

RUBÉN GONZÁLEZ VERA

TENEMOS  
LA PAREJA  
PARA LA QUE  
NOS ALCANZÓ



Editorial  
Mina Estrella

Colección  
Parejas Despiertas



TENEMOS LA PAREJA PARA LA QUE NOS  
ALCANZO

**Rubén González  
Vera**  
*Rama: ensayo*



*psicológico*

Queda rigurosamente prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del contenido de la presente obra en cualquier forma, sea electrónica o mecánica, sin el conocimiento previo y por escrito de la editorial.

Diseño de portada: Miguel Marrón  
© Rubén González Vera  
© Proyecto Mina Estrella  
Camino Real al Ajusco 553, Tepepan,  
Xochimilco, 16020, México, D. F.  
Tel. 5653 7391

[www.parejasdespiertas.com](http://www.parejasdespiertas.com)

ISBN: 978-607-96904-1-0

*Impreso y hecho en México*

*A Mina, mi querida hermana, con todo mi amor y admiración por su  
ejemplar capacidad de reinventarse.*

# AGRADECIMIENTO

Quiero expresarle mi agradecimiento a Martha Debayle por el generoso apoyo que me brindó al invitarme como colaborador a su prestigiado programa de radio. En el tiempo que tuve el honor de participar en él, fue que acuñé las frases de *tenemos la pareja para la que nos alcanzó* y *las chanclas vienen en pares*. Por esto y por haber sido parte importante de mi trayectoria profesional... Muchas gracias Martha.

# ADVERTENCIA

No se deje este producto al alcance de las y los adultos-niños que no estén preparados para enfrentar su realidad psicológica pues puede resultarles una experiencia traumática. (Sólo un poco, no se asuste).

En caso de que lo llegaran a consumir, la persona podría experimentar mareo, náusea, dolor de cabeza, vómito, diarrea o urticaria. Si esto se presentara, no se alarme, y consulte lo más pronto posible a su psicoterapeuta de confianza para que estabilice al afectado. No se preocupe por los síntomas mencionados, ya que hasta ahora nadie se ha muerto de crecimiento emocional. Especialmente, no se agobie por la diarrea que presente su familiar, toda vez que sólo está evacuando un poco de sus toxinas emocionales. Además, para su tranquilidad, en pocos días restaurará sus mecanismos de evasión, de tal suerte que pronto olvidará esta amarga experiencia de enfrentarse con sus bichos internos, para continuar gozando de su inconsciencia y de su analfabetismo emocional.

Sobre advertencia no hay engaño.

# INTRODUCCIÓN

## NUESTROS PERSONAJES INTERIORES

Considero que una manera sencilla y atractiva de entender la vida psicológica de las personas se podría lograr mediante el modelo de Carol S. Pearsons de los héroes interiores<sup>1</sup>. Quisiera que te familiarizaras con ellos, ya que voy a incorporarlos en algunas partes del libro para hacerlo más ameno y accesible. Esta teoría te explica, por medio de fascinantes símbolos y metáforas, que cada uno de nosotros es un reino en donde habitan doce personajes maravillosos. Todos ellos tienen funciones específicas y primordiales para lograr la armonía, el equilibrio, la plenitud, la libertad y las metas que anhelamos. Cuando alguno de ellos no está lo suficientemente activado o está trabajando en forma deficiente, aparecen desequilibrios en tu reino que repercuten en tu calidad de vida. Mientras más personajes tengas funcionando mal, mayor desasosiego, desdicha, ineficacia, inmadurez o enfermedad te acompañarán.

Estos doce arquetipos, a los que prefiero asignarles el nombre de personajes, son llamados héroes interiores porque cada uno de ellos nos ofrece dones para emprender con más recursos una travesía hacia el crecimiento y la realización personal. Son nuestros héroes porque junto con ellos enfrentamos diversos dragones y peligros que se atraviesan en nuestro camino para impedirnos alcanzar nuestros objetivos. Estos doce personajes son: el guerrero, el sabio, el buscador, el creador, el destructor, el amante, el huérfano, el bienhechor, el inocente, el gobernante, el mago y el bufón.

Es muy importante subrayar que frente a cada personaje siempre tendremos dos alternativas: o lo gobernamos y lo utilizamos a voluntad, o bien él terminará poseyéndonos, convirtiéndonos en sus esclavos o en sus marionetas, lo que deteriorará y hasta destruirá nuestra vida y, en lo referente a la pareja, la someterá hasta aniquilarla.

Un aspecto muy atractivo del modelo es que el estudio de estos personajes virtualmente abarca todos los ámbitos de la psicología del ser humano. De hecho, las depresiones, ansiedades, adicciones, dependencias, abusos, maltratos, misoginia, infidelidades, divorcios, incapacidades afectivas, entre otras, no son sino la expresión de que hemos sido poseídos o sometidos al control de estos personajes. A esta posesión de la que podemos ser objeto la vamos a llamar “estar en la sombra del personaje”.

Para poder aclararte y precisar estas ideas, a continuación te presento un resumen de las funciones, dones y sombra de cada uno de ellos. Sobre esta última, cabe aclarar que abarca dos aspectos contrastantes, uno versa sobre su exageración deformada de los dones y el otro sobre su distorsión empobrecida o su adormecimiento.

## **EL GUERRERO**

Lo primero que debo mencionarte es que estos personajes son energías psíquicas universales que se encuentran representadas de diferentes formas en todas las culturas a lo largo de la historia.

Si tú analizas detenidamente al *guerrero*, observarás que hay una manifestación de él en cada aldea, pueblo o nación en todos los tiempos, lo cual significa que el *guerrero* vive en nosotros o nosotros en él.

*Funciones:* puesto que cada uno de nosotros es un reino, necesitamos protegerlo de ataques y de invasiones. El *guerrero* es el personaje que se encarga de defender y preservar “segura, libre y soberana” nuestra nación personal. La segunda función es la prosperidad del reino. Para ello es menester construir, generar, progresar, y eso se consigue mediante logros, conquistas y realizaciones personales. Nuestro *guerrero* interno es quien nos abastece del carácter y del temple para terminar una carrera, para lograr un ascenso laboral o para luchar por construir una relación de pareja nutritiva.

*Dones:* la fuerza, la valentía y el aplomo para defender al reino, y la disciplina, el coraje y la energía para obtener logros en la vida.

*Sombra:* muchas personas son tan débiles que no saben decir no, es decir, poner límites; por lo mismo, otras invaden sus reinos imponiéndoles criterios y necesidades que no son de ellos. Otra expresión es el reverso de la moneda: son tan débiles que la sombra del *guerrero* las convierte en individuos prepotentes, controladores, impositivos y dominantes.

Un aspecto muy importante de la sombra es que te instala en la mediocridad al carecer del ímpetu, de la motivación, del empuje y el coraje suficientes para alcanzar tus objetivos.

## **EL SABIO**

*Funciones:* todos necesitamos un marco de orientación que nos guíe por la

senda más adecuada. El *sabio* es el faro que nos ilumina el camino en la oscuridad de la vida. Es el personaje que nos aconseja, que nos dice qué es lo correcto, lo adecuado. Es quien nos señala el sendero de la verdad a través de los diferentes sistemas de creencias. Es quien nos ofrece mapas del territorio de la realidad que visitaremos. Finalmente, es quien aconseja al *gobernante* lo que más conviene hacer. El *sabio* es el equivalente a los asesores del presidente en una nación. Ya estarás calibrando la relevancia que esto tiene para la vida de un país o de tu propio reino. Piensa en lo que le ocurriría a la nación o a tu vida personal si tuvieran una perspectiva errónea, limitada y deficiente. ¿Te imaginas qué catástrofe?

Tener al *sabio* en la sombra es algo verdaderamente delicado y trascendente. La sombra del *sabio*, es decir la ignorancia, ha hecho mucho daño a la humanidad a lo largo de la historia. Te doy algunos ejemplos para que evalúes con precisión la magnitud de lo que estoy hablando.

La educación de los niños ha sido guiada a través del tiempo por la supremacía de la ideología de la obediencia, la disciplina, los castigos y la represión. No nos habíamos dado cuenta de que con estos lineamientos rectores los padres funcionábamos como fábricas de niños lastimados, neuróticos y con una autoestima muy pobre.

Otro ejemplo es el de la mujer. La perspectiva de la sombra del *sabio* pretendió convencernos de que eran seres inferiores, de segunda. Con la revolución feminista, el *sabio* salió de su sombra y gracias a ello hemos sido testigos de los cambios tan extraordinarios que han acontecido. Otra expresión milenaria y devastadora se ha manifestado en el terreno de la sexualidad. Muchas personas han sido mutiladas en su sexualidad por la mirada primitiva y cruel de la imposición puritana, la cual, con sus engangrenantes métodos de culpa, vergüenza y castigo, ha llevado a millones de seres a reprimir, empobrecer, enfermar o a renunciar a algo tan vital y natural. Afortunadamente, con la aparición de la sexología, basada en investigaciones científicas, se ha dejado atrás esta pesada y perniciosa sombra. Esto permite que emerja un prometedor rescate de nuestra invaluable vida sexual.

Espero que con los anteriores ejemplos, valores la importancia que el personaje del *sabio* tiene en nuestras vidas.

*Dones*: es el afán por llegar a la verdad a través de una actitud crítica, objetiva, abierta y flexible.

*Sombra*: 1) La ignorancia. 2) Ser fácilmente influenciable. Aceptar y hacer nuestras las creencias que se nos ofrecen sin tener la capacidad de

cuestionarlas. 3) El dogmatismo o actitud rígida y cerrada con la que sostenemos que nuestras afirmaciones son verdades absolutas e infalibles. 4) El fanatismo, que implica promover o defender vehementemente una idea sin comprenderla a cabalidad. Es una exageración provocada por la carga emotiva y la ausencia de reflexión.

Las ideas expresadas en este libro son creación de mi propio *sabio*. Con él muestro el viejo modelo del amor, el cual, a mi modo de ver, forma parte de la sombra del *sabio*, y te propongo uno nuevo, que espero determines que está más cerca de su modalidad evolucionada que de su sombra.

## **EL BUSCADOR**

*Funciones:* las personas somos seres con una trayectoria evolutiva, cuya verdadera y suprema tarea es la de crecer, de madurar. El *buscador* es el resorte interno, el impulso que nos lleva a tratar de hallar caminos para alcanzar la trascendencia y mejorar nuestra calidad de vida. Este personaje es el que te condujo a este libro para obtener nuevos conceptos y herramientas que te permitan construir una relación de pareja satisfactoria.

*Dones:* la ambición y la motivación para actualizar lo mejor de ti.

*Sombra:* 1) El conformismo o mediocridad que paraliza el impulso hacia el crecimiento. 2) Buscar la trascendencia en lugares equivocados como en las drogas o el consumismo, el poder, el estatus, etc. 3) Buscar la superación con una actitud compulsiva y perfeccionista.

## **EL BIENHECHOR**

*Funciones:* uno de los medios a través de los cuales contactamos y desarrollamos nuestro poder y nuestro potencial se encuentra en el maravilloso acto de dar. Mientras más generoso eres, más vives en la abundancia, y la magnitud de ésta es un reflejo de tu calidad humana.

*Dones:* la compasión y la generosidad para darnos a nosotros y a los demás.

*Sombra:* por un lado, el egoísmo, y por el otro, la incapacidad de darte a ti por darle a los otros.

## **EL DESTRUCTOR**

*Funciones:* la vida es cambio. En todo proceso de transformación hay cosas que deben morir para dar paso al nacimiento de otras. Para que aparezca la mariposa, es preciso que desaparezca la oruga. Muchas veces tenemos que contar con el *destructor* como aliado, ya que es el arma con la cual vamos a desintegrar o a desaparecer situaciones que no nos permiten florecer como, por ejemplo, traumas, complejos, ansiedades, depresiones, etc. Cuando alguien en su vida logra superar estos inconvenientes o tomar distancia de personas que le hacen daño, ¿cuál de estos personajes crees que se encarga de solucionarlo? Acertaste, el *destructor*.

*Dones:* el poder de la metamorfosis.

*Sombra:* incluye todos los comportamientos autodestructivos y también las actitudes que sabotean los éxitos posibles en diferentes áreas de la vida. Abarca las diversas formas de agresión al prójimo como el maltrato y el abuso físico y verbal.

## **EL GOBERNANTE**

*Funciones:* para que exista un reino en armonía se necesita un dirigente capaz de crearla y mantenerla, un líder con la habilidad y el poder de generar estabilidad, orden e integración de todos los personajes que participan en él.

