te pareció?". Y la primera respuesta girará alrededor de si **le gustó o no**; entre los dos extremos, de mucho a nada. Esa es la primera conexión con algo: si me gusta o no me gusta.

Hoy, esa reacción inicial se está manifestando también en las redes sociales, con la manito con el pulgar hacia arriba o hacia abajo. Es decir que, cuando subo algo a la red, está implícita la pregunta "¿Qué te parece?" a quien lo recibe. Y la respuesta es: **me gustó o no me gustó**.

Si es una conversación personal y queremos avanzar en el diálogo con ese

amigo, después que nos cuenta si le gustó o no, le solemos preguntar: "¿Y qué opinás acerca de lo que pasó?". Y las respuestas que nos da pueden ser muy variadas, pero es importante que nos centremos en dos momentos:

El primero es **si le gustó o no**.

El segundo es el **qué opina** de esa situación o del encuentro con esa persona.

Si observamos con atención, comprobaremos que esos temas están muy presentes en nuestras conversaciones. Esos dos momentos: el de si me gusta o no y el del qué opino son las maneras más frecuentes en las que hacemos la *evaluación* de la experiencia que hemos vivido. La *evaluación*, entonces, contiene esas dos facetas: el **si me gusta o no**, y el **qué opino** acerca de eso.

Presento esta introducción a la función y al término "evaluar" porque, si bien como dije antes, es algo muy frecuente en nuestra vida cotidiana, no estamos lo suficientemente familiarizados con la palabra que lo nombra. La función de **evaluar y la del cómo lo hacemos** es de mucha importancia en nuestro funcionamiento psicológico y está muy presente en esta obra, por lo cual entiendo que es necesario familiarizarnos con la palabra que nombra dicho rol.

El evaluador, entonces, es el que dice si algo **le gustó o no y el que opina** acerca de *eso*. "Eso" puede ser tanto la conducta del otro o la mía propia.

Dado que estamos explorando los diálogos interiores, me centraré ahora en la opinión que dirigimos hacia la conducta propia. Más adelante, veremos qué sucede cuando la evaluación se dirige *hacia la conducta del otro*.

Es necesario destacar que **la evaluación de lo realizado es una función absolutamente necesaria, pues es la que permite corregir los errores y optimizar los aciertos**. Es tal su importancia que podemos decir que *porque hay evaluación de lo realizado es que hay aprendizaje*.

El problema se presenta cuando **la forma de realizar la evaluación, en lugar de facilitar el aprendizaje, lo dificulta**. El tipo de opinión que produzca va a depender del grado de madurez que tenga quien ejerza el rol de evaluador.

Evaluador inmaduro

Si el evaluador es inmaduro, cuando está en desacuerdo con el realizador, **lo descalifica, lo critica o le reprocha**.

Veámoslo en un ejemplo, simple y representativo: deseo saltar dos metros y salto un metro. ¿Cómo reacciona el evaluador inmaduro ante una situación así?

El evaluador inmaduro le dice al realizador (el que saltó un metro): "¡Este salto fue horrible, lo hiciste todo mal, no sé para que practicamos tanto! Me cuesta creer que hayas saltado así, evidentemente no servís para esto".

El evaluador inmaduro reacciona de ese modo porque:

1) Está centrado en **que quería que el salto fuera de dos metros** y, al observar que ese resultado deseado no se cumplió, se enoja con el realizador que no lo logró.

2) No reconoce que el realizador tiene cierta vida propia ni cuál era su estado que lo llevó a saltar un metro. 3) Es decir, **ubica a su deseo de saltar dos metros en**

el centro de su realidad y cree que todo debe adecuarse para lograrlo.

Estas características son justamente la expresión de su inmadurez. El diálogo interior que comienza basado en esta evaluación inmadura es el que pone en marcha y perpetúa el conflicto y el sufrimiento.

Evaluador maduro

Cuando el evaluador alcanza la madurez, reconoce que *no le agrada* lo que hizo el realizador, pero *no lo enjuicia*. No lo enjuicia porque se da cuenta de que, dados los recursos con que contaba el realizador, esa fue su mejor respuesta posible. Si pusiéramos en palabras la actitud del evaluador maduro, ante el ejemplo del salto, sería:

> Me agradó cómo estuviste en tal parte del salto y me desagradó cómo estuviste en tal otra en la que me parece que te frenaste. Aunque no me haya gustado, **reconozco que dados los recursos que tenías, esa fue tu mejor respuesta posible**. A mí me gustaría que no te frenes. Si vos también querés cambiar eso, te propongo que juntos descubramos qué necesitás recibir para poder transformarlo.

A estas palabras iniciales, el evaluador maduro puede agregar, como una reflexión acerca de la relación que existe entre ambos:

> Quiero decirte, además, que yo evalúo tus acciones, pero no para castigarte, sino para mejorarte. Vos realizás y yo evalúo, y formamos parte de la misma persona. Somos dos funciones necesarias y ninguno de los dos es mejor ni más importante que el otro. Y no hay resultado que me importe más que nuestra condición de socios solidarios, y esa es la base de nuestra integridad.

Puesto en palabras parece muy largo, pero todas estas palabras quedan concentradas en **una actitud, en una manera de evaluar lo realizado**. Lo que caracteriza este modo maduro de evaluar, que lo diferencia del inmaduro, es que:

1) Puede absorber la frustración que le produce que el salto haya sido de solo un metro.
2) Reconoce que, además de su deseo de saltar dos metros, existe *un realizador* que lo tiene que hacer, y que es necesario preguntarle en qué estado se encontraba que lo llevó a producir ese salto. Es decir, **el deseo de saltar dos metros no es el amo del sistema ni la condición suficiente para que ocurra, sino simplemente un socio más, entre otros**.

Desde ya que *alcanzar esa forma de evaluar es uno de los rasgos más significativos de la madurez psicológica*. A veces, estamos toda una vida intentando acercarnos a dicha actitud; en ocasiones, lo logramos más

rápidamente, pero sea cual fuere el tiempo que necesitemos, **esa es la dirección de nuestra evolución psicológica**.

A través del despliegue de los diálogos interiores entre el evaluador y el realizador, **uno de los objetivos que se busca es facilitar y acelerar este aprendizaje** que, tal como expresé antes, es determinante de la salud o la enfermedad psicológica.

Aunque uno ya haya aprendido a **evaluar de un modo maduro**, es frecuente que la primera reacción de evaluación ante una acción frustrante del realizador, por el hábito y la inercia, siga siendo inmadura, es decir, de reproche y descalificación. Pero lo que se produce de diferente es que uno **ya no se identifica** con esa reacción primera, la escucha dentro de sí, incluso la legitima como primera reacción, aunque no la actúa porque sabe que es producto de la inercia. Y luego se queda esperando hasta que se produce la segunda reacción hacia el realizador en la que se corrige la actitud inicial y se manifiesta un modo maduro de evaluar.

Todo esto quiere decir que, durante el aprendizaje, la evaluación madura se va manifestando, primero, *en la segunda reacción*, y luego, poco a poco, se va produciendo más rápido y se presenta como *primer modo de evaluar*.

Indagación personal

Para que usted pueda tener un **testimonio personal actual** acerca de cómo es su forma de evaluar en este momento, le propongo lo siguiente. Trate de evocar cuál es el aspecto psicológico suyo que más le desagrada. Como si tuviera que completar esta frase:

Lo que más me desagrada de mí es lo que yo tengo de .....

Y vea qué le aparece. Luego que lo identificó, trate de expresarlo a través de un dibujo humano como para percibirlo mejor. Después, imagine que ese aspecto suyo que acaba de dibujar, sea el que fuere, está ubicado enfrente de usted. Quédese observándolo y vea qué opinión le inspira, y dígaselo.

Lo que yo opino de vos es.....

Una vez que se lo dijo, lo invito a que tome el lugar de enfrente y que se convierta, por unos instantes, en ese aspecto sobre el que ha opinado. Y desde esa identidad, siendo ese aspecto, vea cómo se siente al escuchar la opinión que su evaluador tiene de usted, y básicamente si esa opinión lo ayuda o lo abruma. Sea lo que sea lo que descubra, respóndale:

Lo que siento al escuchar lo que opinás de mí es .....

Vuelva a ser otra vez la unidad, compuesta por el evaluador y el evaluado, y repase toda la experiencia. Observe de qué modo evaluó el evaluador. Si lo hizo en forma madura, con respeto y reconocimiento solidario hacia el estado en el que se encontraba ese aspecto rechazado, o si predominaron las críticas y las descalificaciones. Si fue esto último, es una buena

oportunidad para que registre el efecto que produjeron en el evaluado las descalificaciones y si era ese el efecto que el evaluador buscaba producir.
Y por último, si solo hubo críticas y reproches, le propongo que, a partir de lo que describí en las páginas anteriores acerca del evaluador maduro, haga un ensayo acerca de cómo sería evaluar así a su aspecto rechazado.

Realizar este aprendizaje es muy importante porque ambas funciones se influyen entre sí: **según cómo opine el que opina, será cómo sigue actuando el que actúa**; es decir, se sentirá ayudado a mejorar o, por el contrario, quedará abrumado y desalentado.

¿Quién es el realizador? (El que “hace”)

El evaluador, que vimos en el capítulo anterior, y la intención transformadora, que veremos en el próximo, son funciones *mentales*. El realizador, que exploraremos en este capítulo, forma parte de las funciones *corporales*. Por lo tanto, tiene que ver con *el cuerpo en sí, sus impulsos y emociones*. Es el que **protagoniza** las experiencias y transita tanto los estados agradables —como la alegría, la gratitud, el disfrute, etcétera— como los estados dolorosos, que en ocasiones se convierten en disfuncionales —como el miedo, la inseguridad, la dependencia, los celos, entre otros—.

El **evaluador** está en contacto con el *pasado* porque está evaluando lo que se hizo; la **intención transformadora** está en contacto con el *futuro* porque está diseñando la acción próxima, y el **realizador** es el que está en contacto con el *presente* porque está protagonizando lo que le esté tocando vivir.

Dado que nos estamos centrando en los *diálogos interiores que se producen en la experiencia del desacuerdo interior*, vamos a observar qué sucede cuando el realizador está viviendo una emoción dolorosa y disfuncional, como pueden ser, por ejemplo, la inseguridad y el miedo.

Ese estado pone en marcha el circuito que intenta hacer cesar tales vivencias y recuperar el óptimo, y los componentes de ese circuito son, como hemos visto en capítulos anteriores, el *evaluador* y la *intención transformadora*.

Si el evaluador es inmaduro, como en el ejemplo de Mario al imaginar que ese aspecto temeroso está enfrente, la reacción que se activó hacia él fue la de descalificación: “¡Sos un inútil!”.

Desde la perspectiva de “yo” como un individuo, **que es por otra parte el modo habitual que tenemos de percibirnos**, tenemos una cierta percepción consciente de esa autodescalificación, cuando nos decimos: “¡Qué inútil que soy!”.

Y las dos descripciones son reales. Una surge desde la percepción del “yo” como un conjunto, en el que se registra la opinión que el evaluador tiene sobre el realizador; y la otra desde el “yo” como individuo, *sin diferenciar partes*, en la que el diálogo es de “yo” con “yo”.

Hasta ese tramo de la descalificación, decíamos, tenemos cierta conciencia. Lo que no conocemos es el **efecto que produce esta descalificación del evaluador sobre el realizador**. Esa es una información fundamental para nuestra realidad psicológica y la desconocemos completamente.

Tal vez, esta sea una de las **carencias mayores y más perjudiciales de nuestra autopercepción en este momento de la evolución de nuestra conciencia**. Para que se comprenda mejor la naturaleza de esta "ceguera y sordera" perceptual, es como si en el espacio interpersonal le dijera las críticas más descalificadoras a mi esposa, enfrente de ella, y creyera que ella no las escucha y, por lo tanto, no va a tener ningún efecto sobre su persona. Y, sin embargo, esto es lo que sucede cuando uno, reiteradamente, se dice: "¡Soy un inútil!".

Uno cree que esta evaluación va al "aire" y que no hay ningún destinatario para ella. Pero **hay un destinatario**, que es el *realizador*, y escucha esa opinión y tiene un efecto sobre él.

Percibimos las consecuencias de ese efecto: angustia, insatisfacción, desánimo, inseguridad, pero no conocemos con precisión de dónde surge ese malestar. Es como si dijéramos que **vemos la inundación, pero no hemos reconocido aún cuál es la canilla que gotea**. Y la canilla que gotea es el desaliento del realizador como consecuencia de la descalificación reiterada que recibe.

Una de las propuestas de este trabajo es crear las condiciones para percibir con claridad "la canilla que gotea". Para lograr ese propósito resulta muy útil **darle al realizador una imagen plástica y un lugar específico en el espacio**.

Veamos una forma de hacerlo. Cuando le propuse a Mario que imaginara que "al que no le salió el guión" (el realizador) estaba sentado enfrente y que viera qué sentía y opinaba sobre él, él respondió: "Siento que es un inútil". Así es como lo evaluaba.

De este modo comienzan a diferenciarse los dos roles: el *evaluador* y el *realizador*. **Uno opinando** y el otro, ubicado físicamente enfrente, **escuchando**. Esta diferenciación se consolida cuando lo invito a Mario a que tome el lugar de enfrente e ingrese en la identidad de ese "al que no le salió el guión". Al cambiarse de lugar y encarnar físicamente, reproduciendo su

postura corporal, su estado emocional y el punto de vista específico de esa otra parte de sí mismo, **Mario comienza a reconocer quién es y cómo reacciona el realizador ante lo que su evaluador le dijo**.

Para la mayoría de las personas esa es una *experiencia nueva*. No es que no hayan percibido antes "al que no le salió el guión", pero lo han hecho de un modo confuso y no diferenciado de los otros roles. Recién en esta nueva situación **pueden percibir al realizador con claridad**. Y al encarnar ese rol, se puede descubrir algo muy simple e importante y es que **el realizador existe** y que, tal como lo expresamos antes, **tiene una reacción específica ante el trato que recibe**. En este caso fue: "Lo que me decís me deprime más".

Que el evaluador conozca la reacción que produce en el realizador es de gran importancia porque así es como el evaluador descubre que su descalificación **tiene un destino**, y ese destino es, precisamente, el realizador, el que actuó como actuó.

El otro componente importante es que el *evaluador* comprenda que, aunque no lo parezca, **su función esencial es ayudar al realizador**. El trabajo del aprendizaje hacia la madurez psicológica consiste precisamente en que este evaluador primero se conecte con su intención profunda y su necesidad esencial de ayudar al realizador y, segundo, que observe cómo **esa intención original ha quedado sepultada transitoriamente por el enojo que le produjo lo que el realizador hizo, y que no le gustó**.

Ese enojo porque "el guión no sale", porque el salto fue de un metro en lugar de dos, es tan intenso que parece ser lo único que hay. Y ahí quedan los dos, el evaluador, descalificando una y otra vez, y el realizador, que no pudo escribir el guión, cada vez más desesperanzado y deprimido. Eso es insatisfacción y sufrimiento permanentes. Por esta razón es que es tan importante explorar esta relación y sanarla.

Para completar esta descripción del realizador es útil agregar, a modo de *glosario,* todos los nombres que se utilizan, según el contexto, como sinónimos de *realizador*: el hacedor, el que hace, el "obrero", el cuerpo, el actor, el jugador… En la metáfora del jinete y el caballo, que veremos en el

próximo capítulo, representa al caballo. Cuando está en la posición de querer ser cambiado, se lo describe también como “aspecto a cambiar”.

Sea cual fuere el término que la persona sienta más afín, durante las sesiones acompaño el nombre que ella utiliza, pues todos describen la misma función. Y es útil también que cada persona vea cuál es el nombre que le resulta más familiar para nombrar a su propio *realizador*, de esa manera **le resultará más sencillo percibir estos roles que están interactuando dentro de sí mismo**.

Es como un entrenamiento que uno necesita realizar para reconocer, cada vez con más sencillez y claridad, aquellos roles sobre los cuales uno no está habituado a poner el foco de su atención.

La razón de ser de este entrenamiento es la observación clínica que muestra que, según sea el diálogo interior entre el evaluador y el realizador, será el grado de sufrimiento o bienestar que experimentemos.

Indagación personal

Si después de la lectura de este capítulo usted desea observar cómo es ahora el efecto que produce en su *realizador* la **evaluación** interior que recibe, le propongo una experiencia similar a la que le dirigí a Mario:

Trate de identificar cuál es el aspecto psicológico suyo que más desagrado le produce. Como si tuviera que completar una frase que dijera:

"Lo que más me desagrada de mí es lo que yo tengo de..."

Una vez que lo identificó, represéntelo a través de un dibujo humano e imagínelo ubicado enfrente suyo. Observe qué siente al mirarlo, qué opinión le inspira y dígaselo.

"Al verte, la opinión que tengo sobre vos, es..." Desplácese enfrente, tome el lugar del aspecto sobre el cual acaba de opinar y conviértase en ese aspecto por un momento. Desde esta identidad que tiene ahora observe qué siente al escuchar la opinión que su evaluador tiene de usted y dígaselo.

"Lo que siento al escuchar la opinión que tenés de mí es..."

Una vez que se lo ha dicho, lo invito a que vuelva a ser la persona total que es y que reflexione unos instantes acerca de la relación que ha desplegado entre su evaluador interior y su realizador, y que observe **si su realizador ha quedado enriquecido o abrumado por la evaluación recibida**.

¿Quién es el que intenta transformar lo que le desagrada?

El que intenta transformar es el que *diseña las acciones por seguir* para obtener su propósito. Cuando su propósito es conservar algo que le agradó del realizador, entonces su rol es el de *intentar conservar*. Cuando su propósito es cambiar algo que le desagradó del realizador, su rol es el de *intentar transformar*. Me centraré en lo que ocurre cuando asume el rol del que *intenta transformar* porque es cuando se produce más conflicto con el realizador.

Vale aclarar que, en mi libro *El asistente interior*, utilicé el término "cambiador" para nombrar a esta función. Ahora utilizo el término "intención transformadora" porque encuentro que estamos más familiarizados con estas palabras y resulta, por lo tanto, más sencillo identificar la acción de "intentar cambiar algo de mí" a través de este último término. Pero es bueno reiterar que "cambiador" y "el que intenta transformar" son sinónimos y nombran la misma función.

Una vez presentada esta aclaración, quiero decir que para ilustrar la función de **intentar conservar o transformar** y su vínculo con el realizador, he seleccionado a diferentes equipos del mundo externo en los que se actúan estos mismos roles:

- El arquitecto y el obrero.
- El director y el actor.
- El director técnico y el jugador.
- El jinete y el caballo.

En todos estos ejemplos se ven sociedades en los que estos roles están cumplidos por diferentes individuos.

Veamos el último: el jinete es el que dice dónde y cómo ir, da las instrucciones al caballo para que lo realice, evalúa los resultados y da las nuevas instrucciones que surgen de la respuesta del caballo.

Entonces:

- El jinete intenta conservar o transformar.

- El caballo realiza.
- El jinete evalúa el resultado.
- Sigue o cambia de intención.
- El caballo realiza.

Y así *continúa esta interacción constantemente*. El jinete podrá ser consciente de lo que hace o lo hará automáticamente, pero esta es la trama básica de la interacción en esta dupla. Y según sea la armonía de esta interacción, será el resultado de la marcha. Los seres humanos albergamos estas dos funciones, es decir, somos el jinete, que **evalúa e intenta conservar o transformar**, y el caballo que **realiza**, en continua interacción. Y también, según sea la relación que establezcan, así será nuestra salud psíquica y física.

La relación entre el evaluador y el que intenta transformar

Aquí estamos describiendo al *evaluador* y al que *intenta transformar* de manera separada para conocer mejor cada función, pero funcionan sucesivamente y de una forma tan rápida **que ponen de manifiesto que son dos facetas de una misma función**.

Funcionan sucesivamente porque a cada evaluación específica le sigue una intención transformadora que se ajusta a la evaluación realizada. De modo que podríamos decir: "Dime cómo te evalúas y te diré cómo intentas transformarte". Y también a la inversa: "Dime cómo intentas transformarte y te diré cómo te evalúas". Tal es la íntima cercanía de estas *dos caras de la misma función*.

Para entender mejor esto, volvamos al ejemplo de Mario: si el evaluador descalifica al realizador al que no le sale el guión, opinando que "Es un inútil y no sirve para nada", la intención transformadora que se activa es "eliminarlo".

¿Qué se puede hacer ante alguien que ha sido calificado de inútil? No verlo, distraerse con otra cosa, hacer de cuenta que no existe, destruirlo, etcétera. En algunas ocasiones **aparecerá más visible la opinión descalificatoria** sobre

“aquel al que no le sale el guión”, y me conectaré más con el “¡Sos un inútil!”. Otras veces percibiré en un primer plano la intención transformadora: “¡No quiero verte más, te tiraría por la ventana!”.

Pero siempre están las dos, a tal punto que podemos nombrar una sola, ya sea porque es la que se percibe en un primer plano, o por una cuestión práctica, pero sabiendo que **la otra siempre también está**, de un modo implícito. De modo que el segundo paso, la intención transformadora, siempre es la consecuencia del primero. Y cuando son inadecuadas, se van sumando los errores y el resultado es más insatisfacción y sufrimiento.

Esta suma de errores es uno de los principales motivos de consulta, pues la gran mayoría de los pacientes vienen porque quieren cambiar algo de sí mismos y los modos que han implementado hasta ahora no les han resultado eficaces para conseguirlo. “Me siento inseguro, dependiente, violento… No me gusta ser así, quiero ser distinto, y todo lo que he hecho hasta ahora para lograrlo no ha funcionado…”. **Esta vivencia es la que está en la base del sufrimiento autocreado**.

Y la causa de este sufrimiento es que el “quiero ser distinto”, es decir, la intención transformadora, no ha encontrado la manera de expresarse de un modo eficaz. Y es ineficaz porque utiliza modos inadecuados para transformar lo que no le gusta del “obrero” realizador.

Cuando se despliega el diálogo interior entre la intención transformadora y el aspecto al que quiere cambiar, se pone en evidencia de un modo claro y contundente cómo se expresa ese modo inadecuado. En el ejemplo de Mario, la intención transformadora le decía “al que no le salía el guión”: “Te tiraría por la ventana”.

Cuando lo invité a Mario a que se desplazara en el espacio hasta ocupar una posición enfrentada a la que tenía antes, cuando hablaba como “intención transformadora”, e ingresara en la identidad de ese al que no le salía el guión, y que viera luego cómo se sentía al escuchar lo que le acababan de decir, expresó:

—Lo que me decís me deprime más.

Entonces, le pregunté:

—Si lo que te dijo te deprime más, ¿qué trato necesitarías recibir, en

cambio, para sentirte genuinamente ayudado por él?

—Necesito que no me desprecies, que me comprendas, que veas lo que hago bien, que me alientes…

La importancia de la voz del realizador

En este ejemplo puede comenzar a verse que el realizador, ese "al que no le salía el guión", es el que **mejor conoce cuál es el trato interno que lo ayudaría a transformarse**. El despliegue de este diálogo interior es el que le da la oportunidad al realizador de percibirse a sí mismo, de registrar cuál es el efecto que produce en él el tipo de trato recibido, y de transmitir también cuál es el trato que necesita.

Creemos que tenemos que saber cómo cambiar eso que no nos gusta de nosotros mismos. **Que tenemos que saber qué remedio darle para que mejore**, como cuando vamos al médico y nos dice qué medicamento tomar. Ese es el modelo médico y es apto para ese ámbito, **pero no lo es para el universo psicológico en el espacio intrapersonal**. En este espacio es al "paciente" al que tenemos que consultar porque **él es quien mejor conoce el tratamiento que lo sanará**. Es un verdadero cambio de paradigma y necesitamos familiarizarnos con este cambio de enfoque. Este cambio implica desplazarnos de la necesidad de saber hacia el **aprender a consultar**.

El reconocimiento del valor y la pertinencia de esta nueva actitud son muy liberadores. Lo que tengo enfrente ya no es una mochila pesada que tengo que cargar, sino un socio herido que, en la mayoría de los casos, sabe cuál es el trato interior que necesita recibir y a quien puedo consultar, de igual a igual. Es decir que ese socio interior alberga dentro de sí, por más carenciado que se encuentre, la capacidad potencial de evolucionar hacia la plenitud de sus posibilidades. Como todo ser vivo, **en la medida en que reciba lo que necesita, cumplirá su ciclo vital**: crecer, alcanzar la plenitud de su madurez, declinar y cesar.

¿Siempre es el realizador el que mejor conoce su remedio?

No siempre. Esta regla, como toda regla, tiene sus excepciones, y es útil conocer en qué circunstancias el realizador pierde transitoriamente su rol de guía.

Cuando la descalificación del evaluador interior es antigua y reiterada, el realizador mismo la toma por cierta y se convierte en ley interior. Entonces, se va desconectando de su vitalidad potencial y **se siente a sí mismo como alguien sin arreglo**. Este es un paso más avanzado del **proceso de desconexión de sí mismo**, y es en este estado cuando el realizador, obnubilado por el tratamiento de desprecio recibido durante años, **pierde transitoriamente su rol de guía** del que antes hablamos.