Una persona madura es aquella que tiene un adecuado control de sus impulsos y emociones interiores, por lo que puede dar lo mejor de sí. Un buen *gobernante* es aquel que actualiza su poder para obtener resultados traducidos en una buena calidad de vida. El mejor *gobernante* es aquel que es capaz de lograr abundancia y armonía.

*Dones:* responsabilidad, control y serenidad.

*Sombra:* es la incapacidad de controlar las propias emociones. Se presenta cuando algunos impulsos o elementos internos negativos toman el control del reino generando desorden. Estos “diablillos” que se apoderan del control son los miedos, las inseguridades, los resentimientos, etc. Cuando esto ocurre, la vida se convierte en un caos, surgen los fracasos en diversas esferas y las enfermedades psicológicas, como las neurosis.

Cuando alguien pierde el manejo de su reino, abre posibilidades para que otros lo tomen. Es de advertir que cuando una persona no tiene poder y control sobre sí misma intentará –para compensar esta carencia– ejercerlos sobre los

demás de manera despótica y autoritaria.

## **EL BUFÓN**

*Funciones:* la calidad de vida se establece en gran medida a partir de la capacidad de disfrute y de goce de la misma. Es una cualidad invaluable poder deleitarnos con los pequeños, medianos y grandes acontecimientos de nuestra cotidianeidad. El *bufón* es el que nos conecta con este potencial que surge del niño que mora en nuestro interior. Este maravilloso ser se caracteriza por su sensualidad, es decir, se vincula con la vida a través de los sentidos; es divertido, jovial, curioso, espontáneo, bromista y sin complicaciones. El *bufón* es el personaje del reino que aporta colorido, chispa y aroma.

*Dones:* alegría, libertad, espontaneidad y goce.

*Sombra:* las personas se vuelven aburridas, solemnes, agrias, adustas, amargadas, reprimidas y acartonadas; no saben divertirse, gozar, estremecerse y pierden la capacidad de asombro. Pero los que guían su vida a través de la irresponsabilidad y la frivolidad también caen en la disfuncionalidad, pues quieren que todo sea fiesta, esparcimiento y diversión. Las adicciones son una de sus manifestaciones.

## **EL MAGO**

*Funciones:* dentro de cada uno vive un prodigioso *mago*, un encantador Merlín, tanto en el sentido de que es fascinante como en el poder de encantamiento, de hechizo que posee. Este personaje es el que nos hace carismáticos y cautivadores; nos permite dotar de magia nuestras relaciones familiares, de pareja, con nosotros mismos y, en general, todo aquello que realizamos.

*Dones:* transforma la realidad cambiando la conciencia.

*Sombra:* su aspecto negativo es el del hechicero malévolo que hace magia negra en el interior del reino, pero también en los de al lado, en los de las personas cercanas. Esta magia negra nos hechiza diciendo que no somos valiosos ni dignos de ser amados. A los demás, los embruja convenciéndolos de que son unos ineptos y unos perdedores.

## **EL INOCENTE**

*Funciones:* el *inocente* es la parte de nosotros que confía en la vida, en

nosotros mismos y en los demás, es la que mantiene la fe y la esperanza aún cuando las cosas parezcan imposibles, lo que nos hace seguir siendo optimistas y positivos aunque suframos tropiezos y descalabros.

Mi *inocente*, por ejemplo, es el personaje que me hace abrigar la esperanza de que la pareja puede llegar a florecer aunque el terreno en el que se encuentra se vea seco y descuidado.

*Dones*: confianza, optimismo y lealtad.

*Sombra*: 1) Ser desconfiado, haber perdido la fe, caer en el pesimismo. 2) Confiar indiscriminadamente en cualquier persona, por lo que nos hacemos susceptibles de abusos. 3) Somos tan “inocentes” que no nos atrevemos a evaluar la disfuncionalidad y la enfermedad de los cónyuges. Sean maltratadores, alcohólicos o infieles, los pintamos de color de rosa, pues si tuviéramos el valor de verlos como son, tomaríamos la decisión de dejarlos. 4) Somos tan “inocentes” que nos negamos a ver nuestras propias carencias, ya que si lo hiciéramos tendríamos que enfrentarnos a ellas, lo cual implicaría fortaleza y responsabilidad para tomar las acciones correspondientes.

## **EL CREADOR**

*Funciones*: somos al mismo tiempo creados y creadores, estamos conectados con la gran fuente creativa del universo. El sentido de actuar con el *creador* interno es reconocer que la gran fuente espiritual del universo no está separada de nosotros. Somos parte de esa fuente, en consecuencia co-creadores de nuestras vidas. Tenemos que asumir la responsabilidad de ser los arquitectos de nuestro destino. Cuando tomamos conciencia de que lo esencial de este personaje es convertirnos en artistas para esculpir nuestras propias vidas, se abren compuertas que permiten la salida de torrentes de creatividad para aplicarlos a todas las esferas de nuestra existencia.

*Dones*: el ingenio, la vocación, la versatilidad.

*Sombra*: la parálisis, el desgano, el miedo a explorar nuevas posibilidades, así como la creación obsesiva, compulsiva y perfeccionista y la adicción al trabajo.

## **EL HUÉRFANO**

*Funciones*: el *huérfano* es el personaje capaz de experimentar una realidad: nacemos solos y morimos solos. Sin embargo, también sabe que la fuente de la

abundancia y la plenitud se encuentra en nosotros mismos. Se percata de que afuera no hay nadie que pueda hacerse cargo de nosotros, por lo que tenemos que resolver nuestra propia existencia y aprender a convivir en interdependencia con los demás, que son tan huérfanos como nosotros. Es muy importante que descubramos que los espacios de soledad no sólo no son malos o estériles, sino todo lo contrario: son los momentos que tienen mayor posibilidad para contactarnos con nuestro interior, o con la divinidad a través de la meditación. Prueba de ello es que si tú divides la palabra, descubrirás que sol-edad es la edad del sol, es decir, la edad de la luz y es en ella en la que podrás alcanzar la trascendencia, que es el encuentro con tu verdadero ser.

*Dones:* el misticismo de la soledad, la interdependencia y la independencia.

*Sombra:* cuando el *huérfano* domina nuestras vidas nos sentimos como desvalidos bebés llorando en la cuna, con el temor de que nadie vendrá a rescatarnos. Transforma la fecundidad de la soledad en la esterilidad de la desolación; experimenta constantemente una sensación de pérdida, por lo que las personas afectadas por él suelen ser depresivas. Asumen una actitud de víctimas y buscan frenéticamente a alguien que las acompañe y se haga cargo de ellas aunque tengan que aceptar maltratos.

## **EL AMANTE**

*Funciones:* los seres humanos estamos solos y tenemos que resolver el dilema de quedarnos así o de relacionarnos con el prójimo. Si elegimos esto último, tenemos que escoger entre la disyuntiva de relacionarnos sana o enfermizamente. Por lo tanto, la tarea del *amante* consiste en construir vínculos afectivos maduros con los demás para responder eficazmente a la situación de separación que existe entre ellos y nosotros.

*Dones:* el compromiso, la pasión y el éxtasis.

*Sombra:* la falta de compromiso con lo que queremos, ya sean personas o actividades (como la profesión). La codependencia y el narcisismo o egoísmo, que es la incapacidad de advertir las necesidades de los demás por estar obsesivamente ocupados con las nuestras.

Después de darte a conocer la existencia y las características de estos doce maravillosos personajes, quisiera aprovechar para hacer un reconocimiento y agradecer a cada uno de ellos la aportación que de manera tan generosa han tenido a bien realizar al concederme sus dones, para hacer posible este libro-proyecto.

En primer lugar, quiero agradecerle a mi *buscador* porque, gracias a su cosquilleo aventurero, decidí zarpar en el barco de las ilusiones para emprender el descubrimiento de nuevos continentes de la *teoría del amor*.

A mi *sabio* porque, merced a su trabajo teórico, fue capaz de identificar esas fértiles comarcas, y por sus certeros cálculos pudo producir precisas brújulas y cartas de navegación para arribar a ellas.

A mi *creador*, porque cuidadosamente recogió las ideas vertidas por el *sabio* para generar y construir el Movimiento Parejas Despiertas.

A mi *destructor*, porque con esta nueva información ha podido cortar de raíz –con su filosa guadaña– la estorbosa e infructuosa maleza de lo que llamo el viejo paradigma del amor.

A mi *inocente*, porque este empedernido soñador confiado y optimista está convencido de que la pareja puede renacer y tener un destino muy luminoso, lo cual ha permitido la aparición del nuevo paradigma del amor.

A mi *guerrero*, porque tiene la valentía y el arrojo para enfrentar las feroces resistencias que siempre se oponen ante el surgimiento de una nueva idea, teoría o paradigma y porque está dispuesto a llevar este libro-proyecto hasta las últimas consecuencias.

A mi *amante*, porque se ha comprometido en la creación de esta propuesta y porque ser un gran *guerrero del amor* requiere un involucramiento total con la pareja.

A mi *huérfano*, porque a través de él sé que a pesar de que estoy solo en este camino, comparto mi anhelo de una pareja nutritiva con la mayoría de las personas.

A mi *bienhechor*, porque por medio de esta obra aportó una nueva alternativa de pareja a la comunidad, y porque me proporcionó un rumbo afectivo más prometedor al convertirme en un fiel adepto de estas ideas.

A mi *mago*, por el toque de su varita que le dio magia a este material y por su habilidad para transformar la conciencia afectiva en muchos de mis interlocutores y la mía propia.

A mi *bufón*, por la chispa, el cascabeleo y el buen humor con que salpicó

muchos párrafos de este material para quitarle el pesado aburrimiento así como la fría, distante y antipática solemnidad.

Y finalmente, a mi *gobernante*, porque ha sabido imbuir de espíritu de grupo, colaboración, entrega y armonía a sus once traviosos e inquietos hermanos.

# LA CAPACIDAD DE AUTOCRÍTICA

*Tan sólo el ser humano valiente, inteligente y educado, es digno de confesar sus faltas y reconocer sus errores.*

**BENJAMÍN FRANKLIN**

Cuando inicio un curso sobre la pareja, planteo la siguiente pregunta al auditorio:

“¿Quiénes de ustedes se sienten en condiciones de amar y con los recursos emocionales para construir una buena relación de pareja? Les pido que por favor levanten la mano los que consideran que cumplen con estos recursos”. No deja de sorprenderme que prácticamente todos levantan su mano.

Después les pido que imaginen que el sábado de la siguiente semana, por la mañana, convocaré en el Estadio Azteca la presencia de la mayor cantidad posible de hombres que hayan fracasado en su intento de construir una pareja nutritiva, ya sea que se encuentren divorciados legal o emocionalmente; en una severa crisis conyugal; en una relación de infidelidad; o tan sólo padeciendo una insípida y mediocre relación.

Una vez reunidos, les formulo la pregunta ya conocida de si consideran que se encuentran en condiciones de amar y si poseen los recursos afectivos correspondientes, a lo que contestan, como todo el mundo, que sí. Posteriormente les hago otra: ¿Cuál es la razón o el motivo por el que su relación no funcionó o no ha funcionado como hubieran querido? A esta segunda responden que por culpa de sus esposas. Toda vez que han sido neuróticas, exigentes, poco comprensivas, celosas, posesivas, controladoras, castrantes, frías; porque nos equivocamos en la elección, porque tuvimos mala suerte o porque nos casamos muy jóvenes.

Por la tarde de ese mismo sábado, congrego a las mujeres que son o han sido parejas de todos estos varones que asistieron a la reunión matutina, para hacerles las mismas preguntas. A la primera, como ya podrás suponer, contestan que sí están en condiciones de amar y que sí poseen los recursos emocionales para sostener una buena relación marital y a la segunda, ¡sorprendente!, que su proyecto afectivo no tuvo un buen desenlace por culpa de ellos, porque son unos machos, misóginos, controladores, inseguros,

egoístas, irresponsables, mujeriegos o borrachos; que se equivocaron al elegir; que se casaron muy jóvenes y que tuvieron mala suerte.

¿Verdad que esto resulta esquizofrenizante? Algo debe andar mal, ¿no crees? Ambas partes se consideran las chicas o los chicos buenos de la película; unas hermanas de la caridad; unos ángeles incomprendidos; unas pobres e inocentes víctimas perseguidas por malévolos villanos, portadores de un terrible virus psicológico que destruye relaciones afectivas.

Te invito a que realices el mismo experimento por tu cuenta. Cuando te encuentres reunido con un grupo de amistades plantéales la misma pregunta y, te aseguro que obtendrás los mismos resultados: casi todos admiten que poseen dichos atributos.