Al llegar a este punto, la tarea de reparación requiere ayudar al realizador a que se conecte con su vitalidad potencial, aletargada, para que desde ahí, comience a percibir cuál es el trato interior que necesita recibir para fortalecerse y recuperar su función de socio guía a quien consultar. En estas situaciones es cuando más se necesita de la confianza del terapeuta en que **esa energía existe, latente y en potencia**, para guiar al realizador a recorrer ese camino de recuperación y restablecer la conexión con ese potencial dormido.

Lo ilustraré con un ejemplo. Gaby consultó porque no podía separarse de su marido, aunque él le decía que ya no la amaba. Reconocía su dependencia y no sabía qué hacer con eso. La invité a que imaginara que ese aspecto dependiente estaba sentado enfrente de ella y que viera, desde sus ganas de cambiarlo, qué sentía hacia él. Me respondió: “Siento enojo y lo golpearía hasta hacerlo desaparecer”.

Le propuse que fuera enfrente de su posición anterior, que ingresara en la identidad del aspecto dependiente y observara si lo que acababa de oír la ayudaba o no. Y desde el aspecto dependiente dijo: “Sí. Me ayuda, porque así puedo desaparecer”.

El aspecto dependiente ya había hecho propia la descalificación que recibía y él mismo creía que la solución era ser destruido y así desaparecer.

Desde ya que esta creencia compartida y equivocada la alejaba

radicalmente de su posibilidad de recuperación y, por lo tanto, vivía con desesperanza su insatisfacción con su vida y con ella misma.

Aquí fue necesario primero ayudarla a reconocer que el aspecto dependiente **no desaparece por destrucción y que solo "desaparece" por crecimiento**. Y que ese crecimiento se iba a producir en la medida en que recibiera un trato adecuado por parte de su intención transformadora. Ese trato adecuado surgiría, primero, como consecuencia de la comprensión y la confianza de que el aspecto dependiente podía crecer, y segundo, de que **la intención de transformarlo fuera aprendiendo a consultarlo** acerca de qué necesitaba recibir, momento a momento.

En la medida en que Gaby recorrió esos pasos, el aspecto dependiente, que era en lo profundo, un aspecto infantil y carenciado, se fue vitalizando y pudo reconectarse con el trato interno que necesitaba recibir. Al transmitírselo a la intención transformadora, le dio las primeras pistas para que esta encauzara su energía a través de las actitudes que el aspecto dependiente necesitaba.

Este tramo de sus **diálogos interiores** sucedió así:

Aspecto dependiente: "Ahora que me doy cuenta de que puedo crecer, necesito que no me golpees más, que sepas que todavía soy chiquita, pero que yo también quiero crecer y para eso necesito tu respaldo, que estés cerca de mí, y que me quieras…".

Intención transformadora: "Disculpame por lo que te hice, ahora que sé que podés crecer, que es lo que yo también quiero, voy a estar cerca tuyo todo lo que necesites… y sabé que te quiero".

Este tipo de **diálogo interior** que aquí se presenta resumido, es todo **un enorme aprendizaje** que necesita hacerse *vivencialmente* y que, por lo tanto, es todo un camino por recorrer. En ese camino se producirán, inevitablemente, aciertos, errores y correcciones, una y otra vez. **El fruto de ese aprendizaje es que se va instalando, entre ambos aspectos internos, el hábito de la interconsulta**. Esa misma actitud es la que facilita las correcciones y define cuál es el rumbo por seguir para ayudar a crecer a aquella parte que está menos desarrollada.

Sin duda que el aprendizaje mayor lo tiene que hacer quien expresa a la intención transformadora para reconocer, primero, la forma equivocada en la

que se manifestaba, que en este caso era: “Te voy a golpear para que desaparezcas”. Y después, el aprender a preguntar, a quedarse esperando la respuesta y tener la flexibilidad suficiente para expresar su intención a través del modo en el que se le va requiriendo, momento a momento, que en este caso era: “Que estés cerca de mí, que me respaldes…”.

Aquí es importante recordar dos cuestiones. La primera es que para el aspecto dependiente **es más importante el trato interno que reciba, que el trato externo**, **aunque él mismo crea con frecuencia que el más relevante es el externo**.

El interno es el más importante porque es el más cercano y es el que recibe las 24 horas del día, todos los días.

La segunda cuestión es que **lo que le da fuerza a este aprendizaje de cómo tratar al aspecto a cambiar es el observar los resultados**.

Cuando veo que el tratar al aspecto dependiente como él lo pidió lo va mejorando realmente, esa comprobación es la que estimula a continuar con estas nuevas actitudes que se van aprendiendo.

¿De dónde sale la energía que impulsa a la intención transformadora?

Cada vez que me siento inseguro, temeroso, triste, celoso, es decir, cada vez que **siento un estado emocional doloroso o disfuncional**, se activa una reacción de desacuerdo con ese estado y una intención de transformarlo para recuperar mi estado óptimo. Esta reacción es la misma que actúa en el plano físico cada vez que me alejo del estado óptimo y que pone en marcha las acciones para recuperarlo. Si me falta oxígeno, se activa la inspiración; si tengo una herida, se activan las reacciones de cicatrización, y del mismo modo con las millones de variables que se van reajustando momento a momento. A este mecanismo, en medicina se lo llama *homeostasis*, y nombra precisamente **la capacidad que tenemos los organismos de recuperar el estado óptimo cada vez que lo perdemos**. Es necesario destacar que dicho estado óptimo es dinámico y que va cambiando según los diferentes momentos que transitamos

durante nuestro ciclo vital. Desde ya que gracias a esta capacidad es que estamos vivos.

En el plano físico **este proceso actúa automáticamente**, es decir, es independiente de la voluntad y tiene una sabiduría probablemente aprendida en los millones de años en que la vida se está experimentando en la tierra.

Este mecanismo ya fue descripto por Fritz Perls, quien lo denominó: "autorregulación organísmica", y también por Carl Rogers (1902-1987), fundador del *enfoque centrado en el cliente*, quien a su vez lo llamó "tendencia actualizante".

Tal es la relevancia de esta capacidad de autorregulación que el hecho de haber sido reconocida por estos talentosos autores como un factor central en la dinámica psicológica es precisamente lo que dio lugar y distingue a las psicologías humanistas.

La capacidad de autorregulación y el nivel psicológico

El problema que se nos presenta a los seres humanos es que la eficacia de la autorregulación, que ya fue aprendida en el nivel biológico, **aún no la hemos logrado en el nivel psicológico**. No lo hemos conseguido porque, si bien la tendencia hacia la autorregulación **existe también en el nivel psicológico**, en este plano interviene, además, la conciencia individual, el "yo", que intenta aportar sus reacciones para transformar el estado que le desagrada de sí mismo. Pero lo que ocurre es que su grado de inmadurez en este momento de la evolución humana hace que las acciones que produce sean **inadecuadas, ineficientes y muchas veces destructivas**.

"Yo me siento miedoso, quiero sentirme distinto, y todo lo que he hecho hasta ahora para lograrlo no ha funcionado."

En el lugar de *miedoso* puede poner cualquier otro estado psicológico doloroso o disfuncional y la sensación de impotencia es la misma.

Esta secuencia es la esencia misma del *sufrimiento autocreado*.

¿Cuáles son esas actitudes inadecuadas?

Los modos que la intención transformadora utiliza para actuar sobre el estado que quiere cambiar son diversos y, frecuentemente, ponen en juego aquel que haya aprendido en el curso de su *historia personal*, es decir, los modos que sus mayores hayan utilizado para cambiar algo de él.

Estos errores se van transmitiendo de generación en generación, y así siguen hasta que se resuelven. Precisamente el propósito central de este trabajo **es facilitar y acelerar este aprendizaje para que la intención transformadora disponga de los recursos necesarios para interactuar con aquello de sí que quiere cambiar de un modo fértil y resolutivo**. Esto es: **cambiar en esencia la cualidad de los diálogos interiores**.

En todos los años en los que he trabajado sobre este espacio, cuando el que me consulta ha identificado cuál es el aspecto de sí que quiere cambiar y le he propuesto que imagine que ese aspecto está enfrente y que observe, desde sus ganas de cambiarlo, qué tiene ganas de hacerle, las **respuestas inadecuadas más frecuentes** que he escuchado, reproduciendo sus palabras, son:

Intención transformadora a aspecto por cambiar:

Te abofetearía para que te despabiles…
Te mandaría bien lejos para no verte más…
Te haría desaparecer a golpes…
Me daría media vuelta y me iría…
Me dan ganas de humillarte para que te despiertes…
Te quiero mantener lejos para que no me contagies…
Me siento indiferente ante vos…, no me importa lo que te pase…
¡Levantate y hacé lo que tenés que hacer…!
¡Te mataría!

Y así podría seguir esta larga lista de reacciones inadecuadas. Pero si extrajéramos lo esencial de estas frases, podríamos decir que los mecanismos que están presentes, es decir, la cualidad de los **diálogos interiores** en estos

casos, es: **exigir, eliminar, abandonar, anestesiar y violentar** aquello que nos desagrada de nosotros mismos.

Para agregar la ilustración de una de estas formas de *intención transformadora inadecuada* voy a reproducir en el papel la representación gráfica mental que realizó Eduardo (30 años) en el transcurso de una sesión.

Él consultó porque padecía una actitud de desgano y desinterés que lo llevaba a dejar por la mitad todo aquello que comenzaba. Cuando le propuse que expresara a través de una imagen ese aspecto desganado, lo imaginó como alguien de su misma edad, sentado en un escritorio con tareas por delante y sin hacerlas.

Lo invité a que imaginara ese aspecto desganado ubicado enfrente de él y que observara lo que sentía al verlo.

Él dijo:

—Siento que con esa actitud no va a llegar a ningún lado...

Entonces, le pregunté:

—Y desde tus deseos de que sea más activo, ¿qué te dan ganas de hacerle? Lo que te surja, decíselo a él.

Y desde su *intención transformadora*, esto fue lo que le dijo:

—Ya estoy harto de que no termines lo que empezás. Te voy a repetir todo el tiempo que termines lo que comenzás. Hacé. No pienses y hacé. ¡Hacé, hacé y hacé! Te lo voy a repiquetear todo el día, a ver si te despertás.

Cuando terminó de hablarle, le propuse que fuera enfrente y ocupara el lugar del aspecto desganado, que se convirtiera en él y que observara qué sentía al oírlo. Al instalarse en ese lugar y en ese aspecto de su identidad, le respondió:

Aspecto desganado:

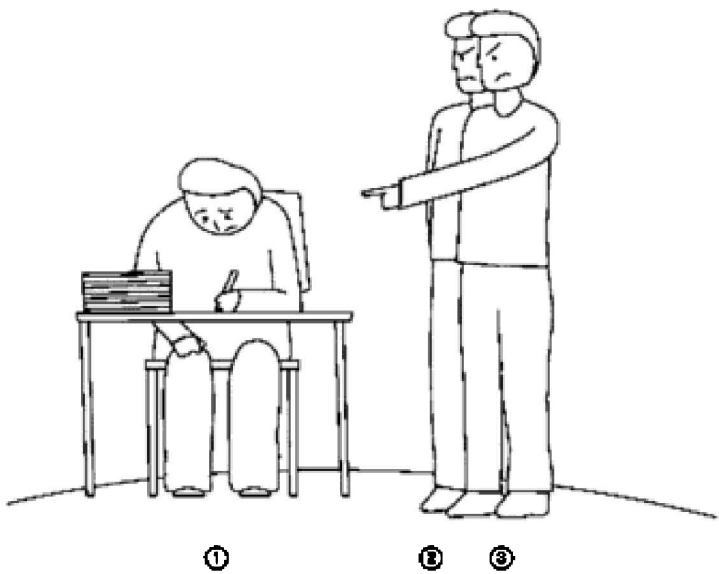
"Eso que me decís me abruma más y no me ayuda. Mientras me aturdís con tus órdenes, yo, sin ganas, continúo, pero en cualquier momento largo todo y me voy."

Como se puede observar, la intención transformadora de Eduardo, que quería "despertar" al aspecto desganado, se manifestaba a través de una de las formas inadecuadas que estamos describiendo. En este caso era *exigiendo*

imperiosamente.

La sesión continuó. Se desplegaron estos diálogos interiores hasta que el "exigidor" aprendió cuál era el estado del aspecto desganado y cuál era el modo de expresar su intención transformadora de una manera que fuera realmente nutriente y vitalizadora para el desganado. No describo en detalle el aprendizaje vivencial que se llevó a cabo en este trabajo porque el propósito ahora es mostrar en un dibujo en el papel la réplica de las imágenes mentales que produjo Eduardo acerca de los personajes que encarnaban a cada uno de estos tres roles en el transcurso de su sesión.

Presento el dibujo para familiarizarnos visualmente con la forma que adoptan estas funciones en los *diálogos interiores* de cada uno, en este caso, de Eduardo.



Aquí se puede ver al *realizador desganado* (1) sentado frente al escritorio, abrumado, cumpliendo órdenes; al *evaluador interior* (2) insatisfecho, opinando que así no va a ir a ningún lado, y a la *intención transformadora* expresándose a través de la exigencia (3), reclamando cambios imperiosamente.

El desacuerdo respetuoso y la aceptación

Estas maneras inadecuadas de expresar la intención transformadora son muy frecuentes y, además de estériles, generan sufrimiento. La observación de este proceso desembocó en que muchas corrientes psicológicas propusieran *la aceptación* del aspecto que quiero cambiar como actitud resolutiva. Ese es el otro extremo. De un lado está la intención transformadora ineficaz, y del otro, la aceptación, es decir, el **retirar toda manifestación explícita de intentar cambiar**.

Digo manifestación explícita porque en realidad la idea es aceptar para lograr que cambie. Por ese motivo se la llama "teoría paradojal del cambio". Es decir, "el aceptar" como un recurso para posibilitar el cambio.

Volvamos al ejemplo del aspecto inseguro y paralizado: la intención transformadora inmadura le decía: "Quiero que desaparezcas. Te tiraría por la ventana".

La actitud de aceptar le dice: "Acepto que estés inseguro, yo te quiero igual, para mí está bien que estés así".

Esta última es, sin duda, un paso adelante en relación con la intención transformadora inmadura, y si la aceptación es genuina, revela integridad y madurez. Pero muchas veces debajo de esa aceptación permanece el rechazo y se produce una disociación: aceptación superficial y rechazo profundo. Y esto es así porque a muchas personas les resulta muy difícil, y con razón, **el aceptar genuinamente lo que en el fondo rechazan**.

El otro inconveniente que presenta la exhortación a aceptar es que retira de la interacción una energía, la del *desacuerdo*, que bien implementada, **es un motor fundamental para movilizar la transformación**. Por tales motivos propongo en la autoasistencia psicológica una actitud intermedia entre esos dos extremos: *el desacuerdo respetuoso.*

Puesto en palabras de la intención transformadora hacia el aspecto inseguro, sería:

> A mí me desagrada que te sientas inseguro y me gustaría que te sintieras más seguro, y reconozco, también, que dadas las condiciones en que

estás, esta es tu mejor respuesta posible. Por eso te pregunto si vos también querés sentirte más seguro, y en el caso de que sí quieras, te pregunto también qué trato necesitarías recibir de mí para sentirte ayudado a sentirte más seguro.

Esta actitud de *desacuerdo respetuoso* conserva los componentes valiosos de los dos extremos. Incluye el desacuerdo ("a mí me desagrada que te sientas inseguro") y también la aceptación ("reconozco que dadas las condiciones en las que estás, esta es tu mejor respuesta posible").

Y agrega también el *respeto*, que está presente en la *pregunta*: "¿Vos también querés cambiar?". En esta pregunta se pone de manifiesto que, cuando **la intención transformadora se expresa como descuerdo respetuoso**, reconoce que el aspecto por cambiar, en este caso el inseguro, es su socio y, por lo tanto, le corresponde ser consultado acerca de si él también desea cambiar.

Y también en la consulta: "¿Qué necesitás recibir de mí?", a través de ella le reconoce al aspecto inseguro, que es él, a partir de su propia autopercepción, quien descubrirá **cuál es el trato interior que le resultará más adecuado para sentirse ayudado a sentirse más seguro**.

Para comprender mejor el concepto de *desacuerdo respetuoso,* pongamos otro ejemplo simple. La mamá acepta a su bebé llorando y no lo reta ni le reprocha porque llore. Pero está en desacuerdo con ese estado, reconoce las señales de hambre que hay en su llanto y desde el desacuerdo con ese estado es que le da el alimento necesario para que se sacie.

Para aclarar los posibles malentendidos que se pueden producir en relación con la actitud de "aceptar" como la forma adecuada de transformar al aspecto que se rechaza, resulta útil distinguir "al actor" y "el estado". "El actor" **recibe toda la aceptación plena** y es el estado doloroso y disfuncional, que en el caso del bebé era el hambre, el que inspira el desacuerdo respetuoso y pone en marcha las acciones adecuadas para transformarlo.

Por todas estas razones considero que el **desacuerdo respetuoso es la actitud óptima para encauzar la intención transformadora**, ya sea en uno mismo o en el otro. Entendemos que este es un aporte valioso que la

autoasistencia psicológica realiza para facilitar los procesos de cambio, tanto en las tareas psicoterapéuticas como en todas aquellas áreas en las que se procure promover el crecimiento personal.

Indagación personal

¿Cómo me doy cuenta en la vida cotidiana de que estoy actuando desde mi intención transformadora?

Es un modo similar al que propuse para identificar al evaluador. En este caso, **cada vez que usted sienta que actuó de un modo que le desagrada**, le sugiero que imagine que esa parte suya que actuó así está enfrente y observe, desde sus ganas de cambiarla, qué siente al verla y qué le dan ganas de decirle y hacerle.

Tal como lo expresamos antes, el recurso de imaginarla enfrente ayuda a retirar del foco de la percepción al aspecto a cambiar porque ya lo imagina ubicado enfrente, y eso le permitirá percibir con más claridad qué le surge hacia él desde sus deseos de cambiarlo. También, como propuse anteriormente, si desea avanzar un paso más en el conocimiento de este diálogo interior, le sugiero que luego de decírselo, tome el lugar y la identidad de quien imaginó enfrente y que observe si lo que acaba de oír lo deja igual, peor o mejor que antes.

Este será un gran primer paso para descubrir si el modo que tiene de expresar su intención transformadora **ayuda realmente a transformar su aspecto a cambiar o lo agrava más aún**.

El asistente interior

Hasta acá he presentado a los protagonistas iniciales de los diálogos interiores; el que hace, el que opina y el que intenta transformar lo que le desagrada. También describí los diferentes diálogos interiores que establecen entre sí.

Ahora incluiré un rol que **es convocado por el psicoterapeuta con consignas específicas**. Me refiero a quien he llamado "el asistente interior" y **es de gran valor en el proceso de aprendizaje de actitudes sanadoras**. Tal es su importancia que el descubrimiento que realicé de dicha función fue el título de uno de mis primeros libros, que se llamó precisamente así: *El asistente interior*.

Describiré aquí, brevemente, cómo se lo convoca y qué funciones cumple. Utilizaré para eso el ejemplo de Mario. Cuando ese aspecto inseguro al cual no le salía el guión escuchó que "su intención transformadora" lo tiraría por la ventana y dijo que oír eso lo deprimía más, entonces, como ya vimos antes, le pregunté:

—Si lo que te dijo te deprime más, ¿qué trato necesitarías recibir, en cambio, para sentirte genuinamente ayudado por él?

Y él respondió:

—Necesito que no me desprecies, que me comprendas, que veas lo que hago bien, que me alientes…

Cuando el aspecto a cambiar, en este caso el inseguro, ya ha descubierto el trato interior que necesita, le propongo que ocupe un nuevo espacio, que se desplace unos centímetros a su derecha, que imagine que el inseguro quedó a su izquierda y que **trate de convertirse en ese otro aspecto de sí mismo que trata al inseguro como él dijo que necesitaba**. En este caso ocurrió así:

Asistente interior a aspecto inseguro: "Quiero decirte que sé que estás haciendo lo mejor que podés, que esa página que escribiste hace un rato te salió muy bien, y que contás con mi respaldo. Confío en que, ayudándonos entre los dos, poco a poco, ese guión va a ir saliendo". Luego le propuse que tomara el lugar del aspecto inseguro y que viera cómo se sentía al recibir ese trato.

Aspecto inseguro: "Me produce un gran alivio, puedo respirar mejor y es como si me hubieran sacado un adoquín del pecho…".

El aspecto inseguro nombró *el trato interior* que necesitaba y a través de este recurso se le da **la posibilidad a Mario de que se conecte con la actitud sanadora requerida, que la sienta y que la exprese**. Al hacerlo, muchos consultantes dicen: "Esto es nuevo para mí. Nunca le había hablado así". Esto quiere decir que han puesto en juego una actitud que estaba latente, en potencia, pero que no ejercían. **Es como desenterrar un precioso remedio que estaba sepultado**. Y al comprobar que efectivamente lo ayuda al inseguro, se fortalece el reconocimiento de que **escuchar al aspecto inseguro y tratarlo como él necesita no es en vano**, y que es un camino nuevo que se abre para relacionarse con lo que quiere cambiar de sí mismo.

En algunas personas la actitud asistencial aparece de entrada en la intención transformadora. Cuando eso ocurre significa que el proceso autoasistencial ya está en marcha y que hay que acompañarlo para observar cómo sigue.

Cuando no aparece es de gran utilidad **convocar al asistente interior**. De ese modo se activa en el presente la capacidad de brindar el trato interior requerido y luego se continúa el desarrollo de ese diálogo interno entre "el asistente" y "el asistido" para optimizarlo y consolidarlo.

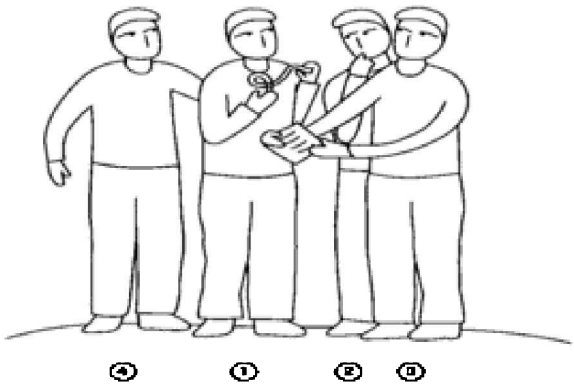
También puede ocurrir que, aunque se la convoque, la actitud asistencial no aparezca. Eso indica un grado mayor de desconexión con la propia actitud autoasistencial y simplemente requiere más trabajo para disolver los malentendidos que están impidiendo su manifestación.

Pero aun en esos casos, es bueno recordar que esa actitud está, en potencia, aunque no se presente en ese momento.

Cuando logra manifestarse, el asistente interior es una vanguardia que muestra cuál es la actitud sanadora. Yo lo ha llamado así: *el asistente interior*, pero cuando la persona hace la experiencia, le suelo preguntar al finalizar ésta qué nombre le pondría a quien cumplió ese rol. A algunos les resulta adecuado el nombre de *asistente interior*, otros dicen: *lo siento como mi amigo del alma, o mi parte más sabia, o como mi hermano mayor, o un padre o madre amorosa*, etcétera.

El sentido de esta pregunta es para que cada uno pueda enmarcar ese rol

dentro del formato que le resulta más afín a sus vivencias personales. De esa manera le resulta más sencillo incorporarlo, apropiarse de él y convocarlo cada vez que experimente un estado emocional doloroso y necesite un trato interior asistencial para acompañar y transformar ese estado.



Este gráfico tiene el mismo propósito que el que incluí en primer lugar: mostrar una representación gráfica de los roles que existen dentro de nosotros y que interactúan entre sí. Como dijimos antes, es como tener una **fotografía del conjunto de funciones que nos constituyen, para familiarizarnos con esta dimensión "microscópica" de cada uno de nosotros como individuos**.

Tal vez, después de leer las descripciones que he realizado de estos roles, le resulte más sencillo establecer los enlaces entre las descripciones conceptuales y las imágenes gráficas que los representan. Las imágenes son un **recurso de mucha utilidad para darle identidad y presencia a esos roles interiores**.

En este gráfico he incluido el rol de asistente interior (4) que, si bien no es un rol que se convoque inicialmente, su presencia es de gran valor para activar actitudes asistenciales latentes, pero no manifestadas.

Tanto en el gráfico primero como en este, he presentado los roles interiores en sí mismos, es decir, en su forma "neutra", mientras que en el segundo gráfico se los muestra tal como aparecen cuando están viviendo un conflicto interior.

Indagación personal

Esta indagación personal es la culminación de todos los ejercicios vivenciales que describí en los capítulos anteriores y también se refiere a descubrir de qué modo está presente en usted el tema que estoy exponiendo.
En este caso es cómo activar una relación asistencial con aquellos aspectos psicológicos que rechaza de usted mismo y quiere cambiar. Tiene una serie de pasos que detallaré a continuación.