A todas luces no salen las cuentas, ya que por un lado tenemos a la pareja hundida en el penoso fango de la mediocridad, y por otro a la gran mayoría de las personas alardeando de su ejemplar capacidad de amar.

Seguramente te estarás preguntando: ¿por qué entonces no se reflejan en el escenario de la pareja estos supuestos talentos que afirman tener? La respuesta que doy es categórica: ¡porque nos autoengañamos!, porque no existe la opulencia amorosa de la que hacemos alarde con tanta ligereza.

Considero que la magnitud de la crisis por la que atraviesa la pareja es la manifestación proporcional o equivalente de la indigencia afectiva y espiritual que padecemos como individuos; es la expresión del enquistamiento de la plaga emocional llamada neurosis, que se ha convertido en una pandemia, lo que hace que resulte absurdo pretender un desempeño amoroso óptimo si nos mentimos a nosotros mismos, al creer que tenemos atributos de los que en realidad carecemos. Si realmente contáramos con esta exuberante infraestructura afectiva y esas habilidades relacionales tan presumidas, el paisaje de la pareja sería como una luminosa, alegre y florida mañana de primavera y no como lo que vemos, una fría y desoladora tarde de invierno.

Con respecto a la increíble capacidad que tenemos los seres humanos para autoengañarnos, el gran filósofo alemán Friedrich Nietzsche escribió: “la mentira más común es aquella con la que la persona se engaña a sí misma, es un defecto vano engañar a los demás”. Si el hecho de engañar a los demás ya es muy grave, imagínate lo que representa la afirmación de Nietzsche de que todavía lo es más mentirnos a nosotros mismos y de que además es algo que hacemos con frecuencia. Esto es así porque con su práctica, nuestra perspectiva de desarrollo se ve seriamente limitada.

A esta “prodigiosa” capacidad de autoengaño le llamo incapacidad de autocrítica. Este factor merece un análisis detallado en virtud de que se ha convertido en un freno para la evolución de nuestra especie, en una voraz plaga que devasta todo lo que encuentra a su paso, en un aliado de la sombra del *destructor* que le sirve de instrumento para apoderarse de la faz de la Tierra.

Lo primero que deberíamos admitir es que en nuestro ser tenemos un rincón en donde habitan oscuros impulsos irracionales y destructivos. Esta área es tan poderosa y omnipresente, que el potencial de aniquilamiento que la caracteriza ha teñido, con su sombrío color, múltiples pasajes en la trayectoria del hombre a través de la historia. Para explicarme mejor, te voy a pedir que abras un libro de historia. Seguramente observarás que lo que está en relieve son asesinatos, traiciones, genocidios, despojos, invasiones, conquistas, suicidios, etc., y aún los intentos libertarios llamados revoluciones, también se instrumentaron mediante la violencia y la destrucción.

Lo interesante del caso es que, así como es fácil desplegar esta parte destructiva, en esa misma proporción resulta difícil admitirla. Somos capaces de cometer los actos más atroces, pero incapaces de reconocer la irracionalidad y el primitivismo que los impulsa; de inmediato fabricamos argumentos para justificar y legitimar nuestras fechorías. A este mecanismo se le conoce en psicología como racionalización: consiste en el intento de hacer pasar por virtud algo inaceptable, enfermizo o hasta ruin.

Te proporciono dos escalofriantes y siniestros ejemplos, sin duda de los más vergonzosos y abyectos en la historia de la humanidad: la Santa Inquisición y el Holocausto.

Es un hecho conocido por todos que en la Edad Media también identificada como la etapa del oscurantismo, la Iglesia Católica perseguía, torturaba y quemaba vivos en la hoguera a aquellos que incurrían en herejía. Para la jerarquía eclesiástica de esa época, disentir o cuestionar dogmas o preceptos religiosos era un crimen imperdonable, una infamia, un terrible y abominable pecado que atentaba contra la imagen omnisciente de Dios, por lo que era necesario eliminarlos de una manera cruel y sanguinaria, toda vez que, supuestamente, de ese tamaño había sido la falta, el agravio y la osadía.

El segundo ejemplo es el del genocida y autoritario episodio más reciente llamado nazismo. Estos fascistas comandados por Hitler asesinaron, despojaron y torturaron despiadadamente a más de seis millones de seres humanos con el absurdo argumento de que los judíos constituían una raza inferior que estorbaba

y detenía el progreso del mundo.

Tanto la Iglesia medieval como los nazis, unos en nombre de Dios y otros en nombre de la superioridad étnica, fueron capaces de cometer actos terribles y desalmados, pero también incapaces de reconocerlos. Primero mataban y torturaban con la espada de la barbarie y después realizaban contorsiones y malabarismos mentales para intentar crear argumentos que justificaran su inmoral y deshumanizado comportamiento.

La incapacidad de autocrítica ha sido una característica humana que hemos llevado adherida como un tatuaje en la psique. Ésta ha gobernado gran parte de nuestras conductas a lo largo de la historia y desgraciadamente todavía lo sigue haciendo.

Este aspecto es tan determinante en la crisis de la pareja, que por ello debo mostrarte a través de otros ejemplos el poderoso gigante contra el que tendrás que luchar. Observemos el protagonismo de la incapacidad de autocrítica, la manera en que ésta se desenvuelve en diversos ámbitos. Veamos primero el internacional.

Las disputas o guerras entre naciones pueden darse entre dos igualmente poderosas o una más que la otra. En el primer caso, ambos países suelen considerarse el “gran modelo” de nación, y aseguran que son agraviados por otra de calidad inferior de cuyas malignas intenciones, provocaciones o intimidaciones hay que defenderse, atacando o incrementando el arsenal bélico. Ninguna de ellas quiere percatarse de sus propias carencias ni defectos, ya que sólo ven las del “enemigo”.

Asimismo culpan al otro de intimidarlos o provocarlos, sin querer asumir que sus actitudes defensivas se convierten en provocaciones para la otra nación.

En el segundo caso, las naciones más poderosas que invaden o colonizan a las más débiles, lo hacen según ellas en aras del progreso (el de ellas, por supuesto). Si fueran autocríticas, tendrían que reconocer su actitud abusiva, irrespetuosa e intervencionista, que lo único que busca es explotar, exprimir y someter a otros países para enriquecerse inicua y a expensas de ellos. Si fueran un poquito autocríticos, no se autoengañarían pensando que muchos países del planeta los repudian y detestan por envidia; se darían cuenta de que los odian por abusivos, ventajosos, oportunistas y miserables.

Los países más débiles carecen igualmente de autocrítica, dado que también suelen sentirse la “nación elegida”, negando así su primitivo y

rudimentario estilo de vida que se exhibe en muchos aspectos de su cultura, como por ejemplo, el gran desprecio que suelen tener a la mujer, su ignorancia, su fanatismo, dogmatismo o fundamentalismo, o también en sus estructuras sociales invadidas por la corrupción.

Por si fuera poco, ambas naciones se empeñan en involucrar perversamente a Dios en sus mundanos pleitos. ¿En verdad creen que Dios, un ser que por definición es bondad, amor y luz, puede permitir, justificar o apadrinar el derramamiento de sangre entre sus hijos? Si sus enviados a la Tierra son los iluminados que vemos en diversas culturas que han elevado su nivel vibratorio, el cual se traduce en una gran expansión de conciencia que hace impensable que destruyan cualquier manifestación de vida, ¿te imaginas cómo será Él?

Como ellos piensan que cada uno tiene su propio Dios, el cual patrocina su movimiento, entonces tenemos a dos dioses que se enfrentan entre ellos, utilizando a estos supuestos *homo sapiens* para que den la cara por ellos, para que preserven y vanaglorien su grandiosa imagen. Me viene a la mente la escena de un *ring* en donde en cada esquina está un dios que anima y motiva a su peleador para que destroce al oponente. Qué patético, ¿verdad?

En la dimensión nacional podemos analizar el comportamiento de los partidos políticos más importantes, especialmente de sus cúpulas, ya que en las bases suele haber personas que sí se comprometen con su trabajo comunitario, además de que también les agravan los actos de corrupción y la actitud insensible, necia y ventajosa de sus dirigentes. En sus campañas todos nos ofrecen prácticamente lo mismo: seguridad, democracia, honestidad, bienestar económico, incremento del empleo, lucha contra la pobreza, etc., y sin embargo, al llegar al poder todos dejan mucho que desear.

Su lamentable desempeño ha cultivado un pavoroso descrédito ante la opinión pública, se han esmerado incansablemente para ensuciar su reputación y para desprestigiar a la política, al grado de que a la mayoría nos provoca náuseas.

De hecho, las encuestas más recientes que señalan al sector más repudiado por la sociedad apuntan justamente en dirección del gremio de los políticos –incluso están por debajo de la repudiada policía–, lo que verdaderamente resulta grave y humillante. ¿Sabes por qué la mayoría no creemos en los partidos políticos? Entre otras cosas, porque ninguno asume una actitud de autocrítica. Aunque se digan de izquierda, de centro o de derecha, la verdad es que la “ideología” que los anima y los guía es exactamente la misma. ¿Sabes cuál es? Es la que se

desprende del chiste que pregunta si conoces la diferencia entre una canallada y una travesura. La respuesta es que una canallada es que tú te acuestes con mi esposa, y una travesura, que yo me acueste con la tuya. ¿Verdad que así se comportan?

Si algún partido descubre un flagrante acto de corrupción cometido por otro, lo considera una gran canallada y lo ataca lanzándose directamente a su yugular; pero si es en su propio partido en donde se presenta tal aberración, entonces la perciben y catalogan como una travesura y, una de dos: o no le dan importancia, o tratan de ocultarla o de maquillarla, para que el episodio no se vea tan bochornoso.

Los partidos políticos operan con la actitud de las protagonistas de este otro chiste:

*Diferencia entre ser suegra del yerno o suegra de la nuera*

*Dos señoras se encuentran en la calle.*

*—Querida amiga, qué gusto verte, tantos años sin saber de ti ¿Cómo están tus hijos Martha y Carlos?*

*—Por fortuna, amiga, Martha ha sido muy bendecida en su matrimonio. Se casó con un hombre maravilloso. Fíjate que se levanta de madrugada para cambiar los pañales de mi nieto, prepara el desayuno por la mañana, lava los platos y ayuda en la cocina. Le ha puesto una muchacha que le limpia la casa, le compra coche nuevo cada año, la lleva de viaje dos veces al año. Además es ejemplar en su trabajo. Un amor de yerno, gracias a Dios. —¡Qué bien! Y tu hijo Carlos, ¿también se casó?*

*—Sí, amiga, también se casó, sólo que él tuvo muy mala suerte. Su matrimonio va muy mal... Imagínate que el pobre tiene que levantarse de madrugada para cambiar los pañales de mi nieto, tiene que preparar el desayuno por la mañana, lavar los platos y encima ¡ayudar en la cocina! Y después de todo esto, sale a trabajar para conseguir el sustento y pagarle una muchacha que le limpie la casa; por si no fuera suficiente, ella lo presiona para que salgan de viaje dos veces al año y ¡lo peor! quiere coche nuevo cada año... pobre hijo mío. ¡Ella es una lagartona!*

En los partidos políticos en especial, rige esta doble moral; miden con un rasero sus conductas y con otro la de los otros partidos. La que aplican con los suyos y

la que aplican con los otros.

Pienso que a la sociedad nos interesa que gobierne un partido recto, honesto y autocrítico. Podríamos empezar a creer nuevamente en la política si algún día hiciéramos el milagro de que apareciera un partido que asumiera la misma feroz actitud crítica hacia su interior que la que exhibe hacia el exterior.

Quizá con esto la clase política se empezaría a reivindicar con la sociedad. Solamente si cumplieran con el espíritu del refrán que dice *el buen juez por su casa empieza*, tal vez entonces podríamos recobrar el respeto por esa actividad tan importante.

Abordemos ahora una dimensión cotidiana: el fútbol. En algún momento alguien definió esta actividad como la más importante de lo menos importante. Hay que ver cómo un mundial paraliza y captura la atención de todo el mundo. Difícilmente otro acontecimiento logra esta movilización planetaria. En este entretenimiento universal advertirás el peculiar comportamiento de muchos entrenadores. Cuando un jugador del equipo contrario patea a uno de sus jugadores, éste se levanta iracundo de su banca y con aspavientos y gritos furibundos le pide al árbitro que sancione con una tarjeta al agresor. En la siguiente jugada uno de sus futbolistas patea al rival con mucha mayor violencia de la que recibió anteriormente su jugador y ¿sabes qué hace? acertaste: se voltea con una actitud de “yo no vi nada”. De la misma forma, si a su equipo le meten un gol estando el jugador contrario en “fuera de lugar”, y lo dan por bueno, entonces el entrenador quiere comerse vivo al árbitro, pero si su equipo es el que metió el gol en idénticas circunstancias ilícitas, ¿sabes qué hace?, volviste a acertar: se hace “el que no vio”.