Trate de percibir con la mayor claridad posible ese aspecto que rechaza y quiere cambiar. Lo puede ayudar el imaginar que necesite completar esta frase:

Lo que quiero cambiar de mí es lo que yo tengo de .....

Tal como lo mencioné anteriormente, intente expresar esa parte suya a través de un dibujo, para poder percibirla mejor. Imagine ahora que esa parte está enfrente de usted y, desde su desacuerdo y sus deseos de cambiarla, observe qué siente al verla y, si eso que siente se hiciera acción, qué le darían ganas de hacerle.

Intención transformadora: *Lo que siento al verte y lo que me dan ganas de hacerte es* .....

Una vez que se lo dijo, lo invito a que se desplace y se ubique en el lugar en el que estaba su aspecto a cambiar. Reproduzca la postura corporal de ese aspecto y conviértase todo usted, por un momento, en ese aspecto.
Luego, deje entrar lo que acaba de oír y vea cómo se siente al escucharlo. Básicamente, si lo ayuda o lo agrava. Si siente que

no lo ayuda, le propongo que trate de registrar cuál es el trato interior que necesitaría recibir, en cambio, para sentirse genuinamente ayudado.

Aspecto a cambiar: *El modo en el que necesito que me hables y me trates para sentirme ayudado es*.....

Una vez que lo descubrió, lo invito a que se desplace unos centímetros a su derecha para tomar otro rol, el que trata al aspecto a cambiar del modo en el que él dijo que necesitaba ser tratado. Intente conectar con esa actitud solicitada, y desde ahí háblele al aspecto a cambiar que quedó a su izquierda, como él dijo que necesitaba.

Asistente interior: *Lo que quiero decirte es* .....

Y esto te lo digo con un sentimiento de .....

Trate de permanecer en contacto con lo que está sintiendo y con este modo de tratar al aspecto a cambiar, todo el tiempo que necesite. Una vez que lo hizo, vuelva a desplazarse unos centímetros a su izquierda para tomar nuevamente la identidad del aspecto a cambiar. Deje entrar lo que acaba de oír y fíjese cómo se siente al escucharlo.

Aspecto a cambiar: *Lo que siento ahora al escucharte es* .....

El diálogo con su asistente interior puede continuarlo todo el tiempo que necesite, cambiándose de lugar cada vez, para consolidar y optimizar esa relación interior entre asistente y

asistido. Cuando ese diálogo interior ha culminado, lo invito a que tome un lugar en el que vuelva a sentirse nuevamente la persona entera que es y que deje entrar dentro suyo todos estos roles que hemos puesto afuera para percibirlos mejor. Siendo, otra vez, la persona entera que es, le propongo que se quede unos minutos reflexionando sobre la experiencia que ha vivido, y le sugiero que enfoque su atención sobre los siguientes puntos:

¿Cuál es la diferencia que encuentra entre el modo en el que la intención transformadora trató al aspecto a cambiar y la forma en la que lo trató el asistente interior?

¿El nombre "asistente interior" es afín con usted o le daría otro nombre? (mi amigo del alma, mi parte más sabia, etcétera).

¿Cómo convocar al asistente interior (o como sea que usted lo nombre) cada vez que lo necesite? Recuerde que la actitud asistencial no es fija ni siempre la misma y que la clave está en preguntar al aspecto a cambiar, por más rechazado que este sea, por más desahuciado que lo imagine, cuál es el trato interior que necesita recibir, y que sea él mismo el que diga cómo necesita ser tratado.

Para poner un ejemplo simple del mundo interpersonal: si el niño expresa que tiene hambre, se le da de comer; si dice que tiene frío, se lo abriga; si dice que tiene sueño, se lo lleva a dormir, etcétera. Es decir, la actitud asistencial no se expresa siempre de la misma manera. Es como una "energía amorosa líquida" que adopta la forma que se requiere en ese momento.

En algunas ocasiones, el aspecto a cambiar puede decir que necesita que no se lo apure y que se lo escuche y acompañe. En ese tipo de casos, el trato asistencial que reciba de su asistente interior puede resultar suficiente. En otros casos, cuando el aspecto a cambiar dice, por ejemplo: "Estoy muy contracturado y necesitaría un masaje", la actitud asistencial es llamar a su masajista. Con esto quiero decir que el asistente interior es como un muy *buen médico de cabecera*. En muchas

ocasiones podrá resolver el problema que se presenta. En otras actuará llamando “al especialista” que lo podría resolver.

En la medida en que usted desarrolle esa **actitud asistencial interior hacia los aspectos que usted más rechace de usted mismo**, experimentará una sensación, tal vez nueva, de **respaldo interior eficaz**. Ese estado le brindará un sentimiento de *seguridad, autonomía emocional, integridad y confianza* para transitar todas las vicisitudes psicológicas que le toque vivir en su vida personal. Además, le permitirá reconocer cuáles son las **relaciones con las otras personas que son afines con ese modo interior de tratarse** y, por lo tanto, elegirá los vínculos en **los que pueda reproducir o mejorar lo que usted ya ha alcanzado en usted mismo**.

Los diálogos interpersonales que mantendrá serán aquellos en los que se reproduzca la misma calidad de los diálogos interiores que usted ya esté viviendo en usted mismo.

La leyenda del ciego y el paralítico

Una antigua leyenda relata el siguiente suceso:

> Un ciego y un paralítico estaban sentados en un banco de plaza, ambos muy tristes, lamentándose amargamente de sus carencias y limitaciones. Hasta que una iluminación se produjo entre ellos. El ciego subió sobre sus hombros al paralítico y comenzaron a caminar. Montado sobre sus hombros, el paralítico, que podía ver, guiaba al ciego, que ahora caminaba sin vacilar y llevaba al paralítico adonde ambos querían. Gracias a esa alianza, echaron a andar y recobraron la alegría. Así siguen, enlazados y recorriendo su camino.

En este relato, el ciego representa al cuerpo, que tiene la fuerza para moverse, pero que por sí solo no sabe hacia dónde ir, y el paralítico refleja a la mente, que puede ver hacia dónde ir, pero que no tiene la fuerza para hacerlo. Cuando dentro de uno mismo el realizador, el evaluador y la intención transformadora **no tienen una relación armónica y complementaria, uno funciona como el ciego y el paralítico cuando están separados**. Cada uno se siente detenido e impotente.

En la culminación del capítulo incluyo esta leyenda porque resume con calidez y belleza el propósito de esta obra: **restablecer la unión entre el ciego y el paralítico interior** para que puedan formar un equipo y recorrer su camino, aprendiendo, creciendo y disfrutando.

El conflicto con el otro

Howard Gardner (1943), brillante y creativo psicólogo e investigador, actualmente profesor en la Universidad de Harvard, publicó en 1983 su teoría sobre las *inteligencias múltiples* en la que postula siete tipos de inteligencias, concebidas como habilidades cognoscitivas. Entre ellas nombra a la *inteligencia intrapersonal* y a la *inteligencia interpersonal*. La primera se refiere a la capacidad de la persona de percibir las reacciones de su mundo

interno y la segunda a la capacidad de comprender el universo de las relaciones interpersonales.

Si bien todos contamos con la capacidad de percibir las reacciones de nuestro mundo interno, resulta claro que le será más familiar el registrar los diálogos interiores entre el realizador, el evaluador y la intención transformadora a quien cuente con una inteligencia intrapersonal más desarrollada.

En cambio, a quien tenga más desarrollada la inteligencia interpersonal le resultará más afín observar la relación entre estos mismos roles en el espacio interpersonal.

Registrar cómo evalúo lo que el otro dice cuando estoy en desacuerdo con lo que ha expresado y de qué modo intento cambiar alguna característica de ese otro cuando deseo que la cambie son actitudes muy significativas en la evolución del vínculo. Esto es así tanto en el universo intrapersonal (cuando "el otro" es otra parte mía, como sucede en los diálogos interiores) como en el espacio interpersonal en el que "el otro" es otra persona.

Cuando ocurre dentro de mí, tal como vimos, definirá si habrá en mí sufrimiento o bienestar. Cuando ocurre entre dos personas, determinará **si el curso de esa relación marchará hacia el desencuentro y la confrontación o hacia el diálogo constructivo** que enriquece y genera bienestar en ambos protagonistas.

Es así de determinante porque el modo de evaluar y de intentar producir un cambio sobre lo que me desagrada son funciones básicas en la forma de transitar los desacuerdos, y los desacuerdos son experiencias inevitables en el curso de una relación, ya sea intrapersonal o interpersonal. De modo que **la utilidad de la observación de cómo se ejercen estos roles, trasciende las fronteras del universo interior y se extienden a todo ámbito en el que se lleve a cabo una interacción humana**.

Las preguntas claves para descubrir cómo se ejercen dichos roles en las relaciones interpersonales son: ¿Qué hago cuando estoy en desacuerdo con lo que el otro hace o dice? ¿Lo critico, le reprocho, lo descalifico o le expreso mi desacuerdo con respeto?

¿Qué hago cuando deseo que el otro cambie alguna característica

psicológica? ¿Lo presiono o le pregunto si él quiere cambiar esa característica que a mí me gustaría que él cambiara?

1) *Ejemplo de evaluación inmadura cuando estoy en desacuerdo con lo que el otro dice:* "¡No digas barbaridades…!", "¡eso es una estupidez!", "¡sos un tarado…!", etcétera.
2) *Ejemplo de evaluación madura:* "Puedo entender que desde tu punto de vista vos lo veas así. Yo no estoy de acuerdo con lo que decís. Lo que yo pienso sobre eso es…".
3) *Ejemplo de intención transformadora inmadura cuando quiero que el otro cambie algo de sí mismo:* La actitud más frecuente es: "¡Lo que vos tenés que hacer es…!". Esta manera de relacionarse es tan frecuente que la hemos convertido en algo natural, pero es necesario recordar que este modo de intentar que ese otro adulto que tengo enfrente cambie algo de sí mismo es invasiva y dominante. Y si esa forma de relación es reiterada, termina generando dependencia en el otro que, ante cada situación compleja que enfrenta, se queda esperando que le diga qué es lo que "tiene que hacer".
4) *Ejemplo de intención transformadora madura:* "A mí me parece que algo que podrías hacer es 'esto'. Fijate qué te parece esta propuesta, cómo te resuena…". Aquí le transmito mi punto de vista y queda claro que él es quien procesará la información que le brindo y decidirá qué es lo más adecuado para él. Algo que ayuda a ubicarse en esta posición ante el otro, que es un adulto, es recordar que "el capitán del barco" del otro es ese otro, y que uno le habla como un colaborador se dirigiría a ese capitán: le transmite una sugerencia y le reconoce el derecho que él tiene de **ser el juez último que evaluará qué es lo más adecuado para él en ese momento, aunque no coincida con lo que yo creo**. Esta actitud ayuda a crecer y no genera dependencia emocional.

Registrar con claridad las respuestas a esas preguntas acerca de cómo *evalúo* y cómo *intento transformar* aquello con lo que estoy en desacuerdo del otro permitirá conocer con más precisión la razón de ser de los conflictos que

se puedan estar presentando en una relación. Y también muestra los caminos que pueden resolver esos conflictos.

Formulada ya la aclaración que **contextualiza la disposición hacia la percepción de los diálogos interiores**, veremos a continuación la influencia de dichos diálogos en **estados emocionales** significativos de nuestro funcionamiento psicológico.

Segunda parte

Los diálogos interiores y las emociones

Capítulo 5

Los diálogos interiores y la autoestima

La autoestima es un concepto que se está utilizando cada vez más para describir el **estado psicológico desde donde uno siente, piensa y actúa**. La autoestima es el resultado de un diálogo interior, el que se da entre *el estimador* y *el estimado*. O para decirlo de otro modo, **es el resultado de lo que uno opina sobre uno mismo**. Si opino que no valgo, que no sirvo, que no puedo, tendré una baja autoestima; si en cambio opino que valgo, que sirvo y que merezco respeto, tendré una buena autoestima.

El que opina

Esta es la función clave en la autoestima, y el que opina, tal como lo describí en detalle en el capítulo anterior, no es otro que el *evaluador interior* que todos tenemos. Ese evaluador es el que siente estima o no hacia el evaluado.

Deseo lograr cien y alcanzo sesenta. ¿Cómo se relaciona mi deseo de lograr cien con el que alcanzó sesenta? Si mi evaluador es inmaduro, su reacción será de reproche y descalificación: "¡Sos un inútil, no servís para nada!". Por lo tanto, el que alcanzó sesenta queda descalificado, desvalorizado y desestimado.

La baja autoestima, entonces, es el resultado de la reacción del evaluador inmaduro que, cuando es frustrado por su realizador, reacciona desestimándolo. Si esta reacción es frecuente y reiterada, viviré padeciendo continuamente una baja autoestima.

La resolución de la baja autoestima

El aprendizaje del evaluador interior es la base de la resolución de la baja autoestima. Retomemos la metáfora del jinete y el caballo, pues es una forma gráfica y simple de ilustrar la relación ente el realizador, el evaluador y el programador. Como lo señalé anteriormente, **el jinete es quien evalúa y programa la acción, y el caballo es quien la realiza**. Y nosotros albergamos las dos funciones, es decir, **somos el jinete y el caballo**.

Cuando el jinete que somos es inmaduro, cree que él es "el amo", que lo que cuentan son sus deseos y que la función del caballo es estar siempre disponible para cumplirlos. Si los cumple, *¡es lo que corresponde!* Y si no los cumple, es porque *¡este caballo no sirve!*

Desde ya que esta actitud de no tener en cuenta el estado del caballo, lo va dañando progresivamente hasta que en algún momento no tiene otra alternativa que colapsar.

Cuando el jinete se da cuenta del estado lamentable en el que se encuentra el caballo y que **ese es el único que tiene**, se le abre la posibilidad de comenzar a revisar su actitud y a realizar los aprendizajes que le permitan tener otra mirada del rol de cada uno. Eso significa reconocer que él no es el amo sino un socio, que el caballo es el otro socio, que cada uno tiene el cincuenta por ciento de las acciones en la sociedad que ambos constituyen, y que **cuando uno de ellos colapsa, lo que colapsa es la sociedad que forman**.

También comprende que el caballo tiene su propio estado evolutivo y que él puede querer iniciar un largo galope y que el caballo puede no estar en condiciones de hacerlo. Reconoce entonces que **esa creencia que tenía de que querer es poder, es errónea** y que querer es sólo querer, y que es una condición necesaria, pero no suficiente, para hacer algo.

Entonces va cambiando la actitud de dar órdenes por cumplir por la **actitud de la interconsulta**, igualitaria y respetuosa. Este cambio de actitud es una verdadera revolución evolutiva que cambia radicalmente la relación entre ellos y define además cuál es la esencia del vínculo maduro entre jinete y caballo.

Este cambio en el diálogo interior humano

Un colega me llamó por teléfono para invitarme a dar un taller y el panorama que presentaba resultaba muy agradable. Yo le respondí:

—Siento deseos de ir, pero lo *consulto con mi socio* y luego te llamo.

Sorprendido, él me dijo:

—¿Cómo tu socio? ¡Si yo te estoy invitando a vos solo!

Y yo le aclaré:

—¡Mi socio es el que lo tiene que hacer!

Como dijimos antes, esta es la esencia del cambio: reconocer que yo soy una sociedad, que soy un nosotros, y que en esa sociedad que soy, el realizador, el caballo, "el obrero", es mi socio a quien le corresponde ser consultado y escuchado para codiseñar con él la decisión por tomar. Resulta sencillo leerlo, pero es un cambio radical en la autopercepción que no se logra sin dedicación y una abierta disposición al aprendizaje.

La acción y el actor

Es importante distinguir "al actor" de "la acción". Lo repito una vez más, el evaluador inmaduro evalúa resultados, es decir la acción, y si esa acción no coincide con lo esperado, **acusa y castiga al actor (el realizador)**.

El evaluador maduro reconoce que **el actor es más importante que las acciones circunstanciales** y ha aprendido que su función es **utilizar las acciones**, tanto sean aciertos o errores, para colaborar con el aprendizaje y el bienestar de su socio, el actor.

Si se logró el resultado deseado, lo celebrará junto con el actor, y si no se

logró, es decir, si se obtuvo sesenta en lugar del cien deseado, su actitud no es la de **consentir** ("¡Está todo bien!") ni la de **castigar**, sino la de ser un **socio eficaz del aprendizaje**. Esta solidaridad incondicional entre el evaluador y el realizador es la esencia misma de una *legítima autoestima*; y es también el punto de partida para sentir la tan anhelada sensación de confianza frente a lo incierto de cada nueva experiencia.

¿Hay diferentes tipos de autoestima?

Puedo tener una baja autoestima en el área deportiva, artística, estética, social, entre otras, o puedo sentirla como algo que me abarca globalmente como persona. Eso dependerá de la intensidad de la desvalorización y del área particular sobre la que recaiga.

¿Cómo influye la autoestima en la vida personal?

Es muy determinante, pues si el evaluador que soy ha desvalorizado al realizador que también soy, cuando como persona me relacione con otra, tendré una sensación básica de minusvalía. Y de hecho **no podré tener con otra persona una relación de mejor calidad que la que existe entre los miembros de la sociedad realizador-evaluador que soy**.

¿Hasta dónde una autoestima alta no se convierte en soberbia?

Una persona es soberbia cuando tiene una percepción parcial de sí misma: cuando solo registra y se evalúa a partir de lo que puede y tiene, y no registra lo que no puede o no tiene. Si una alta autoestima está apoyada en esa percepción parcial de sí misma, entonces sí queda entrelazada con la soberbia.

Tal autoestima tiene "pies de barro", pues cuando la vida coloca a esa persona en una situación que lo conecta con lo que no tiene o no puede —y en algún momento eso sucede—, al no disponer de los recursos necesarios para

vincularse asistencialmente con esos aspectos carenciados de sí misma, todo lo que siente es confusión y desorganización. Y su autoestima se derrumba.

Por tal motivo, **la genuina autoestima es la que se apoya en la integración de mis fortalezas y mis debilidades** y tal integración la brinda, tal como lo expresamos anteriormente, la actitud del evaluador maduro.

¿Cómo desarrollar la autoestima en los niños?

El rol de evaluador es muy poderoso, por lo tanto puede ayudar mucho o dañar mucho. Si soy un profesor de pintura y un alumno me trae su trabajo para que lo vea, yo puedo evaluar lo que hizo, con sus aciertos y errores, de un modo tal que al niño no le queden más ganas de tomar un pincel por el resto de su vida o puedo hacerlo señalándole los mismos aciertos y errores, de un modo tal que lo estimule a seguir ensayando y experimentando en esa actividad.

De modo que es muy importante que, cuando evaluemos, especialmente si es a un niño, recordemos que estamos en esa posición.

¿Cómo desarrollar la autoestima en nuestros hijos?

Valorando sus logros y señalándoles los errores con respeto, favoreciendo el aprendizaje a partir de ellos, sin enjuiciar, reprochar ni descalificar. Los niños aprenden más de los ejemplos que de las palabras, de modo que, para enseñar la autoestima a los hijos, lo más eficaz y poderoso es vivir una buena autoestima en uno mismo y compartirla con los miembros del entorno.

Capítulo 6

Los diálogos interiores y la queja

¿Por qué se queja el que se queja?

Lo primero que es necesario reconocer es que **quien se queja sólo percibe el dolor del problema que lo aqueja**. Y esa es la primera etapa de la solución de un problema. Le falta la segunda, que es concebir cuál es el camino que resuelve ese problema y enfocar la atención allí. Por ejemplo, una cosa es que yo diga:

"¡Ay! ¡Estoy cansado, y además no sé qué hacer con mi pareja ni con mi trabajo!".

A que diga:

"Necesito un descanso, y este fin de semana lo voy a hacer. Voy a hablar con mi pareja para aclarar el tema que nos distancia y voy a hablar con mi jefe para presentarle los cambios que le quiero proponer".

Estas son la primera y la segunda etapa. La primera es la percepción del dolor y la segunda es qué puedo hacer para resolverlo. Como dijimos antes, **quien se queja sólo percibe la primera parte y no tiene acceso aún a la segunda**.

¿Hay personas quejosas a las que parece que les gusta

quejarse?

Cuando una persona se queja mucho, solemos creer que actúa así porque le gusta quejarse. Por supuesto que esa conclusión hace que nos irritemos más ante quien se queja porque a nosotros nos duele oírla e imaginamos que al otro le gusta hacerlo. Por eso es bueno destacar que a nadie le gusta quejarse, aunque lo haga frecuentemente. **En lo profundo de sí es quien más la padece** porque está experimentando la impotencia de no saber cómo resolver el problema que le duele.

Lo que solemos llamar "un carácter quejoso" no es nada más que alguien que padece los problemas, que no puede percibir aún el camino que podría resolverlo y entonces solo puede exteriorizar su dificultad.

La queja y el evaluador interior

Las actitudes del *evaluador interior inmaduro* hacia su realizador son un factor fundamental que produce la actitud de queja. Las más significativas son tres:

1) *Ha llegado a una conclusión descalificadora acerca de su realizador y le dice:* "Vos no tenés la capacidad de resolver los problemas que te toca vivir y, por lo tanto, tu destino es sufrir".
   Desde ya que, cuando el realizador, "el obrero", vive bajo la influencia de esa conclusión, queda impregnado por un pesado manto gris que tiñe su actitud ante la vida y, en consecuencia, todo lo que le queda es expresar su dolor, quejándose.

2) *Es crítico y exigente y le reclama al "obrero" que produzca soluciones perfectas.*
   Esa presión sobre el "obrero" paraliza su posibilidad de explorar soluciones con la actitud de ensayo, acierto y error, que es en realidad el camino en el que se van gestando las respuestas más adecuadas. Cuando ese camino queda bloqueado por la crítica y la exigencia, solo queda

abierto el canal de la expresión del dolor por lo que siente, y esa es precisamente la queja.

3) *El evaluador inmaduro no legitima ni acompaña al "obrero" en el dolor que siente cuando está frente al problema que aún no pudo resolver.*
Esta ausencia de acompañamiento solidario interno es lo que produce que busque ese acompañamiento afuera y **la queja es un modo de intentar que el otro sienta algo de ese dolor que él experimenta**.

Es necesario destacar que la necesidad que tenemos los seres humanos de sentirnos acompañados empáticamente en el dolor que sentimos es muy fuerte, y **frecuentemente se transforma en algo tan importante como la solución misma del problema**. Muchas veces solemos escuchar que alguien le dice a su interlocutor: "¡No quiero que me digas lo que tengo que hacer, quiero que me escuches y me acompañes en lo que siento! ¡Después veremos lo otro!".

Un antiguo relato cuenta que dos pacientes están internados en camas vecinas en un hospital. Uno de ellos se queja repetidamente:

—¡Ay, qué sed que tengo!

Su vecino, luego de escucharlo varias veces, le dice:

—Bueno, cálmese amigo, voy a levantarme y le voy a buscar un vaso con agua.

Se incorpora y aún con el dolor de su reciente operación, recorre el largo pasillo y le trae el vaso de agua, que el otro bebe con fruición.

"Bueno, ahora podré dormir", piensa mientras lo ve beber. Luego de unos minutos de silencio, escucha nuevamente:

—¡Ay, ay, ay!

—¿Qué le pasa ahora?

Y el otro le responde:

—¡Qué sed que tenía…!

Este cuento muestra de un modo casi caricaturesco la necesidad de compartir el dolor más allá del hallazgo de la solución. Desde una evaluación superficial podríamos decir: "¡Ese paciente es un quejoso incurable!", pero cuando reconocemos la importancia de encontrar una resonancia empática a nuestro dolor, esa queja aparentemente absurda cobra un sentido que la legitima.

Otro ejemplo que muestra esta faceta de la queja lo ofreció Ram Dass (1931), destacado maestro espiritual contemporáneo y pionero en la investigación de los estados expandidos de conciencia, quien en una de sus conferencias, contó: "A un reconocido gran sabio judío le preguntaron: 'Si tuvieras un encuentro con palestinos e israelíes, ¿qué les dirías?'. Y él respondió: 'Lo primero que les diría es: ¡Oy, oy, oy!, ¡qué problema…! Es decir, compartiría su dolor'".

¿Por qué nos molesta tanto escuchar la queja del otro?

Es justo reconocer que escuchar una queja no es algo grato, pero esto se hace mucho más difícil cuando **creemos que deberíamos resolver lo que lo aqueja**. Es una autoexigencia interior que nos hace sentir presionados a producir una solución y, al no tenerla, nos sentimos culpables e impotentes. Y esa mezcla de emociones frustrantes hace que nos enojemos con el otro porque nos pone en esa situación. Entonces le decimos: "¡No te quejes, basta de quejas, la culpa es tuya porque hiciste esto y lo otro!". Es decir, **lo retamos porque se queja**. Pero el problema central no es la queja, sino nuestra propia *autoexigencia* que nos presiona a producir una solución.

Se dice que la queja es un modo de manipular o controlar al otro para que haga lo que necesito. ¿Es cierto?