Dirigen un equipo con la premisa “si afectan mis intereses, lo que nos hacen es una infamia”; amplifican el episodio y le imprimen una resonancia descomunal. En cambio, si afectan los intereses de los demás, entonces exclaman; “ya, ni aguantan nada, qué susceptibles son”.

Todo esto quiere decir que el enfoque del mismo evento puede ser interpretado de manera radicalmente opuesta, dependiendo del lado de la cancha desde donde es percibido.

Al final de un partido, cuando entrevistan a un entrenador cuyo equipo perdió por una sola falla arbitral, con una actitud rabiosa despotrica acremente contra el silbante: lo acusa de inepto y a veces hasta de deshonesto; pero si en el siguiente partido su equipo gana (injustamente), merced a múltiples fallas que cometió el árbitro a su favor, lo que dice a la hora de la entrevista es: “me gustó

el carácter que mostraron mis muchachos”, y por supuesto el arbitraje ni se menciona.

¿Has visto alguna vez a un entrenador que al final del juego que ganó inmerecidamente porque el árbitro tuvo un día desastroso, que todo el tiempo se equivocó a favor de su equipo, declare en un tono de amargura y de coraje que no se merecían la victoria y que incluso el inepto y descarado árbitro les regaló el juego? ¿Verdad que no?

Opinan que un fútbol de primer nivel requiere de un cuerpo arbitral de excelencia; dicen que les preocupa sobremanera la calidad del arbitraje; y ya ves, cuando el desempeño de los silbantes es malo y afecta sus intereses protestan desmesuradamente, pero cuando los errores les benefician, entonces escamotean el tema.

¿Puedes tú entender esto? porque yo no. En relación a ello pienso dos cosas: 1) Que tenemos que aprender a ganar, pero hacerlo cuando nos lo merezcamos. 2) Que si los entrenadores pretenden cuestionar o criticar al árbitro, que se ganen el derecho haciéndolo primero cuando inmerecidamente les benefició a ellos, y si son incapaces de esto último, pues que no lo hagan tampoco cuando ellos son los perjudicados.

# LA PLAGA DE LA INCAPACIDAD DE AUTOCRÍTICA COMO “HUÉSPED” DE LA PAREJA

Como hemos podido constatar, esta plaga que yo llamo incapacidad de autocrítica, ha asolado a la humanidad a lo largo de la historia en muchos de sus terrenos. Lamentablemente la pareja no ha podido sustraerse a este maligno influjo; es más, se ha convertido en uno de sus bocadillos predilectos, toda vez que las condiciones de cercanía, duración, intensidad y potenciales fricciones de sus integrantes, la convierten en un inmejorable medio o caldo de cultivo en el que se reproduce y desarrolla de manera óptima, envenenando el alma de los amantes y propiciando enfrentamientos para que mutuamente se lastimen. Después de revisar el poder devastador que distingue a esta alimaña, *estamos preparados para dimensionar la insospechada fuerza del enemigo con el que tiene que combatir la pareja.*

El viejo paradigma, como yo lo llamo, (es decir, la errónea creencia de que para construir un espléndido matrimonio, sólo basta con elegir a la persona adecuada, es decir al príncipe o a la princesa, ya que el amor se encargará de lo demás) ha subestimado a los depredadores que la erosionan y taladran. *Ha hecho un pésimo diagnóstico al proponer que lo que destruye a las relaciones son la apatía y la comunicación deficiente. Con esto ha perdido de vista a los verdaderos agentes genocidas de la pareja.*

A partir de esta nueva información, ahora podemos calibrar la magnitud del poderío del adversario, el cual tiene, como ya vimos, la gran capacidad de infiltrarse en múltiples ámbitos humanos, incluyendo a la pareja, para fabricar en esta última, un clima de suspicacia y de destructividad al persuadir a sus integrantes –con una eficiencia sorprendente– de que el generador de los conflictos, de los errores, defectos y malas intenciones con los que se nos pretende dañar, es nuestro cónyuge.

Si nos enfocamos en la pareja, podrás observar que operan los mismos procesos que te mostré en los ejemplos anteriores. Aparecen mecanismos idénticos a los que se presentaron en los episodios históricos de la santa inquisición y del nazismo: en algunos momentos es fácil desplegar la irracionalidad y la destructividad, pero sumamente difícil reconocer que es expresión de la inmadurez o de la disfuncionalidad o irracionalidad propias.

Por supuesto que lo anterior se presenta en diferentes grados, frecuencias o intensidades, dependiendo de los niveles de toxicidad o de la capacidad nutritiva de las parejas. En casos muy patológicos, un misógino puede agredir sistemáticamente a su esposa; sin embargo, es incapaz de asumir que lo hace porque en su interior anidan intensos sentimientos de enojo, miedo, odio o envidia hacia la mujer. Justifica su violento comportamiento con el ridículo y pueril argumento de que ella se merece eso y más porque no lo atiende como es debido, o que la trata con brusquedad porque es la única manera en que entiende, o simplemente que se lo busca por ser tan torpe. Por eso llegaron a crear el aterrador refrán que dice: “a una mujer, ni todo el amor ni todo el dinero”.

Ellas, por su parte, intentan legitimar su actitud autodestructiva y autodesprecio aduciendo que toleran las cáusticas descalificaciones y los demolidores desplantes agresivos de sus maridos porque les profesan un gran amor. ¡Qué fácil y qué cómodo es autoengañarse! ¿verdad?

Pasando a otro de nuestros ejemplos anteriores, veamos cómo los integrantes de la pareja se conducen de la misma forma defensiva e irresponsable en que lo hace la mayoría de los países en guerra. En efecto, así como ambos culpan al otro de los males del mundo y asumen que su beligerancia es una respuesta de defensa contra las agresiones de las que son objeto, eso mismo sucede en el ámbito de la pareja. Ambas partes aseguran tener la razón y afirman, sin la menor duda, que el otro es el que está equivocado; cada uno de ellos responsabiliza al cónyuge de los conflictos y de la crisis de la relación. Están plenamente convencidos de que su actitud hostil y sus reclamos hacia la pareja son un legítimo y justificado acto de defensa contra los incumplimientos, ataques, neurosis o fallas del cónyuge.

Para que observes de cerca el gran parecido que existe entre la dinámica de las guerras y los matrimonios conflictivos, te presento el siguiente chiste:

*A Pepito le encargaron en su escuela la tarea de investigar cómo se inician las guerras.*

*Se acercó a consultarle a su madre y ella respondió: —Mira Pepito, es como cuando el inútil de tu padre llega muy borracho de su parranda acostumbrada y no tiene un argumento razonable que darme.*

*Para complementar esta información, ahora acude con su padre, el cual le dice: —Es como cuando la estúpida de tu madre se pone a coquetear en mi presencia con tipos más jóvenes que yo.*

*Como consecuencia de esto, la pareja comienza una tremenda discusión que termina en golpes mutuos. Una hora después, el padre se acuerda de la tarea de su hijo y le dice:*

*—Ven hijo, te voy a explicar cómo inician las guerras.*

*—No te preocupes papá —contestó Pepito— ¡ahora ya sé cómo!*

Como puedes ver, ella culpa a su marido por los problemas conyugales al afirmar que es un alcohólico irresponsable, en lugar de cuestionarse: ¿por qué elegí como esposo a alguien tan inmaduro?, ¿por qué lo trato con desprecio?, ¿por qué no me divorcio en lugar de humillarlo, cuando lo único que hago con esa actitud es echarle gasolina al fuego?, ¿habrá alguna relación culpa-castigo entre mi coquetería y su embriaguez?

A su vez, él la ceba y la ofende en lugar de preguntarse: ¿coqueteará con otros hombres porque yo no la trato bien y porque nunca le digo que me gusta?, ¿será la forma en que se desquita de mi alcoholismo, de mis parrandas e indiferencia?

Como puedes percatarte, ninguno de los dos se pregunta si su propio proceder estará relacionado con el comportamiento violento del cónyuge, pues no tienen la menor duda de que el otro es quien inicia la “declaración de guerra” con sus provocadoras conductas.

Para que asimiles la importancia de la dinámica de estas parejas disfuncionales, te presento el caso de un matrimonio que llevaba 12 años casado y que me solicitó terapia hace algún tiempo. Los hechos o la tónica de su relación era la siguiente: él era un médico de 40 años de edad, retraído, con tendencias depresivas y con una gran inhibición para expresar sus emociones y sus ideas, incapaz de comunicarse funcionalmente con su esposa y por ende, sin recursos o habilidades para abordar los problemas que se iban presentando, los cuales, al no ser solucionados, se acumularon. Ella era una mujer de 38 años, odontóloga de profesión, extrovertida, demandante y codependiente, que le exigía a su marido que se expresara y dialogaran. Primero lo hacía con tranquilidad, pero al no recibir respuesta de él, le gritaba e insultaba. Como él no sabía responder se paralizaba, con lo cual la frustración de ella la llevaba a cerrar con llave la puerta de la recámara para que no “escapara” y enfrentaran juntos el problema. Cuando él seguía con su actitud evasiva, ella incrementaba sus exabruptos hasta que el esposo, harto de injurias y gritos, terminaba golpeándola. Al parecer, era de los misóginos que en el fondo de su corazón piensan: “para qué arreglar con un diálogo lo que se puede arreglar a golpes”, mientras que a ella le encantaba encerrarse con el lobo para atosigarlo,

zarandearlo y perseguirlo hasta que la fiera, ya acorralada y desesperada, contraatacaba con incontrolable rabia. Después de la escaramuza, –maltratada en su físico y abollada en su orgullo– ella profería amargas quejas como la más inocente de las víctimas, exclamando: ¡Oh! ¿Por qué tendré la desgracia y la mala suerte de estar casada con un individuo tan inmaduro?

En la primera entrevista que tuvimos, cuando le pregunté a él quién estimaba que era el que estaba mal, decía: por supuesto que ella por ser tan demandante, exigente y gritona. Él estaba seguro de estar bien y de que su actitud pasiva y agresiva era una “lógica” respuesta a los arrebatos neuróticos de su esposa. A su vez, ésta argumentaba que ella era la que estaba bien y que si gritaba, ofendía y se encaraba con su marido era para comunicarse con él con el fin de que mejorara su matrimonio. Afirmaba que su comportamiento era una reacción “lógica” frente a un esposo tan pasivo, cerrado y desesperante.

Como puedes advertir, ambos fueron incapaces de asumir una actitud de autocrítica. Él no era consciente de la cuota de disfuncionalidad que aportaba a su matrimonio, no se percataba de que su falta de iniciativa y su actitud impasible eran una encubierta provocación, una agresión pasiva que desencadenaba y potencializaba la ira en ella. Tampoco se daba cuenta de las implicaciones de su severo cuadro de estreñimiento emocional, de analfabetismo afectivo, de semi autismo emocional, del miedo a la mujer y al conflicto que lo conducían a una parálisis cuando surgía algún problema.

Ella afirmaba que a todas luces la parte inmadura y disfuncional de la relación era él, que si lo agredía y presionaba era para que reaccionara y saliera de ese estado de letargo en el que se encontraba. Al igual que él, tampoco era consciente de su parte enferma: no había identificado su neurosis, su codependencia, sus rasgos histéricos y su necesidad de ser maltratada.

Cuando le pregunté cuántas veces se habían suscitado esos episodios de encierro en la habitación para obligarlo a “dialogar”, ¡imagínate!, me contestó que como 40 veces. En seguida le pedí que me explicara por qué lo hacía, me respondió que para confrontarlo y de esa manera poder tener una mejor relación. Para terminar le pedí que me relatara cómo terminaban esas escenas; me comentó que, invariablemente, recibiendo golpes. No sabes qué trabajo me costó hacerla entender que si después de llevar a cabo ese ritual de “encerrarse con el lobo en casa para provocarlo”, las consecuencias siempre eran golpes, resultaba obvio que si insistía en reproducir esta secuencia de hechos, lo que buscaba era ser maltratada. El comportamiento de esta mujer me recordó el siguiente chiste:

*Un científico organizó una expedición al Polo Norte para realizar algunos estudios de la fauna local. Ya estando en esa gélida región, súbitamente se aparece el abominable Hombre de las Nieves con una estatura de dos metros y medio, quien se siente invadido y lo viola. El biólogo muy dolido física y moralmente retorna a su país para abastecerse de las armas apropiadas y regresar de nuevo al casquete polar para vengarse del despiadado agresor. Después de planear una elaborada estrategia le tiende una trampa y lo mata. Otro espécimen de esta comunidad que ahora medía tres metros, al percatarse del asesinato de su pariente, en represalia ataca al científico y también lo viola. El agraviado hombre regresa a su ciudad en busca de armas más potentes pues esta vez el yeti es aún más grande. Confecciona su nuevo plan de ataque y una vez consumado lo mata. Otro Hombre de las Nieves de tres metros y medio se da cuenta del crimen de su compañero, golpea al científico y también lo viola. La indignación de investigador crece proporcionalmente al tamaño del monstruo pues de ese tamaño va siendo su dolor. Una vez más regresa a su ciudad para conseguir armas más poderosas para lavar su honor. Retorna con un poderoso arsenal y mata a la criatura violadora. Nuevamente aparece otro de estos ejemplares perversos de cuatro metros y para desquitarse lo viola. El científico “que parece no entender”, regresa a su ciudad en busca de armamento de mayor calibre y mata a la enorme bestia peluda. Para no variar, otro yeti se da cuenta y lo viola. Como ya te imaginarás, va en busca de nuevo armamento. Lo último que se supo del caso fue que se le vio regresando por más armas para matar a otro Hombre de las Nieves que esta vez medía ocho metros, quien para variar, también lo había violado.*

Como podrás darte cuenta, tanto la señora de la terapia como el biólogo, en el fondo buscaban resultados que no podían reconocer.

La pareja también hace suya la “ideología” de los partidos políticos de la “canallada y la travesura”. Analicemos los siguientes ejemplos desde el punto de vista del marido:

Si ella voltea a ver a un hombre atractivo, para él eso es una canallada; pero si es él quien mira a una mujer guapa, entonces es una travesura. Si ella llega tarde a casa, él lo considera una canallada; y cuando lo hace él, no es sino una travesura.

Si ella discute acaloradamente en el supermercado con la cajera porque le hizo mal las cuentas, él se avergüenza y dice que se comporta como una

argüenderita, que le gusta el mitote; pero si es él quien se baja del carro para pelear e insultar a un conductor que sin darse cuenta se le cerró, entonces se considera un hombre valiente y con dignidad, que simplemente defiende su “honor”.

Ahora veamos estos otros casos desde la óptica de la esposa: Si ella le grita al hijo, es porque lo está educando; en cambio si es él quien lo hace, para ella eso significa que lo está agrediendo; si ella frecuenta a su madre es porque es buena hija; pero si es él quien visita con asiduidad a la suya, entonces tiene “mamitis”.

El comportamiento de los integrantes de la pareja es también semejante al de algunos entrenadores de fútbol: ven únicamente lo que les conviene y omiten, niegan o disminuyen, lo que va en contra de sus intereses. Dicen que lo importante es el respeto, el afecto y lo justo; exigen ser tratados con decoro, pero no se dan cuenta de sus malas maneras hacia el otro.

En alguna ocasión, en una terapia de pareja, uno de mis pacientes se quejó amargamente de que su esposa no lo amaba porque según él no lo atendía como se merecía, además de no brindarle el reconocimiento por todo lo realizado en favor de la relación. Le pedí que le preguntara a ella si se sentía amada por él y si consideraba haber recibido el reconocimiento a todo lo valioso aportado a su matrimonio. ¿Sabes qué contestó? Que tampoco se sentía amada ni reconocida por él. Sin darse cuenta, le pedía a ella exactamente lo mismo que él no daba.

Ambos demostraron tener una percepción selectiva muy ventajosa; veían los aspectos favorables para sí, soslayando los negativos, es decir, enfocaban sólo las fallas, desatenciones y carencias del otro y no las propias.

Le expliqué que tenía la solución en sus manos, que quería ser tratado como rey sin darse cuenta de que se comportaba con su compañera como si fuera un déspota. Le aseguré que si empezaba a darle un trato de reina, sin temor a equivocarme ella comenzaría a darle el trato de rey que él tanto anhelaba.

Un aspecto relevante del tema de las sesiones de la terapia de pareja, es que en ellas invariablemente se presentan escenas con el siguiente patrón: la esposa se queja amargamente de que su matrimonio es un rotundo fracaso porque asegura que su marido es un cavernícola, un estreñido emocional que ni con el más potente laxante psicológico se le podría extraer un pedacito de sentimiento, un mudo psicológico al que le resulta imposible comunicarse, un

tacaño afectivo que es incapaz de dar una caricia verbal o física, un misógino, macho, arrogante, pasivo, impotente, agresivo, poco detallista, avaro, etcétera.

Después de que la mujer despotricó, el marido, con un ostensible enojo, señala que efectivamente su matrimonio es un desastre, pero no por las mentiras injuriosas y malintencionadas que su esposa expresa, sino porque ella es una bruja castrante, neurótica, histérica, dependiente, posesiva, celosa, frígida, intrigosa, chantajista, etcétera.

Cada uno de ellos intenta explicar que su matrimonio está deteriorado por la interminable lista de defectos, carencias y limitaciones del cónyuge que ambos presentan al terapeuta como prueba irrefutable de que el otro es el causante del desplome de su relación.

Ahora, para que contrastes, te ofrezco esta hipotética escena:

Un matrimonio asiste a una sesión de terapia de pareja en la que el esposo toma la iniciativa para expresar lo siguiente: “doctor, nuestro matrimonio está en una severa crisis, en grave riesgo de destruirse, por favor ayúdeme, se lo suplico. La causa de nuestros problemas es que soy un neurótico, un incompetente afectivo que no sabe amar, en el fondo estoy enojado y le tengo miedo a la mujer, soy muy desconfiado e inseguro y tengo muy mal carácter, no sé cómo mi mujer ha aguantado a un hombre tan inmaduro y tan dañado emocionalmente como yo. Por favor doctor, se lo ruego, atiéndame porque mi esposa merece mucho más de lo que yo le he ofrecido hasta hoy, ayúdeme a crecer emocionalmente para hacer feliz a mi mujer”.

¿Qué te parece?

Pues esto último es ¡ciencia ficción! Es un episodio que difícilmente podríamos presenciar, porque es inusual. A través de la escena prototípica en la que los cónyuges se responsabilizan mutuamente del desastre conyugal, descubrí que en la vida, pero que también en el ámbito del matrimonio, existen dos tipos de personas: las víctimas, que constituyen 95% de los integrantes de la pareja, son aquellas que utilizan los defectos del otro para no asumir los propios, mientras que los *guerreros*, que integran el 5% restante, son aquellos que saben que en cada conflicto que surge con el compañero, los dragones y demonios con los que se tienen que enfrentar siempre están en su mundo interior y no en la pareja.

Menciono al *guerrero* porque para atrevernos a mirar nuestra parte oscura necesitamos sus dones de la nobleza y la valentía.

No resulta fácil asumir y mantenernos en la actitud autocrítica porque la inseguridad que padecemos la mayoría nos dificulta el enfrentamiento contra nuestros dragones. Somos tan frágiles que pensamos que no soportaríamos confrontarnos con nuestra parte oscura. Para evitar el dolor y las consecuencias de lo que sobrevendría si se cumplieran nuestras fantasías catastróficas, desarrollamos hábiles mecanismos como el que se hace patente en esta sorprendente frase:

*No entiendo por qué la gente no reconoce sus defectos, si yo los tuviera los reconocería.*

# EJEMPLOS DE LA INCAPACIDAD DE AUTOCRÍTICA EN LA PAREJA

Hace algún tiempo leí esta frase en internet:

*Tal vez no se quedó conmigo porque le daba miedo darse cuenta que yo lo quería como él no sabe quererse.* Veamos qué fácil resulta autoengañarnos. La protagonista de esta frase nos comenta que su pareja no se quedó con ella porque dado que él no se quiere a sí mismo tampoco puede querer a otra persona que sí lo quiere. Nos da a entender que el problema está en él, es decir fuera de ella. Que la relación no puede prosperar y consolidarse por las creencias y la falta de compromiso que él padece. ¿Qué pasa con la persona que elige como compañero a alguien que no se quiere a sí mismo y por lo tanto tiene muy poco que ofrecer porque sus conflictos internos le impiden amar?, ¿tú elegirías como pareja a alguien que no puede comprometerse afectivamente?, ¿quién y para qué busca entablar un proyecto de pareja con alguien que no tiene los atributos para construir una pareja longeva y nutritiva?, ¿quién atrae y acepta una relación con un hombre como éste?, ¿una mujer que en verdad quiere un vínculo afectivo sólido?, ¿no será que a la que le da miedo darse cuenta que quien tiene un gran conflicto con el compromiso afectivo es a ella, porque de otra manera elegiría a un hombre dispuesto a entregarse plenamente y no a uno que se irá de su lado en poco tiempo o que si se queda permanecerá ausente en el plano afectivo?, ¿no sería más productivo para ella enfocar el problema en sí misma y plantearse la pregunta de por qué no tiene al lado a un príncipe?

Para que atestigües en toda su dimensión los efectos demoledores con los que la incapacidad autocrítica golpea sin misericordia a los proyectos conyugales te invito a que analicemos la siguiente historia de humor negro.

*Querido ex-esposo:*

Te escribo esta carta para informarte que por el bien de los dos he decidido dejarte. Considero que *he sido una buena mujer para ti estos 10 años, y sin embargo no puedo recordar nada bueno de ti.* Estas dos últimas semanas han sido un infierno. Tu jefe llamó para decirme que hoy habías renunciado al trabajo, y eso fue lo máximo que pude soportar.

La semana pasada, viniste a casa y no me mencionaste nada acerca

de mi corte de cabello y del arreglo de mis uñas; preparé tu comida favorita y hasta usé un nuevo negligé. Llegaste a casa y comiste en dos minutos para irte directo a ver el juego de pelota y de ahí dirigirte a dormir una vez que terminó. Desde hace muchos años no me dices que me amas, no me tocas ni me procuras sexualmente. ¿Me has estado engañando con otra? Me da igual, me quiero ir, te abandono.

P.D. No me busques. Tu hermano y yo nos mudamos juntos a otra ciudad. Que tengas una vida llena de bendiciones.

Respuesta del marido

*Querida Ex-esposa:*

Nada me ha causado mayor alegría que recibir tu carta. Es una verdad que tú y yo hemos estado casados 10 años, *aunque eso no significa que hayas sido una buena mujer. Todo lo contrario.* Yo veo mucho tiempo la televisión y me refugio en la computadora para tratar de ahogar el aburrimiento que me causan tus constantes quejas y actitudes hostiles.

Qué lástima que no haya funcionado nuestro matrimonio, *porque yo sí te amaba.* Quiero que sepas que sí noté que te habías cortado tu cabello, y la primera cosa que me vino a la mente fue: ¡¡¡Luce como un hombre!!! Pero mi madre me enseñó que si no puedo decir algo bueno de alguien, es mejor no decir nada. Dices que cocinaste mi comida favorita, pero debes haberme confundido con mi hermano, porque yo dejé de comer carne de cerdo hace casi nueve años. Me fui a dormir cuando te pusiste ese negligé, porque la etiqueta con el precio todavía estaba pegada a la prenda. Recé pidiendo que fuera coincidencia que mi hermano me pidiera \$1 000.00 prestados esa misma mañana y la etiqueta de tu negligé marcara \$999.00. Después de todo esto, como sentía que todavía te amaba, consideré que pese a todo aún podíamos rescatar nuestro matrimonio. Así, que cuando descubrí que me había ganado 800 millones de pesos jugando a la lotería renuncié a mi trabajo para tener todo el tiempo para ti, y además compré dos boletos para Europa. Pero cuando llegué a casa, tú te habías marchado. Todo ocurre por una buena razón, creo.

Espero que tengas la vida que siempre deseaste. Mi abogado dice que por la naturaleza del contenido de la carta que me dejaste, no recibirás ni un centavo de mí. Así que cuídate mucho.

P.D. No sé si alguna vez te comenté esto antes, pero mi hermano golpeaba a sus dos esposas anteriores y les fue infiel en múltiples ocasiones. Confío en que la gente cambia (con todo y que el traicionado ahora sea yo) y que de la noche a la mañana él se transforme en una persona amorosa y con valores,

Firma, ¡¡¡rico y libre!!!  
Tu Ex.