Esa lectura surge de un nivel de conciencia desde donde lo que veo es la lucha por el poder. Con mucha frecuencia escuchamos decir: "¡Eso es una

manipulación para controlarte!". Pero cuando puedo acompañar el sentimiento de impotencia del otro y **me siento en condiciones psicológicas de saber en qué quiero y puedo colaborar y en qué no**, ya deja de ser relevante para mí si hay manipulación o no; ni siquiera lo percibo. Solo me centro en brindar lo que hay disponible en mí frente a esa situación.

¿Cuál es la manera más adecuada de acompañar a quien se queja?

La manera adecuada surge de la comprensión que yo tenga acerca de qué le pasa a quien se queja y de la madurez que hayan alcanzado en mí mis propios diálogos interiores. Y a modo de síntesis repito que quien se queja es alguien que está padeciendo un problema y siente la impotencia de no saber cómo resolverlo. Desde ese estado lo que le queda disponible **es expresar el dolor ante el problema**. Cuando uno comprende esto, **ya no le surge el retarlo porque se queja**. Solo cabe compartir ese dolor sin sentirse autoexigido por resolverlo. Y desde esa atmósfera de solidaridad emocional uno puede preguntarle: "¿Se te ocurre algo acerca de cómo resolver este problema?". Es decir, uno lo va estimulando a que pase a la fase resolutiva del problema y uno se queda escuchando para ver qué respuestas surgen. En función de esas respuestas, uno le puede preguntar: "¿Hay algo que necesites de mí que te pueda ayudar en este tema?".

Puede ocurrir que yo tenga lo que él necesita y se lo brinde, o que no lo tenga. Por ejemplo, me puede decir: "Necesito que me acompañes este fin de semana". Y que, por la razón que sea, yo no esté disponible para eso. En ese caso es bueno saber cómo decir que no, respetuosamente. Por ejemplo: "Me gustaría poder hacerlo, pero por como vienen mis cosas, eso me resulta imposible, lo lamento. ¿Querés que pensemos otra alternativa?".

¿Esta actitud no corresponde más a un terapeuta que a un amigo?

Por supuesto que un terapeuta idóneo lo puede hacer con más hondura y en un encuadre que organiza el aprendizaje, pero cuando uno como ser humano cuenta con un evaluador interior que ha alcanzado la comprensión que antes mencioné, este tipo de acompañamiento no requiere un esfuerzo especial. Es solo una cuestión de disponer de los recursos psicológicos necesarios. Y estos recursos forman parte de la madurez emocional que todos los seres humanos necesitamos alcanzar.

¿Y cómo acompañarme a mí mismo cuando me doy cuenta de que estoy quejándome?

Lo más frecuente es que, cuando me quejo, no me doy cuenta de que me estoy quejando. **Simplemente lo hago**. En el caso de que me dé cuenta —lo cual es un avance en mi crecimiento psicológico—, puedo tener las mismas actitudes que tengo con el otro de afuera, eso va a depender del nivel de madurez que tenga mi evaluador interior. La única diferencia en este caso es que ese otro ahora es otra parte de mí: la que se queja. Es una buena oportunidad para recordar una vez más que así como tenemos diálogos con otras personas, también **tenemos diálogos con nosotros mismos**; en este caso entre el que se queja y su evaluador interior.

El evaluador interior puede reaccionar de diferentes maneras, igual que lo hace ante alguien de afuera. Si reprocha, entonces me "trago" la queja y me aíslo. Si por el contrario, es un evaluador interior que consiente sin señalar el error, entonces descargo mi catarata de quejas con la actitud de: "Esto es lo que siento y lo digo, yo soy así y está bien. ¡Que me banquen!".

Estas son las dos formas extremas del acompañamiento inmaduro. Pero también mi evaluador interior puede reaccionar de un modo maduro y entonces, desde ese rol, escucho y acompaño esa reacción de dolor ante el problema. Luego, estimulo sin presionar para descubrir los caminos que pueden resolver lo que duele.

Cuando mi evaluador interior **ha aprendido a tener esa actitud de reconocimiento hacia el dolor del "obrero"**, disminuye hasta cesar la

necesidad de buscar el reconocimiento de mi dolor afuera. Entonces puedo no buscar al otro para que escuche mis quejas porque sé que es un peso y ya estoy en condiciones de evitarlo.

Ese es el estado psicológico que permite que desaparezca en mí la actitud de: "¡Qué sed que tenía!".

Durante el tiempo de la niñez, el reconocimiento de la legitimidad de lo que siento y el trato solidario vienen necesariamente de afuera, de mamá, de papá o de quien me esté cuidando. Cuando ya soy adulto, cuento con una maravillosa posibilidad, **la de ser ese evaluador interior de mí mismo que reacciona como la mamá y el papá que siempre quise tener**. Esa es la esencia del crecimiento psicológico y abocarnos a esa tarea es uno de los aprendizajes más importantes que, como seres humanos, podemos realizar.

Capítulo 7

Los diálogos interiores y el perdón

Perdonar es disolver el rencor y el deseo de venganza hacia quien me dañó

Al leer esta definición la pregunta que surge es: ¿cómo se disuelven el rencor y el deseo de venganza? No solo surge esa pregunta, sino que también se hace evidente que la disposición para perdonar es la consecuencia de otro estado previo: la disolución del resentimiento. De modo que es necesario aprender a asistir el resentimiento para posibilitar el perdón.

¿Cómo se disuelve el resentimiento?

El resentimiento es una de las emociones más descalificadas socialmente. Cuando un paciente me consulta por un tema de resentimiento, lo invito a que imagine que esa parte de él, resentida, está enfrente, y que observe qué siente hacia ella, es decir *cómo la evalúa.* En esas situaciones, las respuestas más frecuentes que he escuchado, son: “La desprecio”. “No quiero verla”. “Me da vergüenza”. “La destruiría”.

De modo que la evaluación interior que el resentimiento recibe con frecuencia es altamente descalificadora, lo cual hace mucho más difícil su

disolución porque **esa parte resentida queda doblemente resentida**: con la persona que la hirió y, tan importante o más aún, con *su evaluador interior*, que la desprecia y descalifica.

Este diálogo interior de batalla entre el evaluador que desprecia al aspecto resentido y el aspecto resentido que queda más enojado por el trato que recibe es un círculo vicioso que cronifica el malestar, el resentimiento y la dificultad de perdonar, y necesita ser resuelto para permitir que el resentimiento fluya hacia su disolución.

El primer gran paso es ayudar a que el evaluador interior revise su opinión descalificatoria y pueda comprender que esa emoción no merece repudio, que es el resultado de sentimientos intensos retenidos, como son el enojo y el dolor, y que al resentimiento también le corresponde una evaluación respetuosa y asistencial.

Cuando el evaluador interior realiza este aprendizaje, puede transformar su evaluación inicial que se traducía en el "Te desprecio, quiero destruirte", en otra actitud muy distinta, que puesta en palabras es: "Perdoname por el desprecio que sentí hacia vos, es que solo veía lo superficial y no me daba cuenta de lo que te pasaba y estabas sintiendo, ahora comprendo que pasaste por una situación muy difícil en la que no pudiste reaccionar, y todo ese dolor y enojo te quedó 'atragantado' y por eso estás resentido. Contá conmigo para acompañarte en lo que necesites para atravesar esta situación".

Este cambio, tal como lo presentamos en el capítulo 4, es el resultado de un gran proceso de aprendizaje del evaluador, que cada uno realizará en su propio tiempo y que **produce un cambio radical en la calidad esencial de sus diálogos interiores**.

Cuando este cambio se ha producido y el aspecto resentido puede expresar su dolor y enojo en esa atmósfera de asistencia interior, ocurre algo que siempre es maravilloso de observar y es que el resentimiento comienza a cesar.

Esta emoción *deja de ser roca y recupera su condición de río.*

Y en su fluir se va transformando y cambia el foco de su atención: Del "¿cómo vengarme de quien me hirió?" se pasa al "¿cómo reparar lo que haya quedado dañado en mí?". Desde este estado es desde donde se abren las

puertas del perdonar.

Este es el modo en el que el evaluador interior maduro influye en la disolución del resentimiento. Pero hay también otros factores importantes que contribuyen en la misma dirección y que veremos a continuación.

¿Es importante cómo explico lo que sucedió?

Es muy importante. Ana, una paciente de treinta años, me contaba:

> Mi papá, abusó sexualmente de mí. Yo tenía, entre cinco y siete años, y él cuando jugaba conmigo y me abrazaba, recuerdo que cuando llegaba a la zona de la pelvis, se quedaba más tiempo de lo razonable, se reía y se ponía raro… Eso me dejó, desde entonces, una sensación de que esa zona no se toca y me doy cuenta de que me frena y me afecta en las relaciones sexuales que tengo con mi pareja. Mi papá era un hombre de campo, me brindaba mucho cariño, pero siento que era un perturbado sexual, y estoy muy resentida con él y desconfío de los hombres, en general.

En la medida en que expresó todo su dolor y su enojo residual, y se sintió escuchada con respeto, su resentimiento quedó en un estado más permeable y pudo ir incorporando otros aspectos de esa experiencia: la inmadurez y la ignorancia existencial de su padre campesino, que también había pasado una infancia dura y que no podía evaluar con claridad el efecto que producían en ella esos juegos; que seguramente actuaba desde sus propias perturbaciones, pero que no había en él una intención de dañarla y que el trato general que le brindó fue siempre de protección y afecto.

En la medida en que reconoció estos otros aspectos y la evaluación de la conducta de su papá incluyó más la ignorancia y la inmadurez por sobre la maldad intencional, toda la experiencia fue cobrando otro sentido. Quedó la pena de que hubiera pasado eso y de que su padre hubiera tenido esa perturbación, pero alcanzó un estado desde el cual ella se sintió más abierta y disponible para perdonar a su papá.

Pudo reconocer que esas experiencias ya habían quedado en el pasado, su genitalidad quedó libre de aquel resentimiento original y logró comenzar a vivir su sexualidad con su pareja libre de conflicto.

Más allá de esta experiencia particular de Ana, es oportuno incluir aquí algo que veremos en profundidad en el último capítulo, "Acerca de las cosmovisiones", y es que, si tengo por cierta la cosmovisión que afirma la existencia de una destructividad esencial en el ser humano, entonces lo que tengo enfrente es básicamente siempre una amenaza peligrosa para mí. Desde esta percepción **se potencia el resentimiento y el deseo de venganza y no hay lugar para el perdón**. En cambio, si me apoyo en la cosmovisión que afirma que la energía básica que sostiene todo lo existente es el amor y que es su *distorsión progresiva* la que termina produciendo las *acciones destructivas*, desde esta perspectiva **siempre hay en potencia una posibilidad mayor de comprensión y perdón**.

¿Qué papel juega la magnitud de la herida?

Aunque parezca obvio, es bueno hacer explícito que, cuanto mayor es la herida que siento haber recibido, más difícil se hace perdonar. Desde el punto de vista de lo externo tiene que ver con la magnitud de la acción que me dañó y desde la perspectiva interna hay varios factores para tener en cuenta.

Pongamos ahora otro ejemplo. Mi madre me abandonó siendo niño y he quedado herido y resentido con ella. Cuanto más se colma y se calma esa parte mía carente de amor materno a partir del trato, primero de otras personas y luego, tal como lo presentamos antes, de los diálogos interiores asistenciales que existan en mí mismo, más se va achicando la herida y más posible se me hace el perdonar. Es decir, **cuanto más me puedo reparar, más factible se me hace el perdonar**.

¿Qué papel juega el hecho de que quien dañó lo reconozca?

Un papel muy importante. El reconocimiento del otro de la acción que me

dañó abre las puertas hacia el perdón. Cuando no lo reconoce, es más difícil perdonar y mi resentimiento funciona como un recordatorio de lo que ocurrió y mi perdonar queda asociado más con un consentir una impunidad que con una comprensión superadora. Es bueno tenerlo en cuenta porque, si bien el reconocimiento del otro no depende de mí, sí depende de mí el reconocimiento que yo pueda brindar acerca del daño que mi acción haya producido cuando ese haya sido el caso.

¿Es útil el exhortar a perdonar?

Estoy resentido con un amigo que me decepcionó y me dicen: "Bueno, perdonalo…". Sin duda que el consejo tiene buena intención, pero… ¿Es suficiente con que me exhorten a perdonar para poder lograrlo? ¿El perdón es un acto de la voluntad como girar la cabeza o levantar una mano? Tal como lo expresamos antes, evidentemente no lo es, y si bien la voluntad de perdonar es necesaria, no es suficiente.

Si estoy cerca de poder hacerlo, puede resultar un "empujoncito final" que ayude, pero si la situación no es esa, suele complicarme más aún porque, además del enojo que sigo sintiendo, me siento con culpa por no poder perdonar.

¿Existe el perdón hacia uno mismo?

Paula, una alumna, me contaba: "Soy de Venezuela, me vine a vivir a la Argentina para acompañar a mi marido. Al poco tiempo mi madre se enfermó y murió. Si bien llegué para acompañarla en sus últimos días, me siento muy mal de no haber estado con ella en todo su proceso. Pasa el tiempo y **no me perdono lo que hice**".

Su evaluador interior inmaduro solo percibía que la respuesta deseada no se produjo y, por lo tanto, su única reacción era la acusación y el reproche. Descripto desde la perspectiva de sus diálogos interiores, es el evaluador interior quien le dice al realizador: "¡No te perdono lo que hiciste!". Desde la

perspectiva que Paula tiene de sí misma como una unidad, sin distinguir sus roles interiores, lo experimenta y lo describe en términos de: "¡No me perdono lo que hice!".

Es decir: yo con yo. Las dos descripciones son reales, y su diferencia radica simplemente en que son realizadas desde diferentes puntos de vista.

La ventaja que tiene el verlo desde la perspectiva de sus diálogos interiores es que se puede identificar con más claridad a quién es "el que no perdona", que en este caso es, tal como vimos, **su evaluadora interior**.

Esa función es la que necesita ser ayudada para que pueda reconocer: 1) desde dónde está reaccionando; 2) cuáles son las otras facetas de la realidad que no está teniendo en cuenta.

Está reaccionando a partir de su única percepción: el resultado deseado —quedarse con su mamá durante todo el proceso— que no se produjo. Entonces, hay frustración, enojo, reproche, y no hay perdón.

Las otras facetas que no contempla son el estado emocional particular en el que se encontraba la realizadora, que quería acompañar a su marido y desconocía el proceso que iba a recorrer su mamá.

Este es el aprendizaje psicológico que necesita realizar para alcanzar una percepción más vasta del escenario que está evaluando. Recién cuando llevó a cabo ese aprendizaje es que la evaluadora, en su diálogo interior con la realizadora, le pudo decir: "Si bien me hubiera gustado acompañar a mamá en todo su proceso, ahora comprendo que, dadas las circunstancias en las que te moviste, esa fue la mejor respuesta que pudiste producir. **Ya no siento más reproche hacia vos. Te comprendo y compartimos este dolor**".

Este ejemplo es otra muestra de que, si bien el deseo de perdonar es necesario, no es una condición suficiente para lograrlo pues, como expresamos anteriormente, **el perdonar es el resultado de un estado psicológico más maduro que lo permite**, que a su vez depende de la calidad de los diálogos interiores que esa persona tenga.

Entonces, ¿lleva tiempo perdonar?

Generalmente, sí porque al principio estoy tan tomado por mi dolor que solo percibo la acción que me hirió. Le pedí ayuda a un amigo porque necesitaba que me escuchara y orientara, y no lo hizo. Todo lo que siento es dolor y enojo por el abandono que sentí. Si alguien me dice: "¿Pero vos sabés qué le pasaba a él?". Lo único que puedo responder es: "¡En este momento no sé qué le pasaba, todo lo que sé es que lo que hizo me dejó muy mal!".

Recién cuando mi ofuscación disminuye es que puedo incorporar otra faceta: el estado en el que estaba mi amigo desde donde actuó como actuó. Entonces me conecto con el hecho de que él estaba muy afectado porque se acababa de separar y no estaba en condiciones de escucharme. Este es el segundo factor fundamental en la creación de las condiciones que permiten perdonar, **el poder registrar el estado en el que se encontraba quien realizó la acción que me dañó**.

Me seguirá doliendo no haber recibido su ayuda, pero el reconocer el estado que lo generó me permitirá comprender mejor por qué hizo lo que hizo. Comprender y perdonar son actitudes muy cercanas, casi sinónimos. Krishnamurti enfatizaba que, cuando uno comprende, se da cuenta de que no hay nada que perdonar.

¿Perdonar significa que todo queda como antes?

Perdonar no quiere decir que todo sigue como si nada hubiera pasado. Es como una herida que cicatriza. La cicatriz es el residuo mínimo que deja el proceso de reparación de esa herida, pero la cicatriz está, y eso es bueno reconocerlo. El mejor destino de la contundente presencia de esa cicatriz es que llegue a convertirse en algo que me deje una mayor comprensión de las frustraciones que existen en la vida y de la imperfección de los sucesos que se producen dada nuestra condición de aprendices, es decir, que se convierta en un escalón más de mi crecimiento psicológico.

Hay niveles de perdón, desde aquel en el que hay perdón y reconciliación hasta aquel otro en el que, si bien cesa mi resentimiento hacia quien me hirió, ya no siento deseos de continuar mi relación con él, y ambos niveles son

legítimos.

¿Qué quiere decir Errar es humano, perdonar es divino?

Esa es una frase muy generalizada. Tal vez a partir de estas reflexiones podamos comprender mejor qué quiere decir "divino". Desde este punto de vista significa:

1) Poder trascender el dolor que me produjo esa acción particular que me dañó y acceder al estado en el que estaba quien me lastimó.
2) Poder percibir la trama amorosa básica que subyace en su comportamiento por más sepultada que se encuentre y registrar también las distorsiones que dicha trama ha padecido y que han desembocado en la acción que me hirió.
3) Y por último, confiar en que cuento con la potencialidad de producir la mejor "cicatriz" posible de la herida que siento y continuar con mi camino hacia mi estado óptimo.

Esas vivencias son las que llamamos "divinas". En ese sentido resulta muy ilustrativa aquella dramática exclamación de Jesucristo en la cruz cuando dijo: "Perdónalos, Señor, no saben lo que hacen".

Esa frase muestra que él reconoció el estado en el que estaban aquellos que lo estaban crucificando: en la base, no maldad esencial, sino inmadurez e ignorancia. De ahí el "no saben lo que hacen".

Si bien se ha asociado a esa frase la expresión de un atributo de lo divino, los seres humanos también podemos acceder a tal actitud y es una de las más hermosas señales de nuestra madurez psicológica.

Capítulo 8

Los diálogos interiores y la transformación de la inseguridad emocional en confianza

El estado de *inseguridad emocional* es un sentimiento universal. Todos lo experimentamos en nuestra vida de un *modo variable* porque somos seres vulnerables que vivimos situaciones nuevas y desconocidas y eso implica un cierto grado de incertidumbre e inseguridad.

El modo variable significa que podemos sentirla con una intensidad tolerable, durante un tiempo breve y que luego va evolucionando hacia el sentimiento de confianza, o puede convertirse en algo más permanente, perturbador, que bloquea y paraliza.

Vamos a describir cómo es el sentimiento de inseguridad cuando ya se ha convertido en algo perturbador y luego veremos cuáles son **las causas que conducen a la inseguridad en esa dirección y cuál es el aprendizaje que es necesario realizar para poder transformar la inseguridad en confianza**.

¿Qué es la inseguridad emocional?

La inseguridad es el temor a no estar en condiciones de resolver adecuadamente una situación. La persona insegura no cree en sí misma, no confía en sus percepciones ni en sus opiniones. Tiene una sensación continua

de vulnerabilidad, temor, inestabilidad y nerviosismo, como si hubiera perdido su propia brújula. Es decir, su aspecto inseguro se ha convertido en predominante y se ha cronificado.

Lo que surge a partir de esta primera descripción es que el término "inseguridad emocional" es algo muy vasto que abarca múltiples sentimientos asociados.

En los seminarios vivenciales que dirijo sobre el tema de la inseguridad emocional les pregunto a los participantes —para que alcancen una percepción más clara de lo que sienten—, de qué otro modo nombrarían a ese aspecto inseguro. Las respuestas que he obtenido muestran efectivamente un espectro muy vasto de emociones, y son las que transcribo a continuación:

- Una inútil.
- Miedosa.
- Desconectada y confundida.
- Impotente.
- Avergonzada.
- Inmadura.
- Indecisa.
- Sometida.
- Ansiosa.
- Tímida.
- Impredecible.
- Dependiente.
- Infantil.
- Atormentada.
- Abatida.
- Incontrolable.
- Aislada.

Este testimonio grupal muestra claramente que la inseguridad emocional es un término muy abarcativo y que está asociado a sentimientos muy diversos, pero que todos comparten una vivencia básica común, y esa vivencia es

sentirse sin recursos para resolver aquellos desafíos que se pueden presentar.

Al ingresar en la trama básica de la inseguridad emocional, vuelven a presentarse las mismas preguntas que formulé al comienzo de este capítulo. Y esas preguntas son: ¿qué es lo que la cronifica?; ¿qué es lo que la resuelve?

1) ¿Qué es lo que la cronifica?

Las actitudes interiores más importantes que cronifican la inseguridad y transforman un sentimiento pasajero en un padecimiento que paraliza son la *crítica descalificadora* y la *exigencia desmedida.*

Veámoslo en un ejemplo. Tengo una primera cita con una mujer por la que me siento atraído y experimento una cierta inseguridad. Entonces me pregunto: ¿cómo empiezo la conversación? ¿Le cuento de mí o mejor le pregunto a ella? ¿Nos quedamos en el bar o la invito a caminar? Y así continúan los interrogantes y las dudas. Pero hasta ahí es la inseguridad inicial que puede tomar diferentes destinos.

Si al encontrarme con esta mujer creo que no debo mostrar ninguna señal de inseguridad y que es fundamental mostrarme seguro, aunque no lo esté, para ser aceptado por ella, desde ese escenario interno, cualquier señal de inseguridad que exprese va a recibir una fuerte crítica interior.

Si además de esto siento una necesidad imperiosa de hacer desaparecer esa inseguridad como sea y me exijo expresarme de forma segura, entonces se produce en mi interior una combinación de *críticas* y *exigencias* que es verdaderamente desequilibrante y atormentadora.

Toda posibilidad de fluir con lo que va ocurriendo queda bloqueada. No puedo decir lo que siento porque **mi crítica lo censura**, escucho el **reclamo interior de transmitir seguridad y no sé cómo hacerlo**.

El resultado es que la inseguridad inicial de la que hablamos al comienzo se agrava y desemboca en una *inseguridad más intensa*, con las vacilaciones y el malestar que este estado produce.

La inseguridad inicial ha tomado entonces el camino del agravamiento. Dado que esta inseguridad tensa se transmite e impregna la atmósfera del intercambio, la otra persona termina compartiendo ese mismo clima y

ambos terminamos perdiendo la ocasión de brindar la mejor posibilidad de cada uno.

Al volver de ese encuentro, me quedo con la sensación de que no sirvo para lograr despertar interés en la persona que me interesa y esa es una vivencia muy dolorosa. Además, lo que durante el encuentro era *crítica*, ahora se hace *reproche*. Un reproche hacia lo que hice y hacia lo que no hice, y toda esta secuencia suele culminar con la descalificación que dice: "Evidentemente, no servís para esto".

Si me queda resto anímico, podré imaginar alguna otra estrategia para un eventual nuevo encuentro, pero mientras la crítica descalificadora y la exigencia sigan existiendo dentro de mí, sin resolverse, **la consecuencia inevitable será la inseguridad que inhibe y bloquea**.

Veamos otro ejemplo, ahora perteneciente al área laboral.

Marta, una paciente que dirigía grupos de asistencia a la comunidad y que padecía una fuerte crítica descalificadora, me contaba que en cuanto comenzaba su tarea frente a un grupo, no podía parar una voz interior que le decía: "¿Por qué no empezaste con el otro tema, que era más útil? ¿Por qué vacilaste antes de responder la pregunta que te hicieron? ¿Por qué no aclaraste ese punto que era importante? ¿No te das cuenta de que no estás capacitada para hacer esto? ¿Por qué te comprometés a hacerlo si evidentemente no te sale?".

Marta tenía que hacer un esfuerzo titánico para sobreponerse a esas voces interiores críticas y descalificadoras y continuar con su tarea, con las limitaciones propias del estado interior que estaba viviendo. Me contaba que seguía haciéndolo porque le gustaba mucho la labor que realizaba, pero que era una verdadera tortura trabajar en esas condiciones.

Estos ejemplos muestran algo que es obvio, aunque es bueno hacerlo explícito y es que **el sentimiento de inseguridadque bloquea puede expresarse en cualquier área en la que uno se mueva**. La crítica descalificatoria es —tal como lo expresamos en los capítulos previos— una de las formas inmaduras de *evaluar*, y es inmadura y disfuncional porque esa actitud **bloquea en lugar de corregir** y es lo que va minando progresivamente la *confianza* del aspecto inseguro inicial.

Cuando a esto se agrega la autoexigencia, los diálogos interiores que la persona experimenta son de **censura y de imperioso reclamo** a los cuales no puede responder. Este tipo de diálogo interior con el realizador produce bloqueo, impotencia y sufrimiento. Y de eso está hecha la vivencia básica de inseguridad padecida.