Si realizamos un análisis acucioso de esta historia, lo primero que salta a la vista es la miopía, o incluso ceguera psicológica de los protagonistas para percatarse de su decepcionante desempeño conyugal. Ambos estiman que han dado mucho y a cambio casi no han recibido nada. ¿Te suena familiar? Los dos se consideran una generosa e inagotable fuente dadora y al mismo tiempo un recipiente medio lleno de los contenidos tóxicos que el otro ha vertido en él, o en el mejor de los casos, una vasija que la tacañería afectiva del cónyuge mantiene vacía.

Ella sostiene, sin dudar en ningún momento: *He sido una buena mujer para ti estos 10 años, y sin embargo, no puedo recordar nada bueno de ti*, mientras que en respuesta él afirma categóricamente: *Hemos estado casados 10 años, aunque eso no significa que hayas sido una buena mujer. Todo lo contrario. Yo veo mucho tiempo la televisión y me refugio en la computadora para tratar de ahogar el aburrimiento que me causan tus constantes quejas y malas actitudes.* Como puedes advertir, estamos en presencia de dos expertos en el arte de ver con lupa y de manera minuciosa y exhaustiva todos los ángulos de la paja que encuentra en el ojo ajeno, y al mismo tiempo dos invidentes psicológicos para percatarse de la existencia de la descomunal viga alojada en el “propio ojo”.

Son dos personas que se consideran víctimas de las carencias del otro, dos seres padecientes del daño que dicen que el consorte les ha infligido y, al mismo tiempo, dos inconscientes del daño que le han hecho al otro, o en el mejor de los casos con la pobre conciencia de que si han hecho cierto daño, según ellos, sólo ha sido una respuesta a las previas agresiones de las que han sido objeto por parte del cónyuge.

No han desarrollado la conciencia de que la violencia sólo genera violencia como lo expresaba Gandhi cuando decía “si seguimos los dictados de la sentencia: ‘ojo por ojo’ ambas partes quedaremos ciegas”.

Por otro lado a pesar de que ninguno de ellos mostró un comportamiento

decoroso durante el matrimonio, menos aún lo tuvieron para cerrarlo. Ambos eligieron culminar el último capítulo de su comedia marital con episodios ruines. ¡Imagínate! Ella, con una actitud cínica, lo abandona para irse con el hermano, mientras que él, no obstante que dice amarla y que por lo mismo, hubiera pasado por alto su infidelidad y la hubiera perdonado para darse otra oportunidad, cuando se entera de que ella se ha ido, su estado de ánimo se colma de felicidad.

Cuando él afirma: *qué lástima que no funcionó nuestro matrimonio porque yo sí te amaba*. Habría que preguntarle: ¿Por qué entonces actuaba con una indiferencia glacial, como si la despreciara? ¿Por qué fue tan tacaño en el afecto y miserable en el despliegue del lenguaje del amor? ¿Cómo puedo vencer a mi pareja de que la amo, si la ignoro, la descalifico, la abandono o incluso la agredo pasivamente con mi corrosiva indiferencia al no hacerle caso y enviarle el mensaje no verbal, de que todo es más importante que ella, porque constituye una carga muy gravosa, o un pesado lastre que cargar?

Este individuo que se autoengaña con su supuesta capacidad de amar, nunca pudo descubrir que se comportó de manera egoísta, semiautista ya que no sólo durante los 10 años de matrimonio no pudo expresarse con madurez, comunicarse como adulto, sino que tampoco en el desenlace, cuando tuvo la oportunidad de conversar con su esposa para decirle que la amaba, que estaba dispuesto a consagrarse de tiempo completo a ella ya que se había ganado la lotería, prefirió, como siempre lo hizo, quedarse callado, esperando a que ella hiciera gala de habilidades telepáticas para leerle la mente a un pobre mudo emocional.

Dice que la amaba, y hasta menciona la posibilidad de perdonarla, pero curiosamente cuando se marcha entonces deja de amarla y se queda feliz, ¿acaso cuando perdemos a un ser querido no pasamos una etapa de duelo en donde el dolor es uno de sus componentes? ¿Verdad que es muy fácil autoengañarse y responsabilizar al otro?

Insiste en que la amaba pero cuando obtiene 800 millones de pesos, no es capaz de compartir un poco de ese dinero, sobre todo si tomamos en cuenta que ella, mal que bien, compartió 10 años de su vida con él, le toleró su analfabetismo afectivo además de que algo bueno tuvo que haber recibido por parte de ella durante ese tiempo, pero lo más importante es que él con su pobre desempeño conyugal contribuyó en demasía a pudrir esa relación y por ende a que ella lo abandonara.

Por supuesto que la esposa tampoco es la víctima de esta historia, ya que

usó el analfabetismo emocional de su marido como pretexto para convertirse en una bruja demandante, exigente y descalificadora, dándole “argumentos” para que durante el matrimonio, pero especialmente en el epílogo de su novela marital, él se comportara de manera miserable.

Este matrimonio se caracterizó porque sus integrantes carecieron de la más mínima capacidad de autocrítica, con lo que generaron la dinámica del juego perverso: “te lastimo con mi indiferencia porque tus constantes quejas y malas actitudes me hieren” y “te lastimo con mis quejas y las actitudes porque tu indiferencia me lacera”, dinámica que desembocó en un intercambio de facturas confeccionadas con la misma materia prima radiactiva pero en dosis muy elevadas: “me marchó con tu hermano porque tú me fallaste” y “qué bueno que te fuiste con el misógino de mi hermano, porque ahora soy libre y no tendré que compartir mi riqueza contigo (dirá su dinero, porque este hombre es tan pobre; que ahora lo único que tiene es dinero) aunque te ame”.

El análisis de esta historieta, nos lleva a concluir que si aspiramos a un matrimonio exitoso, es imprescindible el crecimiento personal por medio del desarrollo de nuestro *sabio*, con el fin de obtener una panorámica más amplia y objetiva de quiénes somos en realidad, para desarrollar nuestra capacidad de autocrítica apoyados en nuestro *guerrero* y así extraer de él el valor que nos permita enfrentar la dolorosa realidad de nuestra parte oscura.

Para que sigas identificando la tendencia de los seres humanos a eludir la capacidad de autocrítica te cuento este chiste:

Dos entrañables amigas se citan en una cafetería para relatarse sus últimos acontecimientos:

— Qué tal querida, cuéntame cómo te fue en tu cita del viernes con el chico que conociste.

— Me fue muy mal, amiga, todavía no me repongo de la desilusión.

— ¿Pero qué sucedió?

— Primero me besó con tanta pasión que se me salió la dentadura postiza y se me desprendió la extensión de cabello.

— ¿Y qué pasó después?

— Me tomó con tanta firmeza la cara, que tuve que pedirle que me soltara porque me estaba aplastando el botox y además se me salió un lente de contacto.

— ¿Y luego?

— Me siguió besando intensamente toda la cara hasta que se le quedaron pegadas mis pestañas postizas en sus mejillas.

— ¿Hubo algo más?

— Sí, empezó a acariciarme las piernas y tuve que detenerlo porque recordé que ese día no me había depilado. Como no le permití que me las tocara, entonces me abrazó efusivamente y le dije que no lo hiciera porque me iba a reventar mis implantes de silicón. El muy necio se veía tan excitado, que entonces intentó apretarme las nalgas, pero lo hizo tan bruscamente que casi me arranca las prótesis. En ese momento tuve que ponerle el alto exigiéndole que se controlara. Como no me hizo caso, tuve que empujarlo con mis manos y en esa maniobra se me desprendieron varias de mis uñas postizas.

— ¿Y pasó algo más?

— Sí, usó mi zapato como copa para tomarse el vino.

— Qué detalle tan romántico.

— Cuál romántico, casi se ahogó cuando se tragó el corrector de mi juanete.

— ¡Caramba! ¿y qué ocurrió después? —¿Puedes creer que el muy desgraciado se fue? —¡Ay amiga! Estoy segura de que era gay.

Este tipo de personas que están peleadas con la capacidad de autocrítica me hacen recordar que existen grupos de mujeres que se reúnen periódicamente para llevar a cabo un juego psicológico que llamo “culpemos a nuestros maridos”. Esos encuentros consisten en la narración de todas las partes oscuras que reconocen en ellos. Se escuchan todo tipo de quejas: que son insensibles, distantes, mujeriegos, coquetos, flojos, egoístas, eyaculadores precoces, poco tiernos, románticos y detallistas, que están muy apegados a sus madres, que no trabajan o estudian por su culpa, etcétera.

En fin, se convierten en unas expertas capaces de confeccionar un catálogo completo de las miserias masculinas sin que se les escape la más mínima y terminan la reunión convencidas de que el sexo masculino es un mal necesario, coronándola con chistes sencillos como estos:

¿Qué hace una mujer tirando a un hombre por la ventana?  
Contaminando el ambiente.

Un sabio dijo: para llevarse bien en la pareja, hay que entender que las mujeres necesitan: *soluciones* y los hombres necesitan lo mismo pero escrito al revés.

¿Cómo escoges a cinco hombres estúpidos en una reunión?  
Al azar.

Si encontraras un hombre guapo, inteligente, generoso, trabajador, divertido, sensible, tierno, cariñoso, comunicativo, cachondo y que supiera cocinar... ¿qué harías con él?  
Un documental.

O también lo hacen de manera más sofisticada, como por ejemplo la confección de este ingenioso curso diseñado para “educar” a sus maridos:

### *Nivel 1: Curso básico de formación para hombres*

Inicio: 10 de junio de 2014. Vacantes limitadas.

Lugar: Instituto de Formación Humana en Defensa de la Buena Convivencia.

*Objetivo general:* que los hombres desarrollen, en la medida de sus limitadas capacidades, esa parte del cuerpo que les es poco familiar, es decir: el cerebro.

*Objetivo específico:* que inauguren y conozcan esa facultad del cerebro llamada inteligencia emocional

Los costos serán pagados por sus agradecidas esposas, una vez aprobado cada módulo. (En cuanto a la parte económica, se les pide a las esposas que comprendan que los cursos no pueden ser baratos, toda vez que la labor llevada a cabo por las instructoras es titánica).

*Módulo 1:* Curso propedéutico obligatorio.

- a) Cómo aprender a vivir sin su madre (500 horas)
- b) Mi mujer no es mi madre. Ni es la criada (500 horas).

*Módulo 2:* Vida de pareja.

- a) Cómo tener hijos sin volverse celoso (200 horas).
- b) Cómo superar el síndrome de pertenencia sobre el control remoto (700 horas).
- c) Técnicas para no mear fuera del inodoro (250 horas).

*Obligatorio.* Ejercicios prácticos en dvd.

- d) Cómo entender que los zapatos nunca van solos hasta el clóset (200 horas).
- e) Cómo llegar hasta el canasto de ropa sucia sin perderse (100 horas).
- f) Cómo sobrevivir a un simple resfriado sin agonizar (50 horas).

*Módulo 3: Tiempo libre.*

- a) Cómo planchar una camisa en menos de dos horas (ejercicios prácticos).
- b) Cómo digerir cerveza, gaseosa o cualquier otra bebida sin eructar en la mesa (ejercicios prácticos, con un experto gastroenterólogo como invitado).

*Módulo 4: Curso de cocina.*

- a) (para principiantes): Los electrodomésticos: ON = encendido, OFF = apagado.
- b) (avanzado): Mi primera sopa instantánea sin quemar la casa. Ejercicios prácticos: hervir el agua. Curso intensivo: Por razones de dificultad y de entendimiento de los temas, el cupo es de un máximo de ocho participantes.

*Nivel 2: Curso avanzado de formación para hombres*

*Tema 1: Último descubrimiento científico: cocinar y tirar la basura no provoca impotencia ni cuadraplejía (prácticas en laboratorio).*

*Tema 2: Cómo bajar la tapa del inodoro paso a paso (clase teórico-práctica, con repaso durante una semana).*

*Tema 3: El rollo de papel higiénico: leyenda o realidad. ¿El papel higiénico nace empotrado en la pared, al lado del inodoro? Cómo cambiar el tubo vacío (teleconferencia con la Universidad de Oxford).*

*Tema 4: Por qué no es un delito regalar flores a su pareja aunque lleve muchos años con ella.*

*Tema 5: Uno y la electricidad: ventajas económicas de contactar a un técnico competente para las reparaciones, aún para las más básicas.*

*Tema 6: Rompiendo el mito: los hombres que conducen pueden pedir información si se pierden, sin correr el riesgo de parecer impotentes (impactantes testimonios).*

*Tema 7: No es necesario agitar las sábanas después de haber emitido gases intestinales (ejercicios de reflexión).*

*Tema 8: La plancha II: ubicación en el armario después de usarla.*

*Tema 9:* Los detergentes: dosificación, consumo, utilización... Prácticas para evitar daños irreparables a la casa.

*Tema 10:* La lavadora de ropa: ese gran misterio del hogar.

*Tema 11:* Diferencias fundamentales entre el cesto de la ropa sucia, el colgador del baño y el piso (ejercicios en laboratorios con musicoterapia).

*Tema 12:* El hombre en el asiento del acompañante: es posible no hablar o agitarse convulsivamente mientras ella conduce y/o se estaciona (ejercicios de yoga con Alejandro Maldonado, ya de paso le piden unos consejos de cómo poner ardiente a su mujer, ¿será el collarcito rojo a su cuello o su mallita negra al tobillo?).

*Tema 13:* La taza o vasos del desayuno, comida o cena: ¿los utensilios se desplazan solos hasta el fregadero? Ejercicios dirigidos por David Copperfield. Por arte de magia.

*Tema 14:* Analizar a profundidad las causas anatómicas, fisiológicas y/o psicológicas que no le permiten al hombre secar el baño después de ducharse.

A su vez, existen numerosos grupos de hombres que se reúnen a hablar de deportes, política, de mujeres y además mal de sus esposas. Las responsabilizan de sus frustraciones y tristezas. Las consideran posesivas, dependientes, demandantes, celosas, histéricas, históricas y especialmente se quejan de que les coartan su libertad para realizar sus actividades extramatrimoniales y para llegar a la hora que quieran. Suelen tener un concepto devaluado de la mujer, de la que se mofan contándose chistes como los siguientes:

Al principio Eva no quería comer la manzana.

— Cómela le decía la serpiente, y serás como los ángeles.

— No, respondía Eva.

— Conocerás toda la ciencia del bien y del mal, insistía el tentador.

— No.

— Serás inmortal.

— No.

— Te asemejarás en todo a Dios.

— No.

Desesperaba ya la serpiente de hacer que Eva comiera la manzana cuando se le ocurrió un último recurso. Dijo a la mujer, ofreciéndole de nuevo la manzana:

—Anda..., no engorda.

Y el resto es historia...

Receta para hacer una esposa:

Mezcle ocho anacondas, cuatro pirañas, dos tarántulas, 35 loros y seis alacranes. Precaución: no batir mucho pues puede salir una suegra.

Oración de la mujer

Querido Dios:

Hasta este momento mi día es bueno:

— No he chismeadado;

— No he perdido la paciencia;

— No he sido codiciosa, sarcástica, malhumorada,

— He controlado mi tensión premestrua;

— No he reclamado;

— No he maldecido;

— No he gritado;

— No he tenido ataques de celos;

— No he comido chocolate;

— Tampoco he usado mi tarjeta de crédito.

Pero pido tu protección, Señor...

Porque estoy a punto de levantarme de la cama en cualquier momento.

¡¡AMÉN!!

Resulta asombroso que una mujer casada tenga la prodigiosa habilidad de detectar en el saco de su marido un cabello rubio a cuatro o cinco metros de distancia y que sean incapaces de ver con claridad las enormes puertas de la cochera en el momento de estacionarse.

Al igual que las mujeres también usan su creatividad para mofarse de ellas de forma más elaborada. Este es un ejemplo de ello:

*Curso de manejo para mujeres: logrando lo imposible*

Autora: Cris Observo

Desarrollo del curso:

*Capítulo 1: primeros pasos.*

- Identificar el asiento del conductor de los otros asientos y del

maletero.

- Cómo abrir el auto si hay más de una llave en el llavero.

*Capítulo 2:* encendido del auto.

- “Ah, para eso era la otra llave del llavero”.
- Verificando que no haya criaturas vivientes en las inmediaciones.
- Plano con los talleres del país.

(Advertencia: encender el auto no es lo mismo que prenderle fuego).

*Capítulo 3:* resolver el gran enigma.

- ¿Tres pedales y dos pies?

*Capítulo 4:* artefactos y accesorios.

- Correcta utilización de los espejos o cómo pintarse los labios manejando en la Panamericana.
- El freno de mano, ¿es lo mismo que frenar con la mano?
- Correcta utilización del aro ese llamado “volante”: cómo recordar que después de una curva debe retornar a su posición inicial porque si no el auto sigue doblando.

*Capítulo 5:* algunos consejos.

- ¿Para qué complicarse con el estacionamiento si tenemos doble fila?
- Diferencias entre gasolina, aceite y agua, en qué lugar se pone cada uno.
- ¿La culpa es del cochino o del que lo alimenta?
- Artilugios legales para zafarse de un juicio de divorcio si le chocamos el auto a nuestro marido.

*Capítulo 6:* lo último en ciencia y tecnología del manejo femenino.

- Asombroso descubrimiento: el carril de más a la izquierda se usa para ir más rápido que en los demás.
- Lo desconocido: el motor... ¿qué es?, ¿para qué sirve?, ¿cómo funciona?

Advertencia: Este curso la llevará a hacer algo que es totalmente antinatural. Si durante el desarrollo del curso se siente mareada ante tanto pedal, palanca y botoncito, suspenda inmediatamente la actividad y consulte a su médico. Pero recuerde: si en el momento en el que decide suspender la actividad usted está manejando a más de 80 km/hr, puede sufrir daños de consideración, en especial si cierra los

ojos. (*Chistes y curiosidades*. Legaria Ediciones, S. A. de C. V.)

Es muy probable que ambos grupos en alguna medida tengan razón al detectar partes oscuras de los otros, sin embargo, eso no tiene ningún mérito, ya que el arte ruín de detectar las carencias de otros, y el rastrero deporte de criticar, cualquier retrasado emocional tiene las facultades para llevarlo a cabo.

*Lo importante para el crecimiento emocional no está en el terreno de la crítica, sino en el de la autocrítica.*

Imagínate que el grupo de mujeres aludido se juntara para trabajar en sus propias sombras, de tal manera que surgieran conversaciones como ésta:

Muchachas, nuestros matrimonios son un desastre, sugiero que no perdamos el tiempo criticando a nuestros maridos, les propongo que mejor revisemos exhaustivamente y con honestidad lo que nosotras hacemos para que nuestra vida conyugal sea tan pobre. Trabajemos sobre nuestras carencias, en aspectos como nuestra inmadurez, dependencia económica y emocional, nuestro servilismo y tendencia hacia la abnegación, nuestras actitudes histéricas, demandantes y castrantes y el poco respeto y amor que nos tenemos.

Ahora imagínate a los grupos mencionados de hombres proponiendo también otro tipo de dinámica como la siguiente:

Señores, no todo en la vida es el fútbol y los negocios, dejemos de hablar de mujeres y de criticar a nuestras esposas, hagamos algo de mayor provecho como por ejemplo hablar de nuestras carencias, pongamos sobre la mesa temas como nuestro machismo, misoginia, egoísmo, estreñimiento emocional, mal carácter, nuestras tendencias cavernícolas, o nuestras adicciones a la televisión, computadora, fútbol, juego, alcohol, miedo al compromiso, coquetería, infantilismo, apego a nuestras madres. Hablemos de lo conflictivos y de lo incapaces que somos para establecer relaciones de pareja nutritivas.

¿Qué te parece? Sé que tal vez algunos de ustedes piensen que soy muy ingenuo y que estas escenas descabelladas parecen un cuento de hadas o incluso una utopía, sin embargo, en los grupos de mi movimiento Parejas Despiertas en los que aplico mi método terapéutico; estas expresiones de crecimiento emocional se convierten en una realidad cotidiana. Estoy convencido de que si seguimos por este camino, incrementaremos nuestra conciencia y nuestra capacidad afectiva, de tal manera que podamos presenciar estos episodios con mayor frecuencia.

Para que continúes constatando nuestra tendencia hacia la incapacidad autocrítica, te muestro una figura muy socorrida que emplean muchas parejas para justificar el fracaso y la disolución de sus matrimonios; la llamamos “incompatibilidad de caracteres”.

Resulta increíble cómo nos autoengañamos; a nuestra inmadurez afectiva, a nuestra incompetencia conyugal, a nuestras dificultades para amar, a nuestra falta de compromiso para trabajar con nuestra sombra y por el proyecto conyugal, le denominamos eufemísticamente “incompatibilidad de caracteres”.

Hay que reconocer que dicha incompatibilidad es sólo el efecto, la verdadera causa es la incompetencia que exhibimos. Lamentablemente para nuestro proyecto conyugal, confundimos el efecto con la causa.

Si bien es cierto que existen parejas que son como el agua y el aceite, y por lo tanto no deberían estar juntas, también lo es que la mayoría de ellas aunque tienen pocas cosas en común, curiosamente, no son éstas últimas las que destruyen los proyectos amorosos, sino aquella en la que sí existe una coincidencia plena: sus conflictos internos y su falta de recursos para conducir y hacer crecer una relación en la que ciertamente aparecen diferencias significativas.

Muchos matrimonios usan de manera elegante, pero también irresponsable esta artimaña para no sentirse mal al enfrentarse a sus carencias y también para engañar a los demás. Es más fácil decir: “nos divorciamos por incompatibilidad de caracteres” que “nos divorciamos porque somos unos incompetentes afectivos incapaces de construir un matrimonio luminoso”. De esta manera, terminamos haciéndonos sus cómplices al optar por “creerles” sus justificaciones para que cuando recorramos el mismo camino, ellos también nos “crean” a nosotros.

No cuestionamos sus argumentos y seguimos el juego social, porque en el fondo sabemos que podríamos ser los siguientes en ser cuestionados.

# EL VICTIMISMO COMO EXPRESIÓN DE LA INCAPACIDAD DE AUTOCRÍTICA

Una de las consecuencias más frecuentes de la incapacidad de autocrítica en la pareja, es la tendencia a sentirnos víctimas, a responsabilizar al otro de los infortunios de la relación.

Para poder explicar este mecanismo con mayor profundidad, mira el siguiente ejemplo: en un matrimonio, un individuo maltrata a su esposa con relativa frecuencia; es un infiel compulsivo y descarado; además, la responsabiliza del desastre conyugal, la descalifica sistemáticamente, se burla de sus comentarios, no toma en cuenta sus necesidades ni sus opiniones y la obliga a tener relaciones sexuales cuando él quiere y en la forma que quiere. Por si esto fuera poco, le exige que trabaje y pague los gastos de la casa, ya que él no le da dinero. ¿Qué opinas de esta relación? Antes de continuar, por favor detente un momento para evaluar a ambos. ¿Qué piensas de cada uno de ellos?

En términos de sus papeles sociales, existe una construcción de la realidad de la pareja que nos lleva a identificar buenos y malos, víctimas y victimarios. La mayor parte de las personas que han presenciado una relación de estas características inmediatamente lo ubican a él como el malo o victimario, y a ella como la buena o la víctima. A diferencia de esto, considero que podemos ver a los miembros de la pareja como dos seres inmaduros o enfermos, los cuales aportan cada uno su cuota de disfuncionalidad para crear situaciones tan repulsivas.

Para que no quede duda de lo que estoy comentando, te lo transmito con una elocuente e incendiaria frase: “Para que exista un abusivo, tiene que haber un dejado, la actitud abusiva de uno es directamente proporcional a la *dejadez* del otro. Dime qué tan abusivo es uno y te diré cómo anda el otro”.

Esta pintoresca y confrontante frase ha sido un gran instrumento terapéutico para sanar a algunos de mis pacientes de la paralizante y comodina actitud neurótica del victimismo. Para explicarme mejor, te relato un pequeño fragmento de lo que ocurre en una de esas sesiones:

Una señora, como la del ejemplo que acabo de dar, de esas que se sienten reinas del victimismo, me visita por primera vez. Cuando le pregunto por el

motivo de la consulta, me comenta que su marido es un desgraciado que la maltrata, que es un villano que la subestima, un enfermo que no la valora. Me relata con lujo de detalle el amplio repertorio de estrategias misóginas con las que la humilla.

Como mi táctica terapéutica inicialmente incluye un diagnóstico que ayude al paciente a entender qué le está sucediendo, le digo lo siguiente:

“Bueno, ya te escuché con detenimiento y atención durante 50 minutos, ahora quiero que tú escuches con la misma actitud lo que voy a decirte (incluso a veces les solicito que lo escriban) y a continuación le verbalizo la frase mencionada: Para que haya un abusivo...”. Después le pido que reflexione en ella acuciosamente y nos veamos la próxima semana.