2) ¿Qué es lo que la resuelve? La contrapartida de lo anterior, es decir, un evaluador y una intención transformadora madura. Eso quiere decir: funciones que se expresan de un modo que *ayudan en lugar de inhibir*.

¿Y cómo actúa un evaluador maduro sobre el aspecto inseguro en una primera cita?

Evaluador maduro a aspecto inseguro:

La sensación de inseguridad que sentís es propia de una situación como esta, y lo primero que te quiero recordar es que tu autoestima no va a depender del resultado de esta reunión. Yo te valoro, soy tu socio solidario incondicional y eso permanecerá inalterable pase lo que pase en este encuentro. De modo que te propongo que estés lo más cómodo posible, para descubrir simplemente cómo es la naturaleza de esta relación. Para eso no hace falta que intentes ser distinto de lo que sos. Seguramente cometerás errores y habrá cosas que pensarás que podrías haberlas dicho mejor, pero eso no lo vas a poder evitar y es parte de la experiencia que vas a vivir. Es tu cuota inevitable de imperfección y el hecho de que la puedas reconocer te va a ayudar a sentir más simpatía hacia la que puedas registrar de parte de ella. Intentá tomar contacto con lo que está pasando allí, entre ustedes, fijate qué te despierta eso que ocurre y tratá de expresarlo del modo más amable posible. Te sugiero que te dispongas a disfrutar todo lo que haya de disfrutable en este encuentro y sabé que, luego, juntos, nos dispondremos a aprender de lo que te tocó vivir.

Sin duda, este diálogo del evaluador con el realizador se presenta como un extenso parlamento porque incluimos aspectos específicos de esa particular situación, pero si **enfocamos lo esencial, que abarca a todas las situaciones**, lo que le dice es: "Soy tu socio solidario, mi opinión de vos (la autoestima) no va a depender de si te sentís inseguro o no ni del resultado de este encuentro. Con esa certeza participá lo más cómodamente que puedas, tratá de estar en contacto con lo que sucede, disponete a disfrutar y si cometés errores, aprenderemos de ellos".

Esta actitud del evaluador hacia el realizador es la que permite que la inseguridad inicial sea transitoria y que, progresivamente vaya dando lugar al sentimiento de confianza.

¿La inseguridad no es como una foto fija?

Para comprender mejor la razón de ser del camino que agrava o resuelve la inseguridad es útil recordar que el sentimiento de inseguridad no es un estado en sí mismo, como una fotografía fija, que muestra algo estable que está ahí, como podemos ver un quiste en una radiografía. **La vivencia de inseguridad es un momento de una secuencia en la que participan otros protagonistas significativos**, como lo son el evaluador y el que intenta transformar. En ese sentido, esta emoción se asemeja más a una escena de una película en la que se están desplegando continuamente y de un modo ininterrumpido, los diálogos interiores de esa persona.

Y son esos diálogos los que, en última instancia, determinarán la evolución del sentimiento de inseguridad.

Las dos formas de confianza

Uno actúa con confianza cuando siente que dispone de los recursos para resolver los obstáculos que se pueden presentar durante su acción. Pero hay **una confianza más sólida aún** que es la que uno experimenta cuando incluye que habrá momentos en los que se sentirá inseguro, que eso es casi inevitable

mientras actúe, que una cuota de imperfección es propia de nuestra condición humana de aprendices, que reconocer un error no debilita ni inhabilita, y que pase lo que pase en esa *performance*, no estará en juego la propia autoestima.

Resulta ilustrativo el ejemplo del bailarín que, antes de salir a escena, puede escuchar la voz de su evaluador interior que le dice: "Conocemos muy bien la coreografía, pero si nos olvidamos de algo, allí, sobre la marcha, ya veremos cómo lo resolvemos…".

El evaluador reconoce lo que hay e incluye los posibles momentos impredecibles de eventual inseguridad y reafirma que allí también continuará acompañando para encontrar juntos la solución. Esa actitud es la que produce la **confianza aun en la inseguridad**.

Preguntas frecuentes

—En la competencia no hay margen de error porque si uno se equivoca queda eliminado.

—Lo que estamos explorando precisamente es: ¿cuáles son las condiciones psicológicas más favorables para que se produzcan menos errores? Si tengo una voz interior que me dice: "¡Tenés que actuar perfecto porque si te equivocás quedamos eliminados!". El efecto que esa *intención transformadora* produce, por más buena intención que tenga, es incrementar la *inseguridad emocional* propia de la autoexigencia, y ese estado es el que más contribuye a que cometa un mayor número de errores. Si, en cambio, escucho: "Actuá lo mejor que puedas y, pase lo que pase, mi estima hacia vos no cambiará y aprenderemos juntos de lo que te haya tocado vivir…".

Ese tipo de diálogo interior entre el evaluador y el realizador es el que produce más calma en el realizador y esa es una condición fundamental para producir la mejor *performance* posible. Existe una creencia generalizada que supone que para alcanzar el mejor resultado es necesario exhortar fervientemente a lograrlo. Es el típico: "¡Vos podés, vos podés, no me falles que vos podés!".

Se le atribuye a esa frase una cualidad de *aliento* y *confianza*, pero en lo

profundo es un reclamo que genera más tensión que potencia.

—Al ver que esa intención transformadora exigente produce más problemas que otra cosa. ¿Qué se puede hacer para no querer extirparla de raíz y mandarla bien lejos?

—Lo primero que es necesario reconocer es que ese "exigidor" interior es también un aprendiz y que está ensayando una manera, que él cree que es eficaz, para producir un resultado. Lo segundo es que esa manera exigidora no desaparece por *extirpación*, como si fuera un quiste. Solo desaparece por la *transformación del aprendizaje*. Y ese aprendizaje se produce a partir de la comprobación que el exigidor haga de los efectos adversos de la actitud que está poniendo en juego. Eso lo puede hacer, registrando, una y otra vez, la inadecuada *performance* del realizador después de recibir sus instrucciones, u otra manera más rápida de realizar esa comprobación es teniendo la oportunidad de vivenciar un **diálogo interior con su realizador en el que este le transmita lo que siente al escucharlo**. Y que el realizador, además, le pueda informar cuál es el trato que necesitaría recibir, en cambio, para sentirse realmente ayudado a producir su mejor *performance*.

Un ejemplo práctico de lo que estamos describiendo se produce cuando en un despliegue de ese diálogo interior, el realizador, después de escuchar las exhortaciones y reclamos del: "¡Vos podés…! ¡Tenés que poder…!", le responde: "Lo que me decís me abruma más, yo sé que tenés buena intención, pero me ametrallás con eso, me cargás de presión y me dan ganas de dejar todo e irme…".

Y cuando tiene la oportunidad de conectarse con el trato que necesita recibir, y puede decirle: "Yo también quiero rendir lo mejor y lo que me haría bien recibir de vos es que me digas que estás a mi lado, que me recuerdes que disfrute lo que estoy haciendo, y que sea cual sea el resultado, seguirás acompañándome con el mismo afecto…".

Cuando el exigidor escucha en forma directa, de parte de su realizador, que lo que él creía que lo ayudaba en realidad lo complica más que ayudarlo... ese es un **primer descubrimiento muy fuerte**. Luego, cuando escucha cuál es el trato que el realizador necesita recibir, en cambio, comienza a reconocer otra

posibilidad que no había tenido en cuenta hasta ese momento. Y este aprendizaje se fortalece de un modo muy contundente cuando el realizador mismo se convierte en ese *asistente interior* que brinda el trato requerido. En esa experiencia, el exigidor escucha y ve cómo se hace, de un modo directo, sin intermediarios, **una nueva manera de tratar al realizador que hasta ahora no había utilizado**. Incorpora y aprende un nuevo modelo de relación. Y ese es el momento más poderoso que acelera notablemente su aprendizaje.

—*A mí me produce mucha inseguridad esa gran necesidad que tengo de recibir la aprobación y el afecto que viene de afuera.*

—Cuando uno se percibe exclusivamente en su condición de individuo, siente que el afecto solo puede venir de otro individuo de afuera. Cuando uno comienza a reconocerse como un conjunto y percibe las relaciones que existen entre los componentes de ese conjunto, empieza a descubrir que en esas relaciones también hay afecto, enojo y desaprobación.

En realidad, no hay sensación de soledad y desamparo mayor que la que se produce cuando los miembros de ese conjunto están enojados o distanciados entre sí. Aunque muchas veces no es consciente de ese origen, **la mayor tristeza del realizador se produce como consecuencia del recibir una constante crítica de parte de su evaluador interior**.

Como el realizador no conoce el origen de ese dolor, cree que la solución es recibir mucho afecto y aprobación de afuera, y esa expectativa le produce una gran dependencia emocional. Esto le agrega un nuevo problema porque lo torna muy susceptible del trato que reciba y muy frecuentemente su necesidad de aprobación exterior termina quedando *frustrada.*

Y aunque recibiera toda la aprobación externa que busca, no lo dejaría satisfecho en la medida que ese *desafecto interior* permanezca.

En el momento en el que se restablece el acompañamiento solidario entre el realizador y su evaluador, recién ahí es cuando **la paz interior renace**… y cuando uno descubre que, si bien la aprobación externa es reconfortante, **ocupa un lugar mucho menos importante del que antes creía**…

Capítulo 9

La exigencia: preguntas más frecuentes

La exigencia es una actitud muy generalizada y por tal motivo no solo le he destinado un capítulo en mi libro *La sabiduría de las emociones*, sino que además incluiré las preguntas más frecuentes que se formulan acerca de ella, ya que amplían la comprensión que podemos alcanzar acerca de tal actitud. Estos interrogantes surgieron en diferentes seminarios vivenciales que he dirigido sobre el tema.

Cada seminario consta de una introducción, una experiencia vivencial en la que cada participante tiene la oportunidad de identificar de qué modo están presentes en él los protagonistas interiores de su exigencia, y luego quienes lo desean, comparten sus observaciones y preguntas.

Para que el lector pueda comprender mejor la naturaleza de las preguntas que se han formulado reproduciré un resumen de la introducción del tema que presento y luego describiré brevemente el tipo de vivencia que les dirijo a los participantes.

Introducción

La exigencia nombra un estado que es en realidad una calidad de vínculo que existe entre los dos protagonistas de esa relación. Un protagonista es

quien ejerce el rol activo de *exigente* o *exigidor* y el otro protagonista es quien experimenta el rol pasivo de *exigido*.

La nueva pregunta que surge es: ¿quién es el exigidor y quién es el exigido? En todos los planos de la experiencia biológica, y también en el nivel humano, existe un rol que es el de **diseñar una estrategia** para realizar una acción y otro rol que es quien se encargará de *realizar* esa acción programada. Esta relación entre un estratega y un realizador se repite en todos los planos. En el plano biológico, la relación entre ambos fluye armoniosamente de un modo automático. Las instrucciones que da el que diseña la estrategia coinciden con las que el realizador necesita recibir para poder hacer lo que le dice que haga, y lo hace.

No sucede lo mismo en el plano psicológico en el que intervienen otras variables. Aquí el que intenta transformar puede transmitir sus instrucciones al realizador de diferentes modos que no coinciden con lo que el realizador necesita. Y uno de esos modos es el *exigir*. **Entendemos por exigir el reclamar resultados sin tener en cuenta el estado del realizador**.

Vivencia

A continuación les propongo a los participantes del seminario una experiencia para que cada uno pueda descubrir vivencialmente:

1) ¿Qué meta tiene su exigidor y de qué manera particular le exige a su aspecto exigido que la cumpla?
2) ¿Qué efecto produce tal actitud sobre el aspecto exigido y qué le responde a su exigidor interior?
3) Luego, se convoca el rol de asistente interior (cuyas características básicas ya se describieron) para activar la actitud sanadora sobre el aspecto exigido.
4) Se le da la oportunidad al aspecto exigido de registrar cómo se siente al recibir el trato que el asistente interior le ha brindado.

Este es un resumen de los aspectos esenciales de la experiencia guiada. Esta se lleva a cabo preferentemente con ojos cerrados para facilitar la conexión, tanto con los protagonistas interiores de la exigencia como con los diálogos que establecen entre sí. Esta indagación interior dura entre 30 y 40 minutos.

Transcribiré a continuación las preguntas y comentarios de los participantes y mis respuestas, que surgieron luego de la vivencia, lo cual permitirá conocer más de cerca las diferentes variantes y matices con los que cada persona vive su propia exigencia interior.

—En la experiencia pude percibir a los dos y detecté que el exigidor también sufre. No solamente el exigido. El exigidor sufre porque no se cumplen las expectativas que él tiene.

—Adhiero y me alegra que hayas tenido esas observaciones y voy a tratar de ampliarlas. El exigidor se apoya en la creencia equivocada de que el realizador es alguien que tiene que estar siempre disponible para hacer lo que él le indica.

Para explicar la relación exigidor-exigido suelo utilizar la metáfora del jinete y el caballo porque es simple y didáctica y por eso la voy a reiterar ahora. El **jinete representa al programador** que dice dónde y cómo ir, y **el caballo representa al realizador** que ejecuta la acción. En la experiencia de la exigencia, el jinete cree que el caballo tiene que estar siempre disponible para hacer los galopes que él decidió en ese momento. No le reconoce al caballo (al obrero, al jugador, todos estos términos nombran la misma función de *realizador*) una vida propia que le haga merecedor de ser consultado. Entonces, **el jinete siente que en lugar de socio tiene un esclavo**. Y tener un esclavo, en algún sentido, le da al exigidor la sensación de tener más poder, pero en otro sentido lo hace sentir muy solo. Ese es el sufrimiento más profundo del exigidor (y el de todos los exigidores). No solo porque no se cumplen sus expectativas, sino básicamente por la soledad que siente desde el rol que ha asumido, que lo desconecta de su socio esencial, el realizador.

Lo que siente cuando funciona así es que detrás tiene una mochila muy pesada, de alguien que no se quiere mover. Y el aspecto exigido no se quiere mover porque esa es la manera que tiene de expresar el desacuerdo con la

esclavitud a la que es sometido por el exigidor. Que a su vez está convencido de que las cosas son así, que el caballo tiene que estar siempre disponible, que mi cuerpo tiene que estar siempre listo para hacer lo que a mi mente se le ocurre, y cree de buena fe que así es.

Al aspecto exigidor le lleva todo un tiempo y una serie de experiencias comprender que lo que él cree no es así y una de esas experiencias es comprobar que la consecuencia de esa actitud exigidora es que en un momento dado, el realizador (el caballo, el cuerpo) colapsa. Eso es lo que llamamos, en sus fases iniciales, *estrés*.

Cuando el caballo no es escuchado en sus necesidades específicas y eso ocurre durante mucho tiempo, esa función, inevitablemente, se deteriora. Y el jinete se da cuenta de que se va quedando sin caballo. Y aunque le resulte doloroso, el exigidor necesita reconocer y padecer los efectos adversos que su actitud produce porque ese es el modo que tiene de aprender. Aprende que reclamarle al caballo sin consultarlo tiene ese costo.

—*¿Qué pasa cuando uno no vive la exigencia o el rol del exigidor como algo negativo?*

—No se lo vive como perjudicial cuando el caballo es fuerte y tiene reservas físicas para responder a los reclamos del jinete y entonces solo se registra el logro. Pero es necesario reconocer que, si no se tiene en cuenta al estado del caballo para el diseño de las acciones que se van a realizar, inevitablemente éste se va a ir debilitando. Las primeras señales de ese estado son el cansancio y la ausencia de disfrute en el proceso del logro. Es bueno que las tengas en cuenta para que observes con atención cómo es **la relación entre el jinete y el caballo que sos**, o para decirlo de un modo directo, no metafórico, cómo es la relación entre tu intención transformadora exigente y tu realizador exigido.

—*En mi caso me di cuenta de que tengo un exigidor muy duro que está siempre con el "deberías". Por un lado, me ayuda a cumplir metas pero, por otro lado, no me permite disfrutar. Mi obrero está cansadísimo. Entonces digo: "Sí, me encantaría disfrutar", aunque para mí el disfrute no es bueno*

porque cuando disfruto no estoy siendo productiva.

—Muy bien. Lo que tu exigidor y el de todos necesita aprender es que el **bienestar del obrero es el que le da sustentabilidad a los logros que realice**. El exigidor cree que el disfrute le hace perder eficiencia y eso es así en el cortísimo plazo. En el mediano y en el largo plazo no es así porque solo un caballito bien nutrido y bien alimentado es el que puede seguir galopando. Sólo un obrero bien nutrido y reconocido es el que puede seguir realizando las instrucciones que le dan en la medida en que lo consulten. Si no, la actitud del exigidor es como la acción de la anfetamina o la cocaína. Un latigazo de adrenalina que circula en sangre y que produce un alto rendimiento, pero durante corto tiempo y con un deterioro residual.

El primer aprendizaje entonces que tiene que hacer el exigidor es reconocer que consultar al obrero no es perder tiempo. El segundo aprendizaje es el que le toca al obrero: el reconocer el valor que él tiene en la sociedad que ambos constituyen y reclamar ser escuchado cuando no lo es. Le puede decir al exigidor: "Me estás pidiendo que corra 10 km más y ni te has fijado cómo estoy, si tengo hambre o sed. No me has consultado. Quiero decirte que soy tu socio y que, si yo muero, vos morís conmigo, vos vas a seguir mi destino, de modo que consultarme no es perder tiempo, es **cuidarte a vos a través de mí**".

Eso es darle al obrero la capacidad de autoafirmación para que una vez que ha tenido la posibilidad de reconocer el lugar que ocupa en esa sociedad lo pueda ayudar al exigidor a corregir sus actitudes. Porque el exigidor, por hábito, por inercia, por veinte siglos de funcionar así, sigue dando órdenes sin consultar.

Por eso necesita un obrero que le diga: "¿Me preguntaste a mí si yo puedo? Yo existo y soy un socio, no soy tu esclavo, hasta ahora lo he sido, pero ahora estamos en un cambio y me he dado cuenta de que los dos tenemos la misma importancia en la sociedad que constituimos. El cincuenta por ciento de las acciones para cada uno. Así que te recuerdo que no me has consultado y yo te informo que en este momento no estoy en condiciones de hacer lo que me pedís. Tal vez dentro de media hora, si descanso, lo pueda hacer. Pero ahora, no".

—¿Además de si puede, preguntarle si quiere?

—Claro. No solo está el querer del jinete, también el del caballo. El caballo tiene ciertas prioridades, el obrero también tiene ciertas prioridades y preferencias. De modo que, cuando uno aprendió a ser un buen programador de uno mismo, le dice a su realizador: "A mí me gustaría ir para el norte, ¿a vos te gustaría?". Y si el realizador responde que sí, entonces la siguiente pregunta es: "Además de gustarte, ¿estás en condiciones de ir al norte ahora?". Y se queda escuchando lo que este le responde y lo tiene en cuenta para tomar la decisión.

—Lo que me pasó es que mi parte exigida no sabe qué quiere. Y en ese no saber qué quiere está presente el miedo de cuánto va a validar el exigidor el nuevo deseo. Puede expresarlo en negativo: "No quiero que me hagas esto ni aquello, pero todo el tiempo pensaba: ¿qué quiero que suceda? y no lo sé". La pregunta es ¿cómo se resuelve esto?

—Este es otro de los efectos adversos que produce un exigidor crónico: va dañando la capacidad de autopercibirse de su obrero, de su realizador. Imaginemos que tengo un papá que me dice todos los días: "Hoy vas a comer esto porque es lo más sano". Y yo me siento a la mesa y desde que soy muy chico como lo que está en el plato y nunca se me consulta qué tengo ganas de comer. Después de un tiempo, digamos a los siete u ocho años, un día mi padre se da cuenta de su error y me dice: "Perdoname, me equivoqué". Y luego me pregunta: "¿Qué querés comer hoy?". Y yo no tengo ni idea porque no me he ejercitado. La autopercepción del obrero **crece en la ejercitación**. De modo que hay que tenerle mucha paciencia, saber que ha recibido un maltrato crónico por el cual no ha sido consultado acerca de qué es lo que necesita, de modo que no se puede esperar de él que estén lubricados todos los mecanismos de la autopercepción para que tenga claridad en saber lo que necesita, hay que tener mucha paciencia.

Lo primero que sabe el realizador es lo que no quiere. Ese es el primer paso, si seguimos con el ejemplo de la comida: sé que no quiero dulce, no quiero salado y de ahí, poco a poco, voy descubriendo algo. **Lo primero que él sabe es lo que no quiere**. Eso no es negativo, es su camino de aprendizaje.

Y lo segundo tiene que ver con el aprendizaje que el exigidor necesita hacer: que a quien tiene enfrente es a su socio. Que puede no gustarle lo que su socio quiera, pero sí necesita reconocer que **el realizador tiene el derecho de evaluar la realidad desde el punto de vista en el que está**. Y el poder brindarle ese reconocimiento y respeto a su decisión es lo que lo va haciendo crecer, para el beneficio de los dos, **porque en esa sociedad o están bien los dos o no va a estar bien ninguno**.

—*Mi problema y mi pregunta es que todo está muy centrado en las metas, y que además son metas imposibles. Es casi una locura: hacer todo bien y todo ya. Me di cuenta de que el exigido ni existe, ni cuenta, y lo que dice es: bueno, hay que soportar las exigencias del exigidor. Pero llega un momento en el que no lo soporta más. No hay una relación de socios ni de nada. El exigido actúa como con una pistola en la cabeza y cuando me conecto con él, está que no puede más. Me di cuenta, también, de que en mi vida actúo como exigidor también con los demás.*

—Hoy has dado un gran primer paso en ese aprendizaje: has reconocido que hasta ahora has funcionado como exigidor, y poco a poco necesitarás reconocer que **sos una sociedad**, que tu exigidor necesita poder decir ante cada cosa que va a hacer: "Lo consulto con mi socio y después te respondo". Esa es la curación de la exigencia para vos. Tener una percepción más completa de tu realidad. Vos no sos solo una mente que desea y planifica, además sos alguien que lo tiene que hacer y es necesario que esa realidad sea reconocida. Tu exigidor ya no es más el dueño de casa como él creía y necesita aprender a vivir en sociedad y saber que va a ser para su bien. Lo que le estamos diciendo no es una desgracia para él. Le estamos diciendo que tiene un socio que lo puede ayudar en su vida y le va a dar el disfrute que a él le falta, le va a dar el parámetro de referencia para ver cuánto puede y cuánto no. **Un planificador sin realizador se pierde, no tiene brújula**.

—*A mí me pasó que mi exigido lo único que le pudo decir a mi exigidor fue que necesitaba un abrazo o que lo tratara más amablemente, pero no le podía dar una respuesta de qué necesitaba y, además, el exigidor al oírlo se enojaba*

y le exigía que le diera una respuesta más clara. Después, cuando apareció el asistente, lo único que pudo hacer fue darle una palmada en la espalda y acariciarlo un poco como diciendo: yo te trato un poco mejor que el exigidor. Pero luego le decía lo mismo que el exigidor: vos podés, vos podés, vos podés… Y nada más porque no sabía qué hacer. ¿Hay algo que me puedas decir sobre esto?

—Lo que te puedo dar es una sugerencia para la actitud del asistente interior: que en lugar del *vos podés, vos podés…* pruebes con la posibilidad de decirle *vos existís, vos existís, vos existís… Algunas veces podrás, otras veces no, pero yo reconozco la realidad de tu existencia, más allá de cuánto puedas y, por lo tanto, el merecimiento que tenés de ser consultado. Sos un socio legítimo y necesario en este sistema y no se trata de darte más o menos palmaditas en la espalda, sino en reconocer que existís y que tenés la posibilidad potencial de saber qué necesitás, y aunque te lleve mucho tiempo al principio, lo vas a descubrir, y lo que te estoy diciendo no es ningún regalo magnánimo, sino simplemente recordarte el trato que te corresponde.*

—Bueno, me lo voy a escribir para recordarlo porque después me olvido.

—Claro que sí. Yo sugiero utilizar recordatorios porque existe la inercia de los hábitos de muchos años de funcionar de cierta manera y es útil tener algo que a uno le recuerde las actitudes nuevas que va aprendiendo.

—Mi exigidor es bastante bravo e incluso me daba cuenta de que, cuando quiere un resultado, no puede esperar el tiempo que necesita mi exigido y avanza como una topadora con tal de alcanzarlo. También me di cuenta de que eso me consume mucha energía, y quedé muy cansada después de la experiencia. Cuando estaba siendo el exigidor, sentía mucho dolor de hombro y estaba con el ceño fruncido. Ya tengo identificado cómo estoy corporalmente cuando me estoy exigiendo. Y mi pregunta es: ¿cómo salir de ese estado cuando me doy cuenta, por esas señales corporales, de que estoy funcionando así?

—Antes que nada, es una suerte que tengas señales físicas molestas que te señalen que te está exigiendo. El segundo paso es reconocer que tu exigidor

tiene metas muy imperiosas y es especialmente necesario, entonces, recordarle al exigidor que él tiene un socio, que no es el amo del sistema, sino una parte de una sociedad. Una pregunta que uno puede hacerse, y que resulta muy útil para tomar contacto con la sociedad que soy, es: "¿Hay alguien en mí que no esté de acuerdo con esto que estoy queriendo hacer?". Eso es hablar como socio y luego uno se queda escuchando las respuestas que se puedan producir. Sabé que si hay esa tensión en tu cuerpo es porque hay alguien que no está de acuerdo con algo y en la medida en que vayas escuchando esas voces iniciales, que son como rumores tenues, temerosos, luego esas voces se van a ir aclarando y el exigidor va a ir aprendiendo poco a poco a reconocer que ahí donde él creía que tenía un adversario, en realidad tiene un socio colaborador. Y ese es un cambio radical en la vida de una persona. Cada vez que tenés una sensación corporal molesta es un mensaje que estás recibiendo y es bueno que te dispongas a escuchar. Que levantes el teléfono interior y digas: "¡Hola! ¿Qué me quieren decir? ¿Hay alguien en mí que no esté de acuerdo con lo que estoy decidiendo?". ¿Cómo recibís esto?

—*Muy bien, me aclara. Me tengo que imaginar haciéndome esa pregunta en ese momento de estrés en el trabajo.*

Si no podés en ese momento, te la hacés a los cinco minutos o en el momento que puedas. Te sugiero que te digas: "Si me hubiera podido hacer esa pregunta, ¿qué me hubiera respondido?". Así es como te vas acercando a poder hacértela en el presente, que ya es un paso más avanzado. Al principio uno se da cuenta al día siguiente. A mí me pasa eso del darme cuenta un tiempo después. Entonces, me digo: "Esto que le dije a tal persona no es lo que le hubiera querido decir". Y la llamo y se lo transmito: "Ahora que pasó un día y puedo verlo con más claridad, me doy cuenta de que eso que te dije no representa lo que siento y lo quiero rectificar". Y a veces me responden: "¿Recién ahora me lo decís?". A lo que respondo: "Te lo digo ahora porque recién ahora me di cuenta…".

—*Sí. Ahí lo veo más posible, más cercano.*

—En el tiempo que puedas, cuando te des cuenta.

—*Me pasó cuando estaba en el lugar del asistente interior y me pregunté: ¿qué le diría al aspecto exigido? Visualizaba amor y confianza. En la teoría me parece bien, pero en la práctica siento como que el amor me empalaga.*

—¿Tu exigidora cómo exigía?

—*Le decía: hacé, hacé y no pienses.*

—¿Y qué sentía la exigida al escucharla? ¿Sentía que la ayudaba?

—*Lo que sentía es que hacía, pero sin ningún disfrute.*

—Muy bien, ¿y qué dijo acerca del trato que necesitaba recibir, en cambio, para sentirse ayudada?

—*Amor, confianza, permitir disfrutar los logros chiquitos. El tema es que igual siento que así me pierdo los logros importantes.*

—Lo que vos planteás es el conflicto que se presenta cuando **el disfrute antagoniza con los resultados**. Se instala la creencia de que, si uno disfruta, no va a ningún lado, y de que para llegar lejos, hay que suprimir el disfrute. Después uno logra llegar lejos y se encuentra con que efectivamente alcanzó lo que buscaba, que pagó todos los precios que fueron necesarios y **que ahí no estaba el bienestar que uno creía que estaba**. Ese es un momento de gran desilusión y también de posibilidad de un enorme aprendizaje. Si estás descubriendo que estás en una etapa en la que creés que el disfrute aminora los resultados y que el reconocimiento del valor de las cosas pequeñas te aleja de las cosas grandes, entonces tenés por delante la oportunidad de un gran aprendizaje. Y ese aprendizaje se produce cuando el exigidor le reclame al realizador exigido los grandes resultados. Que en ese momento el realizador le pueda responder:

> Los resultados se van sumando de disfrute en disfrute, **el disfrute es el hilo que enlaza este collar**, el disfrute de cada pequeña cosa es lo que va llevando a que cada vez sienta el deseo de hacer cosas más grandes. Sin esto que estamos haciendo no podremos llegar a las cosas grandes que vos, exigidor, querés lograr. De modo que lo que estamos haciendo no

nos aleja de los resultados, simplemente lo posibilita porque cura y nutre al obrero que soy.

Cuando se ve el disfrute como un obstáculo para el resultado, se producen distorsiones muy grandes en la percepción **y el amor aparece como un consuelo tonto, algo molesto y empalagoso**. Y es necesario revisar esa concepción. Una buena manera de hacerlo es a través del reconocimiento del valor del *respeto*. Es el respeto el que pregunta: *¿qué necesitás?* y el que después de brindar lo requerido, vuelve a preguntar: *¿es eso lo que necesitabas?* El respeto es la **forma simple y sobria del amor**. ¿Cómo recibís esto?

—*Lo recibo bien. Siento que hoy me estoy conectando más con el disfrute pero, cuando lo hago, siento que estoy perdiendo algo.*

—Ese es tu aprendizaje en curso, la continuación del diálogo interior que necesitás seguir haciendo entre **la que reclama resultados y la que disfruta**. Para que empiecen a ver que las dos son necesarias, que para disfrutar no tengo que eliminar el deseo de logro, ni que para lograr tenga que eliminar la necesidad de disfrutar. **Disfrutar para lograr y lograr para disfrutar.** Son socias colaboradoras, no opuestas.

—*¿Qué pasa cuando uno le exige a un hijo? ¿Cómo saber cuándo eso es necesario y cuándo lo estoy dañando?*

—Eso depende de la edad del hijo y de la situación que se esté viviendo. Por eso es que no hay una fórmula para seguir. Lo que sí te puedo decir es que cuando uno está entrenado en consultar a su socio interior realizador y ha desarrollado la comprensión que le permite cada vez una confianza creciente en ese obrero realizador, cuando ya ha alcanzado ese estado psicológico interior uno sabe que tiene disponibles las dos actitudes: la de consultar y la de dar una orden. En ese caso está en mejores condiciones de evaluar cuándo cabe consultar al hijo y cuándo tengo que decidir yo porque “está poniendo el dedo en el enchufe” y puede dañarse.

—Cuando le pregunté a mi exigidor si quería aprender del asistente interior, dijo que sí, pero no en todos los aspectos. Mi asistente interior se acercó al exigido con ternura, y también y lo escuchó. Mi exigidor sí quería aprender a escuchar y confiar en el exigido, pero en la parte de la ternura no se halló. Mi pregunta es: ¿qué pasa cuando el exigidor no quiere aprender todo lo que hace el asistente interior?

—Si el exigidor no quiere aprender todo lo que el asistente interior hizo, es necesario aprender a respetar las prioridades que el exigidor tiene en su proceso de aprendizaje y **no ser un exigidor del exigidor**. Es decir, respetarlo. Algo que se le podría decir al exigidor es: "Si querés aprender a escuchar, y eso es lo valioso para vos en este momento, está muy bien. Si la actitud de ternura no te convoca, dejala de lado. Dentro de un tiempo, cuando ya hayas completado el aprendizaje de la parte que te interesa, veremos si lo otro te resulta atractivo o no". Eso es **instalar la interconsulta y el respeto hacia cada rol en la trama de tus diálogos interiores**.

—Mi modo de vincularme con el mundo es cumplir, rendir, tener éxito. Estoy cansada, me siento al borde de ese colapso del que hablabas, pero no cumplir es algo que no entra en mi esquema, quiero decir que no sé manejarme en el mundo si no es así. ¿Cómo se sale de esto?

—La manera de salir de esa prioridad excluyente y esclavizadora del cumplimiento es agregando otra prioridad: la del bienestar del obrero como parte indispensable del bienestar del conjunto. Sabiendo, también, que el bienestar del obrero es el único camino que va a llevar a un cumplimiento sustentable. Si no, es "pan para hoy y hambre para mañana". Cuando uno consulta al obrero y él dice: "Ahora no tengo ganas", no quiere decir que nunca va a tener ganas. En esa interconsulta que se va construyendo con el obrero, uno descubre que **el obrero también quiere cumplir, quiere rendir, en la medida en que se le den las condiciones interiores adecuadas para que eso ocurra**. Resumiendo: tener en cuenta al obrero no es renunciar al "cumplir", es posibilitarlo.

—Soy madre de cinco hijos y tengo padres de noventa años que me

necesitan. Cuando el afuera me reclama, la sensación es: tengo que poder, tengo que poder. Y la exigida pidió masajes: abrazame, acariciame, besame. Y cuando le tocó el turno al exigidor, se dio cuenta de que él también necesitaba masajes. Me dijeron una vez: tus hijos necesitan a una mamá feliz, no agobiada, porque verte a vos como una víctima los carga más.

—Tu mejor forma de cumplir como madre es dando el ejemplo. Si das un ejemplo de una cumplidora agobiada, enseñás a tus hijos a hacer lo mismo, y si das el ejemplo de una madre feliz, vas a enseñar a tus hijos eso, a respetarse a ellos mismos. Autoconsultarse y cumplir no son antagónicos. **Autoconsultarse para poder cumplir mejor**. El tironeo se produce cuando creo que o cumplo o me consulto. Entonces es bueno recordar que me consulto para estar en buenas condiciones de cumplir lo mejor que pueda, en la medida de mis posibilidades.

—En esta experiencia me di cuenta de que tengo un exigido entusiasta, que me perjudica, porque al principio está muy entusiasmado con lo que le propone el exigidor y lo vive como un desafío interesante. Y una semana después se da cuenta de que está agobiado con lo que está haciendo. Me parece que tengo una falta de autopercepción que no me permite reconocer que en vez de un desafío es otra exigencia de mi exigidor.

—Está muy bien que te des cuenta, y efectivamente no siempre te vas a dar cuenta enseguida. A lo mejor vas a tener esa semana de entusiasmo ante lo que el exigidor te reclama y recién a la semana vas a poder reconocer que hay algo en vos que se está exprimiendo en lo que hace. Y si es a la semana, es a la semana. “No me pude dar cuenta antes, y no me puedo reclamar el darme cuenta en el momento justo en el que me lo dijo. Y ahora que me di cuenta, reajusto el rumbo, en la medida en que puedo reajustar”. Y si yo sé que necesito esa semana para evaluar la reacción de mi realizadora ante lo que le proponen, voy a tratar de tomar decisiones que contemplen ese ritmo mío. Cada vez que tu exigidor te propone algo le podés responder: “Lo consulto con mi socia, necesito un poco de tiempo para eso y después te digo”. Puede ser que lo descubras enseguida o a la semana pero, si estás atenta, cada vez vas a reconocer más rápido qué es lo más adecuado para tu realizadora.

—Yo le solicito algo a mi hijo y su respuesta, en automático, es no. Y después lo repiensa. Me doy cuenta de que hay una falta de comunicación, pero no sé qué hacer con eso.

—Uno puede suponer que cuando hay una respuesta rebelde automática es porque hay memorias de sometimiento, pero es difícil evaluar la situación que contás porque hay muchas variables en juego en una relación madrehijo. Por ese motivo es que insisto tanto en que el espacio privilegiado de exploración y transformación de la relación exigidor-exigido es el espacio interno. En ese espacio los dos personajes dependen de tu jurisdicción y podés percibir con más claridad cuál es la característica de cada uno y cómo es la relación que tienen. Cuando hayas puesto armonía en esa relación interior, vas a estar en mejores condiciones de crear hábitos de interconsulta en la relación con tu hijo, y seguramente eso va a mejorar esta reacción rebelde inicial de él porque estarás en condiciones de entenderla mejor.

—Yo tengo un exigidor bastante imperativo, y lo que exige hay que hacerlo, sin preguntar. Pero me llama la atención que no es tan exigente cuando es algo que puede producir satisfacción, por ejemplo, ir a bailar. Parece que para mi exigidor es más importante la obligación que el disfrute.

—Cuando el exigidor ha comenzado a considerar el sacrificio como un valor para apreciar, uno se acostumbra tanto a funcionar en términos de sacrificio que termina convirtiéndolo en un estandarte y comienza a perder contacto con el placer y el disfrute. Es muy bueno que estés tomando conciencia de eso porque es una distorsión que va convirtiendo la vida en un desierto. Por ese motivo es importante que el disfrute vuelva a tomar el lugar que le corresponde: el de ser uno de los nutrientes básicos de la experiencia del existir.

Cuando esta distorsión se mantiene mucho tiempo, un día uno se despierta y descubre que ya no siente más ganas de vivir, que la vida se ha convertido en puro trámite, puro problema y ya no siente más interés.

Entonces es necesario para vos que busques el disfrute allí donde lo encuentres. Y que el bienestar tenga su documento de identidad, que se le dé derecho a ser un ciudadano de primera en el país que sos.

—A mí parece que, si en mí desaparece la exigencia, voy a dejar de actuar en el mundo y me voy a aislar.

El estar bien con uno mismo, es decir que haya una intención transformadora habituada a consultar con su socio el realizador cada cosa que le propone, y tener integridad interior, no lleva al aislamiento. Lleva a la integridad que le permite a uno observar con quién se puede compartir esa manera de funcionar y expandirla en la relación con otra persona en el mundo externo.

Lo que sí ocurre es que me hace más selectivo pues, al no depender tanto del otro para escaparme de mí porque estoy bien conmigo, entonces estableceré relaciones con quienes pueda reproducir o enriquecer el bienestar que ya he logrado experimentar en mí mismo.

—A mí, mi exigidor me dice: ¡Apurate y hacé! y me di cuenta de que ahora vivo apurada todo el tiempo.

El *¡apurate!* es uno de los reclamos más frecuentes del exigidor y **la primera víctima del apuro es el disfrute**. Y cuando ese reclamo de apuro es prolongado, el apuro se convierte en hábito y, como vos decís, uno termina viviendo apurado independientemente del tiempo del que disponga. El apuro después se sostiene en una asociación, frecuentemente no consciente, que dice: "Si estoy actuando apurado es porque estoy haciendo algo importante". Es decir **se asocia apuro con actividad importante**. Desde ya que es una creencia equivocada que da una sensación ilusoria de plenitud, pues lo que realmente el apuro produce es cansancio y un progresivo rechazo a la acción. Eso lleva a que uno imagine que el único modo de sentir bienestar es no haciendo nada. Quien puede instalar un ritmo distinto al del apuro en la acción es el ritmo del disfrute del realizador. **El disfrute en la acción es el mejor antídoto del hábito del apuro.**

Este es un buen momento para subrayar que es el realizador el que tiene contacto con el presente. La intención transformadora, ya sea bajo la forma de exigidor, o de cualquier otra modalidad que adopte, está en contacto con el futuro, diseñando la próxima acción, y el evaluador está en contacto con el pasado, evaluando la acción realizada, pero no conecta con el presente.

Cuando te percibas apurada por el hábito de hacerlo, una pregunta que podés hacerte y que te puede ayudar es: **¿A qué ritmo necesitaría hacer esto para sentir que disfruto este presente y me nutro mientras lo hago?**

Ahora que estamos hablando de esto, recuerdo que tuve un médico muy querido que me atendió durante muchos años, el doctor Sánchez de Bustamante. Este médico, aun siendo mayor, trabajaba desde las diez de la mañana hasta las doce de la noche, todos los días. A mí me resultaba verdaderamente sorprendente y un día le pregunté: "¿Cómo hace, doctor, para poder trabajar tantas horas?". Y él, con esa voz y grave y un poco ronca que tenía, simplemente me respondió: "*No me apuro nunca*".

Este es un ejemplo vivo de lo que estamos explorando. Ese día yo recibí una gran enseñanza, y espero que para vos hoy también lo sea.

Tercera parte

Otras manifestaciones de los diálogos interiores

Capítulo 10

Los diálogos interiores y las relaciones familiares

Los primeros evaluadores que hemos tenido han sido nuestros padres. Ellos son los que opinan acerca de nosotros en función de lo que hayamos hecho y, cuando esa opinión nace de **un modo inmaduro de evaluar**, surgen los: "¡Con vos no se puede, siempre molestando, todo lo que hacés es romper!". "¡A vos nada te alcanza, siempre el mismo inútil…!", etcétera. Es decir, reproches y descalificaciones.

También son nuestros padres los primeros de quienes recibimos las maneras a través de las cuales intentar cambiar lo que les resulta inapropiado de nosotros y, cuando esas formas son disfuncionales, aparecen los: "¡Comparate con fulanito, él hace todo bien y mirá vos lo que hacés, vos aprendés solo con el castigo!". "¡Lo que vos necesitás es una buena paliza, la letra con sangre entra!". "¡Te vamos a internar como pupilo en un colegio para que te encaminen!", etcétera.

Estos son solo algunos ejemplos del variado repertorio de los modos inadecuados de intentar transformarnos que los padres expresan desde su inmadurez existencial. Estas dos actitudes básicas, *el modo de evaluar y el de intentar transformar al niño que hemos sido,* definen la gran mayoría de los conflictos que experimentamos con nuestros padres.

Estas actitudes inadecuadas, que al principio eran externas, luego se aprenden e internalizan **y se convierten en los modos que tenemos de tratarnos a nosotros mismos**. De esa forma, dichas actitudes se perpetúan, ahora como diálogo interior disfuncional, y así continuarán hasta que se resuelvan.

Esta forma disfuncional no solo continúa hacia el futuro, sino también hunde sus raíces en el pasado. En efecto, no es que nuestros padres hayan inventado tales actitudes, simplemente han repetido lo que conocían y que es el trato que ellos mismos habían recibido de sus propios padres. Y así podríamos viajar de generación en generación observando el proceso de aprendizaje que fue realizando la conciencia individual en su modo de evaluar e intentar transformar, desde las formas más primarias e inmaduras hasta lograr alcanzar el modo maduro de evaluar y transformar.

Los diálogos interiores entre el realizador, el evaluador y el que intenta transformar son lo que podríamos llamar la *familia funcional interior* de cada uno de nosotros. En la medida en que se despliegan los vínculos entre estos miembros de la familia interior y se resuelven los conflictos que existen entre ellos, **se resuelven simultáneamente los vínculos conflictivos con la familia actual** y también aquellos conflictos que permanecen en relación con las generaciones anteriores.

A partir de esa resolución, los vínculos conflictivos quedan como la memoria de los modos inmaduros que recorrió la conciencia individual en su proceso de aprender a **evaluar e intentar transformar**. Cuando incorporo vivencialmente el aprendizaje de vínculos resolutivos entre los miembros de dicha relación, estoy en condiciones de no repetir ni continuar las formas conflictivas, pues he encontrado otra manera más adecuada de vivir la relación evaluador-intención transformadora con el realizador. Y esa manera es aquella que surge cuando **los tres se reconocen como socios igualitarios**, cuando reconocen que ninguno de ellos podrá estar bien si el otro no lo está; cuando reconocen también que la ley del intercambio que rige entre ellos es la de la interconsulta solidaria y respetuosa, y que la toma de decisiones se realiza en conjunto.

Como mencioné antes, cuando experimento estos *diálogos interiores*

resolutivos ya no continúo los anteriores ni los enjuicio. Simplemente los reconozco y los observo, del mismo modo que un automóvil último modelo vería a un Ford T reconociendo a un precursor, precario, pero gracias al cual a partir de todos sus aciertos y de la corrección de sus errores se llegó al modelo actual.

Capítulo 11

Los diálogos interiores y el "qué hago con lo que me pasa"

Existe una frase, tan generalizada como cierta, que dice: "No es tan importante lo que me pasa, sino lo que hago con lo que me pasa". El "qué hago con lo que me pasa" es, en realidad, el **cómo proceso esa experiencia**, y "eso que hago" dependerá del grado de madurez de los diálogos interiores que existan en mí.

Veámoslo en detalle.

Procesaruna experiencia implica:

- Qué creo acerca de por qué el otro actuó como actuó.
- Qué creo acerca de por qué yo actué como actué.
- Qué lugar ocupa en mi vida esa experiencia.
- Qué hacer de aquí en adelante.

Tomemos un ejemplo. Voy a una entrevista de trabajo y soy rechazado. Mi *evaluador* es quien dirá, en función de su nivel de madurez, por qué cree que el otro me rechazó, por qué cree que yo actué como actué durante la entrevista y qué lugar ocupa ese suceso en mi vida. Y a esta evaluación se agrega la *intención transformadora* que es quien diseñará el qué hacer de aquí en

adelante, en nuevas entrevistas. Si mi matriz de evaluación es descalificarme, pensar que soy un inútil y que, por lo tanto, lo mejor es que no intente más, ese es el camino a la depresión. En cambio, si puedo reconocer lo que hice bien y cuáles fueron mis errores y puedo diseñar la manera más adecuada de instrumentarme para corregir esos errores, entonces convierto esa experiencia en una posibilidad de aprendizaje.

Como vemos, en estos diferentes modos del "qué hago con lo que me pasa" están presentes el *evaluador*, que opina acerca de por qué fui rechazado en la entrevista, y la *intención transformadora*, que diseña qué hacer de aquí en más. Esta es la razón de ser de la importancia de estos roles y del modo en el que se manifiesten.

En última instancia, la actitud del "qué hago con lo que me pasa" queda resumida, con un **formidable poder de síntesis**, en aquella antigua plegaria que dice: "¡Oh, Dios! Dame recursos para transformar aquello que quiero cambiar, dame serenidad para aceptar aquello que no puedo cambiar y dame sabiduría para distinguirlos."

Aquí se describen los interrogantes básicos que necesito responder para **procesar una experiencia**:

- Qué es lo que puedo cambiar en relación con lo que ocurrió.
- Qué es lo que no puedo cambiar y, por lo tanto, necesito aceptarlo así como se presenta.
- La tarea de distinguir lo que puedo de lo que no puedo.

El distinguirlos implica reconocer que "el que pueda o no" es *dinámico* y que lo que antes no podía puede ser que hoy sí pueda, o viceversa. De modo que esa distinción va a requerir siempre que transite el proceso de ensayo, acierto y error para descubrirlo.

Una antigua frase del budismo zen afirma: "Hemos reconocido la impermanencia de todo lo que existe: bienes materiales, posiciones sociales, personas… Lo único que realmente posees son tus creencias…".

Retomando esa frase y penetrando en la noción de "creencia", podemos decir que *lo único que realmente posees es a tu evaluador interior y a tu*

intención transformadora, pues ellos son los "portadores" de las creencias, en la medida que ellos actúan a partir de las creencias que albergan y del grado de madurez que dichas funciones hayan alcanzado.

Resumiendo y depurando todavía más este concepto, podemos decir: *lo único que realmente posees son tus diálogos interiores.*

Del grado de madurez que sus protagonistas tengan dependerá el "qué hagas con lo que te pasa". Y del "qué hagas con lo que te pasa" dependerá que vivas con padecimiento crónico o con crecimiento y bienestar. De modo que bien vale la pena **enfocar nuestra atención en estas funciones** y destinar tiempo y dedicación para aprender a ejercer la función de *evaluador interior* y de *intención transformadora* de un modo maduro, pues de cómo ellos actúen depende, en última instancia, que el "qué hago con lo que me pasa" **me torture o me instrumente**.

Capítulo 12

Los diálogos interiores y los pensamientos

Existe una opinión generalizada, compartida incluso por los investigadores de la conciencia más destacados, que afirma que entrar en el mundo de los pensamientos es perjudicial, que trae problemas y que uno finalmente termina confuso y deprimido.

Algunas tradiciones orientales, incluso, comparan a los pensamientos con los movimientos de un mono borracho picado por un escorpión. Tal es la visión de los pensamientos como una actividad frenética y descontrolada.

Quisiera expresar otro punto de vista en relación con este tema: **lo que trae problemas no es pensar mucho, sino pensar de un modo disfuncional**. ¿Y qué quiere decir disfuncional? Intentaré aclarar esto.

Los pensamientos se suceden unos a otros por las asociaciones que los van activando, y buena parte de los pensamientos que se producen expresan la opinión que el siguiente tiene acerca del anterior o del suceso que evoca. Se piensa de un modo disfuncional cuando **el pensamiento siguiente critica o descalifica el contenido del anterior** y eso es lo que va generando confrontación, confusión y desorden.

Esto quiere decir que **entre los pensamientos también hay diálogos interiores**. Tales diálogos suceden a tan alta velocidad que, si no estamos atentos, no logramos reconocer la relación que existe entre la cualidad de esos diálogos y los efectos que en el pensar produce. La afirmación de que

“ingresar en el mundo de los pensamientos es perjudicial” expresa la confusión que consiste en **atribuirle a la función de pensar lo que es en realidad la consecuencia de un modo distorsionado de llevarla a cabo**.

Cuando el evaluador interior madura (y por lo tanto, reacciona con interés hacia el contenido del pensamiento previo), si no está de acuerdo, lo expresa con respeto. Los pensamientos, entonces, dejan de funcionar con un movimiento caótico y comienzan a transitar una secuencia en la que van corrigiendo las reflexiones sucesivas que producen y de ese modo gestan un conjunto cada vez más vasto y consistente.

Cuando alcanzan ese tipo de *diálogo interior*, los pensamientos se convierten en un instrumento único y maravilloso que no solo no sustituye la acción, sino que, por el contrario, la enriquece y posibilita.

Capítulo 13
Los diálogos interiores y el ego

"Esos son problemas del ego", "reaccionás así por tu ego", etcétera. Si observamos las frases en las que se incluye el término "ego", comprobamos que se lo considera un factor de conflicto. Y sin duda es así. Pero ¿quién es este ego que ocasiona tantos problemas? Si lo vemos actuar, comprobamos que **su interés es ser el más importante, el más destacado, y que todos lo reconozcan así**. Por eso su necesidad de competir y vencer y su dificultad de reconocer el valor del otro. Es decir, si lo miramos desde el punto de vista psicológico, es **alguien que está expresando en una forma extrema y distorsionada su necesidad de reconocimiento por parte de los demás**. Frente a este panorama es bueno recordar que el ego no es un aspecto psicológico intrínseco y eterno que los seres humanos albergamos. Expresa la etapa inmadura en la evolución del yo y es precisamente al yo inmaduro al que solemos llamar "ego".

En la etapa inmadura de su evolución, las necesidades y preguntas que se le presentan al "yo" como prioritarias son: ¿valgo?, ¿soy tenido en cuenta?, ¿me quieren?, ¿me reconocen y me valoran en lo que tengo de específico?

En una proporción adecuada, dichas preguntas son legítimas. Si uno mientras es niño, que es cuando más depende de los otros, recibiera ese afecto, ese respeto, ese reconocimiento, y sintiera que está ocupando un lugar importante, por ejemplo, para sus padres, y se sintiera a gusto con el lugar que ocupa, esa cuota necesaria de reconocimiento lo iría nutriendo

psicológicamente. Esa cuota de reconocimiento nutriente es la que le **permitirá reconocer el lugar que ocupan los otros y lo valioso de esos otros lugares**, sin sentir que eso amenaza el valor de su presencia.

Esas son las condiciones psicológicas que posibilitan el **sentirme uno entre otros y con otros**, una condición fundamental para poder tener intercambios saludables. Luego, en su crecimiento, esas voces externas que le decían: "Te quiero, sos importante para mí, reconozco todo lo valioso que hay en vos y sé que estás haciendo lo mejor que podés". Esas voces se van internalizando y se convierten en **el modo que uno tiene de evaluarse**, es decir, lo que uno opina de sí mismo, más allá de la *performance* particular que uno vaya teniendo, momento a momento. Esa *calidad de diálogo interior* es la que permite que uno trascienda la etapa "egoica" inmadura de la evolución del yo y acceda a la madurez. Es oportuno destacar aquí una vez más la importancia que tienen *los diálogos interiores entre el evaluador y el realizador*, en el proceso del crecimiento del "yo".

En esta etapa madura no es que uno pueda prescindir completamente del reconocimiento externo, *es una cuestión de grados.* Eso significa que uno depende menos de él, pues ya cuenta con una cuota importante de reconocimiento que proviene de su propio evaluador interior. Cuando uno tiene su cuota de reconocimiento asegurada, entonces ya **no sale a buscarla afuera**. Eso produce un gran alivio y una sensación de liberación. Este es uno de los dulces frutos que se cosechan como resultado del diálogo interior solidario entre el realizador y el evaluador.

A partir de esta nueva realidad se va instalando otro escenario psicológico, que es **la conexión y el disfrute con la vivencia de la propia integridad**. Si antes mi motivación principal era obtener el reconocimiento externo, ahora mi motivación central es expresar mi integridad. Un ejemplo de esta nueva actitud lo expresó María, una paciente de 20 años, que estaba indecisa acerca de su vocación por la influencia de las opiniones que recibía de su mundo externo. Cuando aprendió e incorporó una relación solidaria con su evaluadora interna, **la cuota de reconocimiento que necesitaba ya provenía de su propio interior**. Desde ese estado psicológico nuevo pudo percibir con mayor claridad cuál era su vocación, y en la sesión siguiente dijo: "Decidí

estudiar música porque eso es lo que siento profundamente, y me doy cuenta de que ya es menos importante para mí el reconocimiento externo que reciba por tomar ese camino. Respeto lo que me dicen, pero ya no desvían mi decisión".

Esta actitud de autonomía respetuosa es aquella a la que exhortaba Confucio, con simplicidad y belleza: "Sé fiel a ti mismo y respetuoso con los demás, simultáneamente".

Cuando se logra alcanzar el estado psicológico que lo permite, esta vivencia queda convertida en el eje desde donde uno actúa y es a la vez la fuente del propio bienestar.

Recapitulando, podemos decir que la frase que mejor describe la actitud del "yo" inmaduro o "ego" es: "*Soy distinto y mejor que tú*".

Es decir, el "ego" percibe solo las diferencias, se mueve en el universo competitivo de ganar o perder, y el ganar es su modo de autoafirmarse. Y la que define al "yo" maduro es: "*Soy distinto e igual que tú*".

El "yo" maduro también percibe las diferencias, pero no en el sentido de ganar o perder o de "mejor" y "peor", sino simplemente en lo específico de cada uno, como lo pueden ser, por ejemplo, el rojo y el azul. Ninguno es mejor ni peor, son sólo distintos. Además, percibe lo común. De ahí el "igual que tú".

La frase que mejor refleja esa actitud es: "Somos como dos células distintas que formamos parte del mismo cuerpo".

Esta actitud es la que le permite "saber perder" cuando está en una situación de competencia, es decir, reconocer a quien ganó y valorar el lugar que él mismo ha ocupado.

Atahualpa Yupanqui (1908-1992) lo expresaba de un modo breve y certero en "La milonga del solitario":

…Yo me sacaré el sombrero
porque así me han enseñado,
que me doy por bien pagao,
entrando atrás del primero…

Cuando el “yo” alcanza este estado evolutivo, deja de ser motivo de conflicto y **se convierte en un colaborador consciente al servicio de la plenitud del desarrollo del conjunto del cual forma parte**.

En la tradición hebrea existe un concepto que se expresa en la frase *Tikún olam*, que significa: ayudar a la obra del Creador y reparar el mundo. Esa es precisamente la actitud del “yo” cuando ha alcanzado la madurez de su desarrollo.

Capítulo 14

Los diálogos interiores y el nosotros que soy

Estamos habituados a percibirnos como individuos en relación con otros individuos y, por lo tanto, el *nosotros* que conocemos es el que formamos con esos otros. Pero el percibirnos como individuos es solo una parte de nuestra condición pues, **además de ser individuos, somos, cada uno, un conjunto**. Un conjunto de partes o funciones que está continuamente interactuando entre sí, y según sean esas interacciones, será el conjunto-individuo que soy. De modo que **no solo formo parte de un nosotros, sino que, además, soy en mí mismo un nosotros**. Esa es una faceta de nuestra condición que hasta ahora ha sido poco reconocida.

Es muy famosa aquella frase de Jean Paul Sartre, quien dijo: "El infierno son los otros". Sin duda se refería a los conflictos que surgen en relación con los otros de ese nosotros que formamos desde nuestra condición de individuos. Pero ¿qué pasa cuando enfocamos con una lupa nuestra individualidad y comenzamos a observar que allí dentro, en ese espacio interior, existen también múltiples interacciones, similares a las que existen entre nuestro yo y las personas con las que nos vinculamos? ¿Y que para cada parte interior, **la otra con la que se relaciona es casi tan "otro" como el otro con quien me relaciono como individuo?**

Es como pasar de la idea del átomo como unidad indivisa última al reconocimiento de que existen partículas subatómicas y que el átomo es, en

realidad, un conjunto compuesto por la interacción entre dichas partículas.

Este hecho ya ha sido comprobado en la física desde hace varias décadas y ahora necesitamos familiarizarnos con su equivalente en el campo psicológico.

Voy a incluir dos ejemplos más de esto que describo. Uno es un texto de Oliverio Girondo, poeta argentino (1891-1967), que en su libro *Espantapájaros* (1932) describe con notable lucidez la percepción que tiene acerca del conjunto de aspectos que lo constituyen como individuo. Dice así:

> Yo no tengo una personalidad; soy un conglomerado de personalidades… Y así mi vida resulta ser una explosión de fuerzas que se entrechocan y se destruyen mutuamente. El hecho de tomar cualquier determinación hace que necesite poner tantas personalidades de acuerdo, que prefiero renunciar a cualquier cosa y esperar que se extenúen discutiendo lo que han de hacer con mi persona para tener, al menos, la satisfacción de mandarlas a todas juntas a la mierda…

Él reconoce la multiplicidad de aspectos que existen dentro de sí mismo, y también percibe que están confrontados y que no logran ponerse de acuerdo para poder encauzarse en una acción, y en la medida en que desconoce en ese momento **cuál es el camino que permite transformar la confrontación en acuerdo**, imagina que la solución a esa situación es que se destruyan entre sí y "poder mandarlas a todas juntas a la mierda…".

Disocia esos aspectos de su persona misma y cree que así va a liberarse. Lo que en ese momento no percibe es que quien dice eso es sólo otra voz del "nosotros que es" y que lo que le haga a esos otros aspectos, en su caso esperar a que se extenúen discutiendo, eso es lo que se va a hacer a sí mismo.

Es muy frecuente que cuando uno no sabe cómo resolver un desacuerdo, la solución que surge es *eliminar* a los protagonistas del desacuerdo. Esta actitud que estamos viendo es la misma que expresaba Mario, en el ejemplo antes mencionado, cuando se imaginaba tirando a su aspecto inseguro por la ventana.

El otro ejemplo es un poema del poeta chileno Pablo Neruda (1904-1973).

Su título ya es muy ilustrativo. Se llama “Muchos somos”, y reproduciré algunos de sus pasajes:

De tantos hombres que soy, que somos,
no puedo encontrar a ninguno:
Cuando todo está preparado
para mostrarme inteligente
el tonto que llevo escondido
se toma la palabra en mi boca.
Cuando busco en mí al valiente,
un cobarde que no conozco
corre a tomar con mi esqueleto
mil deliciosas precauciones.
Cuando arde una casa estimada
en vez del bombero que llamo
se precipita el incendiario
y ése soy yo. No tengo arreglo.
¿Qué debo hacer para escogerme?
¿Cómo puedo rehabilitarme?
...
Pero cuando pido al intrépido
me sale el viejo perezoso,
y así yo no sé quién soy,
no sé cuántos soy o seremos.
…
voy a ver si a las otras gentes
les pasa lo que a mí me pasa,
si son tantos como soy yo,
si se parecen a sí mismos
y cuando lo haya averiguado
voy a aprender tan bien las cosas
que para explicar mis problemas
les hablaré de geografía.

Si bien Neruda muestra la perplejidad que le produce reconocer tantos aspectos dentro de sí mismo y la frustración que le surge cuando el que aparece no es el que desea, reconoce que necesita hacer un aprendizaje que lo instrumente para lidiar con esa realidad interior, y apela al humor para decir que, cuando lo logre, tendrá que hablar de geografía. Que es, en realidad, la geografía del espacio interior.

El aprendizaje, que con certera intuición él reconoce que necesita realizar, es precisamente el tema que se desarrolla en este libro: *¿cómo relacionarme de un modo eficaz y resolutivo con el viejo perezoso cada vez que éste aparece en lugar del intrépido que deseo que se manifieste? Y lo mismo con el incendiario cuando espero al bombero, y al cobarde cuando espero al valiente…, etcétera.*

> Krishnamurti solía decir: "Cada individuo es el mundo". Esta reflexión muestra que él había percibido la correlación que existe entre **las relaciones que se producen entre los individuos en el mundo y las interacciones que se dan dentro de cada individuo**. Si completáramos su frase podríamos decir: cada individuo es el mundo porque el mundo y sus relaciones se corresponden con los diálogos interiores que constituyen a cada individuo.

Reconocerme como un nosotros también permite comprender mejor lo que Jesucristo dijo: "Amarás a tu prójimo como a ti mismo".

Aquello que parecía la exhortación más difícil de cumplir se revela como algo que, más que una exhortación, era simplemente una afirmación acerca de nuestra propia condición, pues **lo que yo soy**, en última instancia, **es la relación de prójimos entre sí**. Tan "prójimos" como lo veíamos en esa excelente descripción de Oliverio Girondo.

Mahatma Gandhi decía: "Si quieres cambiar el mundo, cámbiate a ti mismo".

Poner armonía entre las partes que me constituyen no es una forma de egoísmo sino, tal como Gandhi afirmaba, **el punto de partida imprescindible para contribuir a cambiar el mundo**. Es decir, partir de la armonía entre las partes del "nosotros que soy" para poder contribuir a poner armonía en el "nosotros que somos".

Cuarta parte

Acerca de las cosmovisiones, su influencia en el nivel psicológico

Capítulo 15

La cosmovisión dual y la no-dual

Dos cosmovisiones

La cosmovisión dual afirma que la realidad está constituida por **dos principios opuestos e irreductibles entre sí** y que existe una lucha eterna entre el bien y el mal. Su representante más radical fue Mani, pensador persa que vivió entre el 215-276 d. C. y de quien se deriva precisamente el término *maniqueísmo*.

La concepción no-dual, por su parte, sostiene que "todo lo manifestado fluye desde el Uno, omniabarcante, origen y raíz de todo lo existente". Esta concepción tiene en Plotino, filósofo griego (205-270 d. C.), a uno de sus representantes más conspicuos.

Nivel psicológico

Estas dos cosmovisiones tienen su correlato en el nivel psicológico. Para decirlo de un modo breve y sencillo, la frase que mejor refleja la concepción dualista es: *En el corazón humano hay un eterno combate entre los impulsos constructivos y los destructivos.*

Y para la concepción no-dual: *En el corazón humano hay un continuo*

proceso de autorregulación en curso.

Estas dos visiones y sus diferencias tienen **una extraordinaria importancia**, pues de ellas se derivan las maneras en las que explicamos el odio y la destructividad, y según el modo en el que expliquemos dichas reacciones **será la manera en la que nos acercaremos a los conflictos que la destructividad y el odio producen**.

Para el dualismo, la causa última del odio es la destructividad primaria que todos los seres humanos albergamos y que no puede ser alterada.

Para la concepción no-dual, en cambio, la causa última del odio es amor frustrado, confundido y desesperado, al que se suman las conclusiones equivocadas surgidas de la ignorancia de la inmadurez, cuya transformación es el resultado de un proceso de aprendizaje.

Este puede ser un buen momento para que usted que lo está leyendo simplemente se formule esta pregunta: *¿cuál es para mí la causa última del odio y la destructividad humana?*

Conocer su respuesta le permitirá saber con más claridad en qué cosmovisión está apoyado y eso le permitirá aprovechar mejor estas reflexiones.

La cosmovisión dual y el mito de la expulsión del paraíso

Un buen ejemplo que muestra la antigüedad de la cosmovisión dual es el mito de la expulsión del paraíso. Este mito es el modo a través del cual la tradición judeocristiana ha representado el nacimiento de la conciencia individual en el ser humano. Describiré un resumen de este enfocándome en la *presencia de la cosmovisión dual.*

El mito relata que Adán y Eva estaban en el paraíso y que Jehová les había dicho que no comieran del árbol de la sabiduría del bien y del mal pues, si lo hacían, morirían. La serpiente, que es presentada como el animal más astuto de todos los animales del campo, le dice a Eva que no morirán y que Jehová sabe que, si comen, sus ojos serán abiertos y que serán como dioses. Tal información encuentra resonancia en Eva, quien prueba entonces la manzana.

Luego se la ofrece a Adán, quien también acepta y come de ella. “Y fueron abiertos los ojos de ambos y conocieron que estaban desnudos y cosieron hojas de higueras y se hicieron delantales para cubrirse”.

Cuando Jehová se entera de que han comido la manzana, le dice a la serpiente que por haberlos incitado a hacerlo maldita será entre todos los animales, que sobre su pecho andará y polvo comerá todos los días de su vida.

A Eva le dice: “Multiplicaré en gran manera tus dolores y tus preñeces y parirás tus hijos con dolor”.

Y a Adán le dice que, por haber obedecido a Eva y haber comido ese fruto, con dolor comerá de la tierra todos los días de su vida y con sudor en su rostro comerá el pan hasta que vuelva a la tierra, pues “polvo eres y al polvo serás tornado”.

En este resumen del relato se puede reconocer claramente **la lucha entre dos fuerzas**: Jehová que indica algo y la serpiente que se opone a esa dirección y que es maldecida por Jehová por haberlo hecho. Eva y Adán, que son seducidos por la serpiente y desobedecen a Jehová, escuchan, como reprimenda, los dolores que padecerán como consecuencia de sus actos.

La serpiente es la que encarna aquí, primariamente, *la fuerza que se opone a la voluntad del Creador*. Luego esa fuerza fue expresada también a través de otros nombres: el diablo, Satanás, el príncipe de las tinieblas, el demonio, las fuerzas oscuras, las fuerzas del mal, la destructividad intrínseca del ser humano, Tanathos, entre otros.

Más allá de la relativa importancia de este mito en sí mismo, lo que es necesario destacar es que la explicación que se dio para este acontecimiento fundacional **es la lucha entre dos fuerzas opuestas** y que esa explicación quedó luego instalada como modelo básico que define la naturaleza de la realidad última.

El guiño de la serpiente

Aníbal Sabatini, un querido maestro a quien tuve la fortuna de conocer y tratar durante diez años, me transmitió de este mito otro final. En esta nueva

versión, cuando Jehová mira a la serpiente, en lugar de decirle todo lo que aparece en el texto original, se queda mirándola, mientras la serpiente, con una actitud de pícara colaboradora y compinche… ¡le guiña un ojo!

En este nuevo final se disuelve la lucha entre dos fuerzas antagónicas y estos dos protagonistas básicos de esa escena fundacional se muestran en su condición de participantes asociados en los que cada uno cumple su función. El ser humano necesitaba dar ese paso en su evolución y la serpiente fue la encargada de propiciarlo.

Con ese guiño, la serpiente le dice a Jehová: ¡Ya hice mi parte, misión cumplida!

Desde esta nueva visión, la esencia del ser humano deja de ser concebida como la de un rebelde pecador, y los padecimientos en sus vidas dejan de ser explicados como expresión de esa culpa original. Se instala otra perspectiva: la de ser humano aprendiz transitando un camino evolutivo, que expresa la voluntad del Creador y no que se opone a ella, como se presenta en la versión original.

Por lo tanto, **los padecimientos que experimentará en su vida serán los padecimientos de un aprendiz**. Ni las penitencias de un pecador, ni las consecuencias de su "destructividad esencial".

Cada padecimiento será, entonces, la expresión de su inmadurez y la oportunidad y la necesidad de realizar el aprendizaje que lo resuelva. Esta visión refleja el pasaje del *paradigma dual al paradigma no-dual*.

Guardo en mi memoria este cambio de final y de sentido como una de las más hermosas y profundas enseñanzas recibidas de mi maestro Sabatini. A partir de ese momento, se me presentó con progresiva claridad la cosmovisión no-dual, es decir, el reconocimiento de que cada uno de nosotros es una parte necesaria de una evolución en curso. Y desde esa posición pude reconocer mejor los conceptos y las explicaciones nacidas de un paradigma dual.

La mano abierta y el revólver

Cuando en alguien se frustra su necesidad de un trato amoroso, y eso le

ocurre de un modo prolongado, su evaluador interior, desde su dolor, enojo e inmadurez, produce conclusiones acerca de por qué sucede eso: "Esto pasa porque a nadie le intereso". "Nadie se interesa por nadie". "La vida es un combate permanente y destruyo o me destruyen". "Lo mejor es no sentir nada", etcétera.

En la medida en que su percepción de la realidad se va forjando sobre esas conclusiones, va desconectándose de su propia energía solidaria y se va activando una actitud de guerrero impiadoso de la vida.

Allí prima el "sálvese quien pueda", "no me importan los otros", "matar o morir", etcétera. Y así es como se van eslabonando las experiencias que desembocan en las acciones más destructivas.

La madre Teresa de Calcuta brindó un muy interesante y esclarecedor ejemplo de la cosmovisión no-dual: ella mostraba su mano abierta y tendida y decía: "Todos comenzamos así. Cuando esta actitud ha sido frustrada muchas veces, terminamos así". Y mostraba su mano transformándose en el gesto del revólver.

Esta sabia metáfora ayuda a recordar no solo cuál es nuestra energía original, sino también que aun quien ya tiene instalado en su vida el gesto del revólver, en lo profundo de sí conserva, en latencia, la actitud de la mano abierta y tendida. **Puede estar muy lejos de esa parte de sí.** Pero es muy distinto pensar que esa parte está, aunque oculta temporariamente, que pensar que no existe.

Acerca del "mal"

Desde la perspectiva de la *cosmovisión dual*, la pregunta que surge es: ¿por qué hay tanto mal sobre la tierra?

Desde la perspectiva no-dual, la pregunta que surge es: ¿por qué hay tantos deseos insatisfechos?, ¿por qué hay tanta confusión?, ¿por qué hay tanta ignorancia?, ¿por qué hay tanto desamparo?

Como se puede ver, en cada tipo de pregunta ya está implícita la afirmación acerca del **foco prioritario sobre el cual necesitamos enfocarnos** los seres

humanos para comprender y resolver el problema del odio y la destructividad.

El primer tipo de pregunta ya da por sentada la existencia del "mal" como una calidad de energía que existe en sí y por sí. Y de ahí surgen todos los conceptos asociados que lo ratifican (el diablo, Satanás, la destructividad esencial inherente al ser humano, entre otros).

En el segundo tipo de pregunta, el foco está puesto en las frustraciones que experimenta nuestra necesidad de recibir un trato amoroso y en las conclusiones que la ignorancia de nuestra inmadurez produce acerca de por qué eso nos ocurre.

Lo que ayuda y lo que daña

Si bien estamos muy habituados a pensar en términos del bien y del mal, cuando uno incorpora la percepción que surge desde una cosmovisión no-dual, comprende que es más pertinente hablar de lo que ayuda y lo que daña, pues de esa forma **no se afirma la existencia de algo que sea en sí mismo el bien o el mal**; no se le da entidad ontológica a ninguna de esas dos categorías conceptuales, sino que se describe el efecto que una conducta produce.

Se describen las consecuencias que produjo una acción y luego se explorará el camino que recorrieron el amor y la ignorancia de la inmadurez hasta desembocar en esa conducta que produjo el daño.

Conclusiones surgidas de la cosmovisión dual

Presentamos a continuación algunas de las formas más frecuentes en las que se expresa la manera dualista de evaluar la realidad:

1) "Vos te resistís a curarte":

   René llega tarde a una sesión y ella misma dice: "Es mi resistencia a curarme". Conversamos algunos minutos sobre esa conclusión y se puso en evidencia que era algo que había escuchado muchas veces y que ya lo había incorporado como explicación cierta de actitudes suyas. Esta evaluación se apoyaba en la creencia de que existía en ella un impulso

destructivo primario que rechazaba su curación. Le transmití lo que tengo por cierto y es que no hay fuerza más poderosa en el ser humano que la que tiende a la curación de cualquier desequilibrio.

Cuando uno ha percibido dicha fuerza en sí mismo, cuando actúa y habla desde allí y se conecta con ese nivel de funcionamiento en el otro, se activa en ese otro el plano en el que está presente esa misma calidad de fuerzas.

Desde ya que pueden existir temores o resistencias a curarse, pero son expresión de culpas no resueltas y malentendidos que provienen de niveles más superficiales y como tales hay que procesarlos. La relación de significación entre ambas fuerzas es equiparable a la que existe entre la luz de una linterna y la luz del sol.

Cuando uno reconoce esa "luz del sol" y su potencia dentro de uno, ese es el eje que da proporción y significado al resto de las fuerzas operantes. Lo principal vuelve a ser principal y lo secundario vuelve a ser secundario. Cuando esto no ocurre uno queda desconectado de una de sus mayores fuentes de energía.

2) "A vos nada te viene bien":

Beatriz, una alumna, se queja reiteradamente de su soledad, y un compañero la invita al teatro. Ella dice que no. Sus compañeros le señalan: "Te quejás de tu soledad y, cuando recibís una invitación a salir, decís que no. ¡A vos nada te viene bien! ¡Saboteás lo que deseás!".

La respuesta de Beatriz es sin duda contradictoria con los deseos que expresaba y los comentarios de sus compañeros parecen correctos y casi obvios, pero en un examen más minucioso se pudo reconocer que nacían de la creencia que ellos tenían de que existía en Beatriz un impulso destructivo primario que atacaba lo que deseaba y que eso era lo que ella tenía que reconocer y asumir.

Si me apoyo en la cosmovisión que sostiene que el amor es la energía última que mueve el comportamiento humano, me preguntaré: "¿Cómo será el universo interior de Beatriz para que esta respuesta que parece tan inadecuada sea para ella la mejor posible?".

Cuando me ubico en esa perspectiva, tengo la posibilidad de descubrir, como de hecho ocurrió, que ella sentía que si se abría a esta invitación, se iban a activar un cúmulo de expectativas que luego no iban a ser satisfechas y que eso le iba a producir un dolor inmensamente mayor al que sentía al decir que no de entrada. De modo que en esa respuesta aparentemente incoherente había una actitud de preservación de su integridad.

Cuando se reconoce esto, en un segundo paso se verá qué necesita desarrollar para regular sus expectativas, disfrutar lo disfrutable en una salida al teatro, poder absorber la cuota de riesgo de una posible decepción, y todo lo demás...

Pero ella estará recibiendo una información que la conecta con su forma precaria de protegerse y no con una supuesta destructividad primaria que la deja descalificada en sus bases mismas como persona.

Cuando incorpora dicha afirmación como cierta, esa descalificación perturba, entre otras cosas, su capacidad de tomar decisiones porque ante cada una va a surgir en ella la pregunta: *¿Decido esto porque es lo mejor, o lo mejor es lo otro y estoy prefiriendo esto por mi destructividad?*

Esta vacilación crónica es una de las bases de la dependencia emocional: en este caso de alguien que decida por mí.

Incluyo este ejemplo que en parte presenté en *La sabiduría de las emociones II* por su simplicidad y porque muestra claramente cómo nuestros hábitos de pensamiento que parecen muy sensatos y que están enraizados en una cosmovisión dualista, aun desde la mejor intención, producen mucho daño en quien los recibe.

3) “Vos sos insaciable”: Eso quiere decir:

“Vos tenés una fuerza destructiva básica que hace que no sientas la satisfacción de la saciedad y entonces nada te alcanza”. Es importante saber que hay dos perspectivas desde donde acercarse a esta conducta. Para poner a cada una en una frase, la primera sería: “No te saciás porque no sabés aún qué es lo que necesitás y tu insatisfacción es una valiosa señal que muestra que lo que recibiste no es lo que necesitás”. Esta

mirada abre puertas para seguir explorando y no descalifica.
Y la segunda: “No te saciás porque sos insaciable”.
Esta definición descalifica y cierra las puertas de una posible solución.

4) “Vos no querés enterarte de la verdad, vos querés vivir engañado”:
Puede ocurrir que yo no quiera enterarme de un hecho cierto por temor a que me duela o desorganice más de lo que yo pueda soportar. Pero desde el punto de vista de “la verdad”, es tan verdad ese hecho del cual no quiero enterarme como mi actitud de protegerme de la desorganización. De modo que ambas son verdad en el contexto en el que existen.
Y “la verdad” es precisamente la que reconoce a ambas verdades. Por lo tanto, definir mi rechazo a enterarme de ese hecho en particular como expresión de “mi rechazo a la verdad” es una generalización y una distorsión que me hace mucho daño porque me define como “rechazador de la verdad”. Por eso, siempre es necesario especificar cuál es la verdad particular de la cual no quiero enterarme.

5) “Actúa así porque es un ser oscuro”:
Desde la concepción no dual todos somos en esencia seres luminosos. Cuando hablamos de “luminosidad”, nos estamos refiriendo a la cualidad amorosa básica de nuestro ser. En algunos, esta luminosidad puede estar apagada o aletargada por conflictos sin resolver, pero es muy distinto decir de alguien que su luminosidad está apagada o inhibida a decir que es un “ser oscuro”. En este último caso se le da entidad ontológica a lo que es en realidad una temporaria ausencia de luz. Si es definido como ausencia de luz, está implícito que es transformable, si le doy entidad (“es un ser oscuro”), lo convierto en una identidad irreductible.

6) “Vos tenés miedo de amar”:
Es una frase bastante generalizada y que se utiliza como “un caballito de batalla” para explicar los conflictos afectivos. Quien cae bajo esa afirmación, si la da por cierta, se siente un marginado de la vida que le tiene miedo a aquello que es la fuente de mayor bienestar y plenitud.

Vivir con esa conclusión acerca de uno mismo es completamente invalidante.

En ese sentido, es necesario recordar que **nadie le tiene miedo al amor**. Yo puedo temer amar y no ser correspondido, yo puedo temer amar y perder a quien amo, pero queda claro que en esas situaciones a lo que le tengo miedo no es al amor, sino al sufrimiento de las alternativas de las relaciones amorosas.

Es importante realizar esta distinción porque el reconocimiento del temor a sufrir no es invalidante. Requiere de mí que me fortalezca, que disminuya mi dependencia emocional, que gane en autonomía, etcétera, para sentirme en condiciones de absorber el dolor de una posible frustración sin desorganizarme. Es una tarea que tengo por delante, pero no quedo invalidado.

7) "Vos le tenés miedo a la vida":

Esta afirmación, muy frecuente por cierto, es también errónea e invalidante. Al igual que la anterior, es el resultado de una descripción imprecisa del motivo de mi miedo. Yo puedo tener miedo de intentar algo y fracasar, puedo temer no ser querido o puedo sentir que no sé afirmarme con claridad en mi punto de vista, etcétera. Pero esas situaciones, y todas las otras que puedo temer, son facetas particulares de la vida y es necesario distinguirlas con la mayor claridad posible para que pueda acotarlas y tratar de resolverlas.

Si quien me ve actuar con temor y retracción, por su propia precariedad perceptual, generaliza y engloba la causa y la convierte en "Vos le tenés miedo a la vida", lo que hace es descalificarme masivamente, y en su eventual intento de sacudirme y despertarme, lo que produce es hundirme en la desesperanza.

Llevándolo a un nivel más general es muy importante destacar que **nadie le teme a lo que es valioso para él**. Y sin embargo, existen numerosas frases que expresan ese error: "A vos te asusta el éxito"; "vos le temés a la alegría"; "a vos te da miedo la felicidad", entre otras.

Puedo temer desearlo y no alcanzarlo, o alcanzarlo y perderlo, pero ese

es otro temor, es el temor a no lograr o a perder lo alcanzado.

La importancia de este punto radica en que, si me dicen que le temo al logro —o cualquier otro equivalente de algo valioso para mí— y lo tomo por cierto, se desorganiza mi sistema, es como si se destrozara la brújula interior que me orienta y pierdo la confianza en mis impulsos básicos.

Todos tendemos hacia lo que sentimos valioso, podemos hacerlo inadecuadamente y por ese motivo no lograrlo, pero ese es un tema de los recursos con los que opero, que pueden ser revisados y enriquecidos, pero eso no afecta a mi "brújula central" que orienta mis atracciones y rechazos.

8) "Vos tenés miedo a ganar":

Esta frase se escucha mucho en los ámbitos deportivos. Un jugador está a un punto de ganar su partido de tenis y comete un error no forzado. Quien relata el *match* dice: "Es el típico miedo a ganar". Es otra confusión generalizada. Nadie tiene miedo a ganar.

El miedo es a no ganar. Cuando el deseo de ganar es muy grande, igualmente grande es el temor a perder. Ante la inminencia de un probable triunfo se incrementa la ansiedad de no lograrlo y eso es lo que altera al jugador y lo lleva a cometer el error.

Parece que fuera miedo a ganar porque se produce justo en el momento en que está por hacerlo, pero la trama íntima que subyace en ese temor es el intenso y desequilibrante deseo de ganar y el miedo de que no ocurra. Esto quiere decir que es la consecuencia de diálogos interiores inadecuados dentro de esa persona que impide que disponga de la plenitud de sus recursos para obtener el triunfo que anhela.

9) "Actúa así porque es una persona negativa":

Es muy frecuente caracterizar a las personas o las emociones como positivas y negativas. Se llaman negativas a la envidia, al escepticismo, al desaliento, a la desconfianza, entre otras, pero se las llama así porque no se comprende que esas emociones expresan la respuesta que surge frente a un contexto psicológico específico. Si quedé frustrado varias

veces en algo, si no sé por qué me sucedió eso y produzco la conclusión de que yo no sirvo y que siempre voy a terminar sufriendo, de esa cadena de situaciones va a surgir mi desaliento ante una posibilidad nueva. Y no voy a poder cambiar ese desaliento hasta que no descubra qué componente mío contribuyó a que me fuera como me fue y qué puedo hacer para transformarlo.

Cuando uno ve el panorama más completo, ve que el desaliento no es el primer eslabón de la cadena que produce esta inadecuada disposición hacia lo nuevo que voy a enfrentar. Ese desaliento es la consecuencia lógica y razonable ante un escenario psicológico específico. Entonces se ve ese desaliento con más respeto y comprensión, pues se reconoce que es la mejor respuesta posible ante el escenario psicológico que se está viviendo. Por supuesto que yo puedo decir, desde el punto de vista descriptivo, que ese desaliento es negativo en el sentido de que no me predispone adecuadamente a lo nuevo que voy a enfrentar, pero es bueno que quede claro que solo estoy describiendo una conducta y no que estoy nombrando una identidad que "es negativa".

10) "No querés crecer porque querés seguir siendo niño":

Nadie, en lo profundo de sí, desea no crecer. Si la persona toma por cierto lo que le han dicho, se identifica con una identidad distorsionada y debilitante. Puede ser que esa persona actúe no queriendo crecer en el sentido de asumir responsabilidades, pero es bueno recordar que, si responde así, es porque no se siente con recursos para enfrentar dichas responsabilidades. Si yo ayudo a alguien a desarrollar los recursos, va a tomar esas responsabilidades del mismo modo que el niño que ha desarrollado su sistema neurológico comienza a dar sus primeros pasos y camina.

Una cosa es que yo le diga a alguien: "Lo que pasa es que vos no querés crecer".

A que yo le diga a ese alguien: "Yo te veo actuando sin querer asumir responsabilidades, ¿qué instrumentos necesitarías desarrollar para sentirte en condiciones de asumir esas responsabilidades?".

A tal punto se le ha dado una entidad ontológica a esa actitud de "no querer crecer" que se la ha denominado "el síndrome de Peter Pan". Esto contribuye a aumentar la confusión en el sentido de describirlo como algo en sí mismo y no como la respuesta inevitable a una falta de recursos psicológicos específicos.

11) "Tenés un saboteador interior que arruina tus logros":

Esa es otra forma de describir a una parte de mí como enemiga del bienestar y crecimiento. De ese modo quedo definido como un campo de batalla en el que se dirime una eterna lucha entre mi deseo de bienestar y quien lo sabotea. Cuando se mira esta realidad desde una visión más expandida, se ve que *quien está funcionando como saboteador es una fuerza que previamente no fue escuchada ni tenida en cuenta.*

Por ejemplo, una parte de mí quiere estudiar y otra está cansada y desea descansar antes de hacerlo. Puede ocurrir que yo refuerce a la que desea estudiar y suprima a la que quiere descansar porque piense que, si la escucho, nunca voy a hacer nada.

Esa parte que no fue escuchada en sus necesidades y que alberga además el dolor y el enojo por ser suprimida se manifiesta después distrayéndome mientras estudio, y entonces pareciera que se avala la conclusión de que tengo un saboteador interno que no me deja estudiar y avanzar en mi carrera.

Si aprendo a escuchar la parte que quería descansar, si le doy espacio y reconocimiento para que se exprese y formule su propuesta, tal vez se dé un diálogo interior así:

Aspecto que quiere descansar: "Ahora no puedo estudiar y necesito dormir dos horas porque estoy muy cansado".

Aspecto que quiere estudiar: "Entiendo tu cansancio, vamos a dormir ese rato y luego estudiamos. ¿Estás de acuerdo?".

Aspecto que quiere descansar: "Hagamos eso. Estoy de acuerdo".

Este diálogo interior parece casi elemental y obvio; sin embargo, no es frecuente que se le dé un espacio y respeto equivalentes a ambas voces.

Aquí se han escuchado, han oído sus propuestas y alcanzaron un acuerdo

que ambas partes suscriben.

Así es como se construye un espacio interior en el que prima la interconsulta y la solidaridad. Cuando eso ocurre, uno accede a la vivencia de integridad que solo se manifiesta cuando produzco acciones que todos mis aspectos suscriben.

En la otra secuencia, *el maltrato generado por mi inmadurez emocional más una conclusión equivocada habían convertido a una parte mía cansada en un saboteador interno*.

12) "Actúa así porque es un mal nacido. Es mala semilla":

Estas afirmaciones son otro claro ejemplo de llevar a un extremo la visión dualista y definir a algunas personas como expresión de la destructividad misma, portadores de "maldad heredada", desprovistas de todo amor.

Es cierto que algunas personas tienen una constitución que les permite procesar mejor las experiencias de privación y maltrato sin perder contacto con su energía amorosa. Entre los innumerables ejemplos de esta modalidad, podemos recordar a modo de homenaje a Víctor Frankl, quien, habiendo padecido durante años los tormentos del campo de concentración, logró sobrevivir, aprender de sus dolores y volcarlos en el desarrollo de la valiosísima corriente psicológica que creó: *la Logoterapia*.

Sin duda que hay diferentes umbrales de tolerancia a la frustración sin perder contacto con la organización amorosa. En algunos es muy alto, como en Víctor Frankl, y en otros es mucho más bajo. Pero es muy distinto ubicar el umbral de cada uno y ver dónde está en esa escala que afirmar que hay personas que nacen con una "maldad heredada", desprovistas de energía amorosa y que ellas son la "mala semilla", "mal nacida".

El conocimiento más profundo de los procesos biológicos agrega un valioso aporte a la comprensión del tema que estamos presentando. James Watson, Premio Nobel de Medicina por su trabajo sobre la estructura del ADN, declaró: "La biología ha puesto en claro que la causa

de mucha de la agonía humana se debe a errores del ADN, no a maldad heredada".

Síntesis

A modo de síntesis podemos decir que, además de la cosmovisión dualista de la que hemos hablado, hay otros dos factores que contribuyen a producir estos errores que generan sufrimiento: uno es el mecanismo de la *generalización*, por el cual se transforma una parte mía en la totalidad de mí mismo. Un ejemplo de esta actitud se observa cuando se pasa del "eso que has hecho me parece desconsiderado" al "vos sos desconsiderado".

Y el otro factor que está presente es la *imprecisión* en lo que intento definir. Esto es lo que ocurre cuando afirmo, por ejemplo: "Vos le tenés miedo al amor". Cuando, en realidad, la descripción más adecuada sería: "Vos le tenés miedo al sufrimiento que puede producirte este amor".

Estos tres componentes se entremezclan y generan estas reflexiones habituales acerca de lo que nos pasa, que dañan a quien las recibe. La generalización y la imprecisión son, justamente, algunas de las formas de la ignorancia de la inmadurez psicológica.

Encontrar el amor

En su libro *¿Cómo puedo ayudar?*, Ram Dass incluye un texto escrito por un estudiante de aikido. Dice así:

> El tren resonaba y se sacudía mientras atravesaba los suburbios de Tokio en una soñolienta tarde de primavera. Nuestro vagón iba relativamente

vacío: unas pocas amas de casa con sus niños y algunas personas mayores que iban de compras.

En una estación las puertas se abrieron y de repente aquella tarde apacible llegó a su fin: un hombre que vociferaba violentas maldiciones entró en nuestro vagón.

Llevaba ropas de trabajo y era muy robusto, estaba borracho y sucio. Sin dejar de gritar empujó a una mujer que tenía un bebé en brazos, eso la hizo caer en el regazo de una pareja de ancianos, pero milagrosamente el niño no resultó herido.

Aterrorizada, la pareja se puso de pie y se encaminó con dificultad hacia el otro extremo del coche. Enfurecido, este hombre tomó una vara de metal que estaba en el centro del vagón e intentó arrancarla de su soporte. Entonces me puse de pie.

Yo era joven y estaba en buena forma: había pasado los últimos tres años practicando aikido ocho horas por día. Me gustaba luchar cuerpo a cuerpo, pero el problema era que jamás había probado mi aptitud en un combate real, pues a los estudiantes de aikido no se les permite pelear.

"El aikido —repetía nuestro profesor— es el arte de la reconciliación. Nosotros estudiamos cómo resolver los conflictos y no cómo iniciarlos".

Recordaba sus palabras, pero en lo más profundo de mi corazón deseaba una oportunidad absolutamente legítima que me permitiese destruir a los culpables y salvar a los inocentes.

"¡Es esta!", me dije mientras me ponía de pie. Esta gente se encuentra en peligro y, si no hago algo enseguida, probablemente alguien saldrá herido.

Al verme de pie, el borracho reconoció una oportunidad para concentrar su ira: "¡Ajá! Un extranjero necesita una lección de modales japoneses".

Planeé desarmarlo, pero él tenía que dar el primer paso. Quería volverlo loco de ira, así que junté los labios y le tiré un beso insolente.

"¡Está bien —vociferó—, recibirás una lección!". Y se preparó para atacarme. Una fracción de segundos antes de que se moviera, alguien gritó: "¡Eh!". Fue un sonido ensordecedor, y aún recuerdo su extraño tono alegre... Ambos giramos nuestras cabezas y nos encontramos ante

un diminuto anciano japonés. Debía tener más de setenta años y estaba allí sentado con su kimono inmaculado. Se dirigió, encantado, al trabajador, como si tuviese un importante y agradable secreto que contarle.

—Ven aquí —dijo el anciano en el dialecto local, llamando al borracho —, ven a hablar conmigo.

Aquel hombre enorme salió disparado y se paró con actitud beligerante frente al anciano:

—¿Y por qué demonios debería hablar con usted?

El anciano continuó dirigiéndose al borracho:

—¿Qué has estado bebiendo? —preguntó con un destello de interés en sus ojos.

—Sake, y no es asunto suyo —respondió el hombre salpicando con saliva al anciano.

—¡Ah, muy bien! —continuó este—. ¡Maravilloso! ¿Sabes? A mí también me gusta mucho el sake. Todas las noches mi esposa y yo, y ella tiene setenta y seis años, calentamos una botellita de sake, la llevamos al jardín y nos sentamos en un viejo banco de madera. Contemplamos el atardecer y vamos a ver cómo está nuestro árbol, un caqui. Mi bisabuelo lo plantó y tememos que no se recupere de las tormentas de granizo del invierno pasado. Sin embargo, nuestro árbol está mejor de lo que yo esperaba. Es muy gratificante verlo mientras tomamos nuestro sake.

Miró al trabajador y le brillaban los ojos.

Al esforzarse por seguir la conversación del anciano, las facciones del borracho comenzaron a distenderse, y lentamente sus puños se abrieron:

—Sí, a mí también me gustan los caquis… —Y su voz se desvaneció.

—Sí —continuó el anciano, sonriendo—, y estoy seguro de que tienes una esposa maravillosa.

—No, mi esposa murió —fue la respuesta. Y aquel hombre inmenso comenzó a llorar.

—No tengo ni mujer, ni hogar, ni trabajo. Siento mucha vergüenza de mí mismo... —Y las lágrimas no cesaban de caer por sus mejillas.

De pie, allí, con mi inocencia juvenil bien limpia y mi rectitud basada en

mi meta de salvar a los inocentes de los malvados, de pronto me sentí más sucio que él.

Entonces el tren llegó a la estación en la que tenía que bajarme, y mientras se abrían las puertas, escuché que el anciano seguía hablando con el hombre:

"Dios mío, es una situación muy difícil realmente. Siéntate aquí y cuéntame qué ha sucedido".

Volví la cabeza para mirarlos por última vez. El trabajador estaba tendido sobre el asiento, con la cabeza sobre el regazo del anciano, y este le daba suaves palmaditas en su pelo sucio y enmarañado.

Cuando el tren se alejó, me senté en uno de los asientos de la estación. Lo que había intentado hacer en un combate, con los músculos, había sido conseguido mediante palabras amables. Acababa de ver una muestra de aikido y su esencia había sido el amor…

Este conmovedor relato describe, a través de un acontecimiento urbano, lo que ha signado también el propósito de mi trabajo en general y el de este libro, que aquí culmina, en particular. Que, resumido en una frase, es: **Encontrar el amor allí donde parece que el amor no está**.

Cubierta
Portada
Agradecimientos
Primera parte. Ideas centrales
Capítulo 1. Presentación de las ideas básicas
Capítulo 2. El conflicto interior
¿Existen otras partes de uno mismo que dialogan entre sí?
¿Qué relación existe entre los diálogos interiores y los que tenemos con otras personas?
Contexto histórico: ¿desde cuándo existe la exploración de los diálogos interiores?
Indagación personal
Capítulo 3. La autoasistencia psicológica
¿Cuál es el aporte de la autoasistencia psicológica?
¿Cómo se logra eso?
¿Por qué describir con tanto detalle esa secuencia?
¿Cómo se identifican, en la práctica, estos roles?
Capítulo 4. Los diálogos interiores y sus protagonistas
¿Quién es el evaluador? (El que opina)
Evaluador inmaduro
Evaluador maduro
Indagación personal
¿Quién es el realizador? (El que “hace”)
Indagación personal
¿Quién es el que intenta transformar lo que le desagrada?
La relación entre el evaluador y el que intenta transformar
La importancia de la voz del realizador
¿Siempre es el realizador el que mejor conoce su remedio?
¿De dónde sale la energía que impulsa a la intención transformadora?
La capacidad de autorregulación y el nivel psicológico
¿Cuáles son esas actitudes inadecuadas?
El desacuerdo respetuoso y la aceptación
Indagación personal
El asistente interior
Indagación personal
La leyenda del ciego y el paralítico
El conflicto con el otro

Segunda parte. Los diálogos interiores y las emociones
Capítulo 5. Los diálogos interiores y la autoestima
El que opina
La resolución de la baja autoestima
Este cambio en el diálogo interior humano
La acción y el actor
¿Hay diferentes tipos de autoestima?
¿Cómo influye la autoestima en la vida personal?
¿Hasta dónde una autoestima alta no se convierte en soberbia?
¿Cómo desarrollar la autoestima en los niños?
¿Cómo desarrollar la autoestima en nuestros hijos?
Capítulo 6. Los diálogos interiores y la queja
¿Por qué se queja el que se queja?
¿Hay personas quejosas a las que parece que les gusta quejarse?
La queja y el evaluador interior
¿Por qué nos molesta tanto escuchar la queja del otro?
Se dice que la queja es un modo de manipular o controlar al otro para que haga lo que necesito. ¿Es cierto?
¿Cuál es la manera más adecuada de acompañar a quien se queja?
¿Esta actitud no corresponde más a un terapeuta que a un amigo?
¿Y cómo acompañarme a mí mismo cuando me doy cuenta de que estoy quejándome?
Capítulo 7. Los diálogos interiores y el perdón
Perdonar es disolver el rencor y el deseo de venganza hacia quien me dañó
¿Cómo se disuelve el resentimiento?
¿Es importante cómo explico lo que sucedió?
¿Qué papel juega la magnitud de la herida?
¿Qué papel juega el hecho de que quien dañó lo reconozca?
¿Es útil el exhortar a perdonar?
¿Existe el perdón hacia uno mismo?
Entonces, ¿lleva tiempo perdonar?
¿Perdonar significa que todo queda como antes?
¿Qué quiere decir Errar es humano, perdonar es divino?
Capítulo 8. Los diálogos interiores y la transformación de la inseguridad emocional en confianza

¿Qué es la inseguridad emocional?
¿Y cómo actúa un evaluador maduro sobre el aspecto inseguro en una primera cita?
¿La inseguridad no es como una foto fija?
Las dos formas de confianza
Preguntas frecuentes
Capítulo 9. La exigencia: preguntas más frecuentes
Introducción
Vivencia
Tercera parte. Otras manifestaciones de los diálogos interiores
Capítulo 10. Los diálogos interiores y las relaciones familiares
Capítulo 11. Los diálogos interiores y el “qué hago con lo que me pasa”
Capítulo 12. Los diálogos interiores y los pensamientos
Capítulo 13. Los diálogos interiores y el ego
Capítulo 14. Los diálogos interiores y el nosotros que soy
Cuarta parte. Acerca de las cosmovisiones, su influencia en el nivel psicológico
Capítulo 15. La cosmovisión dual y la no-dual
Dos cosmovisiones
Nivel psicológico
La cosmovisión dual y el mito de la expulsión del paraíso
El guiño de la serpiente
La mano abierta y el revólver
Acerca del “mal”
Lo que ayuda y lo que daña
Conclusiones surgidas de la cosmovisión dual
Síntesis
Encontrar el amor
Créditos
Sobre el autor

Levy, Norberto
Los diálogos interiores. - 1a ed. -
Buenos Aires : Grijalbo, 2015
(Autoayuda y superación)
EBook.

ISBN 978-950-28-0897-0

1. Superación personal. I. Título
CDD 158.1

Ilustraciones: Ayelén Bacifaba

Edición en formato digital: junio de 2016
© 2015, Penguin Random House Grupo Editorial
Humberto I 555, Buenos Aires.

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin permiso previo por escrito de la editorial.

ISBN 978-950-28-0897-0

Conversión a formato digital: Libresque

www.megustaleer.com.ar

NORBERTO LEVY

Es médico, graduado con Diploma de Honor en la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires, Argentina, en 1961. Es miembro fundador de la Asociación Gestáltica de Buenos Aires y psicoterapeuta humanista transpersonal. Ha publicado *Del autorrechazo a la autoasistencia* (1976), *El camino de la autoasistencia psicológica* (1985), *La pareja interior* (1987) y *El asistente interior* (1993). Sus últimos libros fueron *La sabiduría de las emociones* y *La sabiduría de las emociones 2*.