Cuando llega la siguiente sesión, le pregunto cómo le fue con su marido durante esos siete días, y ¡oh sorpresa!, como por arte de magia transforma su narrativa, contesta que bien, o simplemente expresa sin tanta carga y con menos resentimiento, desvalidez e impotencia sus experiencias, en virtud de que entendió que cuando acusa a su marido de ser un troglodita, un inmaduro emocional o un carnicero conyugal, me habla más de ella que de él.

Muchos psicoterapeutas rastreamos los elementos inmaduros que cada individuo deposita en la relación. Yo en lo personal a este tipo de mujeres les digo: “te quejas y te quejas de tu esposo; pues si no te lo sacaste en una rifa mi reina, ¡¡tú lo elegiste!!”. Les hago ver que ellas decidieron escoger al patán como pareja, influenciadas por su baja autoestima, por sus heridas del pasado, por la abominable cultura machista en la que crecieron o por todo esto junto; el caso es que nadie se los impuso. Asimismo, que todo el tiempo han permanecido casadas por convicción propia; que nadie les apunta con una pistola para que permanezcan ahí; que ellas han decidido continuar con la relación. Tal vez tú has escuchado relatos en los que la mujer está siendo agredida por su marido en un espacio público y si alguien se acerca a defenderla retando a golpes al agresor, cuando ella ve que su esposo corre el riesgo de ser lastimado por el desconocido sale en su defensa, increpando al extraño para que “no se meta en lo que no le importa”.

Con estos elementos, seguramente estarán cambiando tus percepciones de la víctima y el victimario. ¿Quién estará peor? ¿El que humilla y pisotea o el que se deja humillar y pisotear?

En una pareja nadie es víctima de nadie, siempre somos cómplices. La gran escritora e intelectual Simone de Beauvoir lo expresa con mucha elocuencia: *El*

*opresor no sería tan fuerte si no tuviese cómplices entre los propios oprimidos.*

Pongo este ejemplo extremo para demostrarte que si en esta situación tan radical no existe la víctima, mucho menos en otras.

El cantautor Facundo Cabral hace patente en una de sus canciones la vileza que caracteriza el juego víctima-victimario; la frase dice así: “Yo tengo dos enemigos, pues dos puntas tiene el mal: el hombre que pisa al otro, y el que se deja pisar”.

Una persona adulta que permite una sola vez que la maltraten y no hace algo drástico para que no se vuelva a repetir, con su actitud pasiva está invitando al otro a que continúe lastimándola. Es como si se colocara un letrero en el pecho que dijera: “aquí está tu sometida y devaluable esposa para que hagas con ella lo que quieras”. Y como el otro es “experto en las artes del maltrato”, pues ¿a quién le dan pan que llore?

Al respecto hay un dicho popular que dice que la mujer que es golpeada la primera vez es una ‘víctima’, si es golpeada una segunda vez es una ‘insensata’, pero si lo es una tercera, entonces se convirtió en ‘cliente’.

Muchas personas argumentan que toleran esto por “amor”. Es crucial que no nos autoengañemos. Yo les digo a mis pacientes: “si quieres seguir en una relación destructiva es tu decisión, pero lo que no puedo pasar por alto es que confundas la enfermedad con el amor”.

Cuando los señores también se quejan de que sus esposas son controladoras, histéricas, demandantes, castrantes y se mofan de ellas de manera sistemática, les digo: “no te burles de las decisiones de tu esposa... Porque tú eres una de ellas” Estos hombres también las eligieron, no se las sacaron en un sorteo o en el melate, aunque a mí no sólo me late que ellos las eligieron, estoy seguro de ello.

Como hemos visto, en la terapia de pareja es casi una regla que quienes asisten para resolver sus conflictos, se sientan víctimas de las carencias y de los defectos del otro. Cuando adoptan esta actitud, para desmantelárselas los confronto con dos preguntas que los deja sacudidos y estupefactos, tal como si les echara una cubeta de agua helada: 1) ¿sabes por qué estás casada con tu cónyuge? 2) ¿sabes por qué estás al lado de una persona a la que tú defines tan limitada y tan neurótica? ¡Abróchense los cinturones!, que aquí vienen las respuestas: 1) *porque es para la que te alcanzó.* 2) *porque tienes lo que crees que mereces.* Si les hubiera alcanzado para más, estarían con personas

valiosas, en cambio vean quién les correspondió. Por supuesto que hay gente muy nutritiva a la que le alcanza para algo espléndido.

El siguiente chiste nos ilustra este concepto:

Una pareja ingresa a un antro y se sienta en una mesa. Después de un rato de estar conversando, el hombre observa en la barra a una mujer que a todas luces se ve muy alcoholizada y le pregunta a su novia: – ¿Ves a aquella borracha? Pues fue mi novia, como puedes ver quedó muy afectada y no ha podido superarlo. -Vaya, –dice la novia–. ¿No será que sigue festejando?

Observa la cadena de autoengaños. Primer eslabón: el arrogante hombre da por hecho que la mujer está ebria porque se siente un exclusivo príncipe sin el cual ninguna mujer podría vivir. Este individuo se identifica con el personaje de *playboy* de Mauricio Garcés cuya frase emblemática era: “que difícil debe ser tenerme y luego perderme”. Segundo, dado que la pareja actual lo empieza a conocer, lo desengaña preguntándole de manera irónica si no será que más bien continúa festejando que se deshizo de él. Tercero, y si ella tiene ya una opinión de él tan devaluada, ¿entonces qué hace a su lado? Pues al parecer, es para lo que le alcanzó. Por lo visto, ella será la próxima ebria que lo encontrará con otra mujer a la que él le dirá: ¿ves a esa borracha? pues fue mi novia; mira qué mal quedó cuando la dejé. Y tal vez la nueva acompañante le diga en un tono burlón ¿acaso no será que sigue festejando?

Cuando aseguro que tenemos la pareja que merecemos, no me refiero a la perspectiva humanista que afirma que por el hecho de ser personas merecemos lo mejor, sino a esa voz interior, muy personal, que es el resultado de los mensajes parentales negativos que nos crean una baja autoestima, convenciéndonos de que merecemos algo mediocre. También les digo que si se esfuerzan y en lugar de estar criticando al otro, inician un trabajo con ellos mismos, es posible que algún día les alcance para algo mejor y que lleguen a merecer algo más digno, y que es mejor si ambos trabajan en estas dos premisas para alimentar su matrimonio.

Para continuar ejemplificando este trascendente planteamiento que da título a este libro, de que Tenemos la Pareja para la que nos Alcanzó, analizo el contenido de algunas canciones populares: unas de “amor y contra ellas” y otras de “amor y contra ellos”. La primera, “contra ellas”, es muy conocida, se llama “La chancla”. Tomaré solamente la frase que dice: “Que la chancla que yo tiro no la vuelvo a levantar”. Imagínate casarse con alguien de la estatura de la chancla. ¿A quién se le ocurre casarse con una chancla? ¿A un zapato fino y

distinguido? ¿Verdad que no? Entonces ¿a quién? Es obvio: pues a otra chancla.

Si observas cuidadosamente, verás que las chanclas siempre vienen en pares, nunca venden una sola. Las chanclas se acompañan de chanclas y el calzado fino y elegante se acompaña de uno semejante. Imagínate cómo se vería una persona calzando en un pie una chancla, y en otro un elegante zapato de vestir. ¿Verdad que se vería ridícula? ¿Verdad que es inconcebible? Pues lo mismo ocurre con la pareja: resulta impensable ver a un cavernícola emocional misógino, casado con una mujer sana que se respeta a sí misma. ¿Tú crees que un zapato de calidad va a querer formar pareja con uno tan corriente que se queja de haber andado con una chancla, a la cual humilló y denigró tratándola despectivamente, como a una chancla? Por supuesto que no, ¿y sabes por qué? Porque ese comportamiento también es el de una chancla.

Las personas que carecen de capacidad de autocrítica para reconocer sus carencias propias se sienten víctimas de los defectos del otro. Al no reconocerla en sí mismas proyectan en el cónyuge su propia “chancludez”; en lugar de utilizar la energía para mejorar como calzado, despotrican contra los defectos de la chancla que ven reflejada en el espejo de enfrente y que no es sino su propia imagen. Si la chancla insiste en que merece caminar al lado de una exquisita zapatilla de cristal, se va a llevar una gran desilusión porque su bajo perfil sólo le alcanzará para otra chancla; ahora sí que aunque la chancla se vista de seda, chancla se queda.

Por si esto no fuera suficiente, la frase no dice “no la voy a levantar”, sino “no la vuelvo a levantar”, o sea que anteriormente ya la había levantado para volver a formar el par con ella. Entonces en qué quedamos, ¿les gusta o no andar con chanclas?

La segunda se titula *Humíllate*. El protagonista del tema es un hombre que se siente herido por el daño que le causó su pareja, el cual al parecer es inmenso, dado que le dice a ella que lo que vivió a su lado fue una pesadilla.

A pesar del inconmensurable daño que afirma le infligió, le dice que quiere darle otra oportunidad, pero que el precio que tiene que pagar es ponerse de rodillas y rogarle que lo perdone, que le suplique que sea piadoso y le conmueva el corazón. Le dice que la condición para que acepte brindársela es que se humille, que le afirme que *no vale nada*, que su mundo siempre ha sido él, que debe sentirse sola y se muere de dolor, *que su vida está vacía* y lo necesita como nuestro cuerpo precisa del oxígeno para poder vivir, y que si no lo hace será muy difícil que le entregue nuevamente su *amor*.

Procedamos a escudriñar el contenido de esta letra. Si quisiéramos hacer la síntesis de este guión en una sola palabra, ésta sería *¡¡¡ Autogooooooooo!!!* Ya hemos visto que tenemos la pareja para la que nos alcanzó, en virtud de que en nuestro mundo interior es lo que consideramos que merecemos, luego entonces, si le exige que le afirme que no vale nada, que se defina a sí misma como un ser despreciable, casi como una basura, ¿para qué quiere a su lado a una persona indigna que se humille asumiendo que es una chancla? ¿Cuál será la causa de la obsesión de que ella le asegure que es una chancla? Con esta actitud, ¿qué se está diciendo a sí mismo? Si le exige que reconozca su calidad de chancla para caminar de nuevo con ella por la vida, ¿cómo se va a ver esta relación? La respuesta es: simétrica, porque él será el calzado complementario. ¿Por qué desea andar chancleando? Ya conoces la respuesta. Porque en su mundo interior fue programado para creer que es lo que necesita. ¿Por qué le exige a su pareja que demuestre que no se quiere a sí misma al obligarla a que se autodenigre? Porque él no se quiere, porque se desprecia a sí mismo. Si tú te quieres, ¿acaso no buscarías a una compañera que tuviera dignidad, que fuera valiosa, nutritiva y que se sintiera orgullosa de sí misma? El personaje de esta historia no se da cuenta que al pedirle a su pareja que se humille, también él la está humillando, le hace a ella lo que dice que ella le hizo, pero también al humillarla pidiéndole que se humille, se humilla a sí mismo al ser un individuo humillador que desea a su lado un ser humillable. ¿Tú querrías a tu lado como pareja a alguien humillable? ¿Verdad que Noooooooooo? ¿Verdad que querrías a alguien que se respeta a sí mismo, por que te respetas a tí misma y que no lo obligarías a faltarse al respeto por que al hacerlo te lo estarías faltando tú?

Otra de las frases reveladoras de esta canción es aquella en la que le advierte que sólo la volverá a aceptar con la condición de que le diga en tono de arrepentimiento que se siente sola, que se muere de dolor y su vida está vacía. ¿Perdooooooooon? ¿Tú aceptarías como compañero a alguien que quiere estar contigo porque en su interior habita un gran vacío? ¿Verdad que no, porque te aprecias mucho? ¿Qué puede ofrecer una persona vacía? Pues eso, vacuidad. El origen de muchas enfermedades adictivas precisamente tiene que ver con esto. Hay un enorme boquete en la estructura psicológica de la persona que la impulsa a llenar de manera compulsiva ese barril sin fondo con lo que sea: comida, alcohol, drogas, sexo, compras, trabajo, quedando además con la insoportable sensación de que lo que se hace o se consume nunca es suficiente, y como no, si todo lo que vertimos en dicho barril se drena a través del tremendo agujero. Otra de las consecuencias funestas que produce ese vacío es la codependencia. Al sentirse la persona tan carente, se ve obligada a aceptar aunque sean migajas afectivas. Con tal de llevarse a la boca de su raquíptico cuerpo emocional un mendrugo de afecto son capaces de aceptar el

maltrato de quien les da esas miserias. ¿Por qué el protagonista que venimos analizando acepta como pareja a alguien tan vacío? ¿Será porque él está abarrotado de nutrientes que ofrecer? Si está colmado de tantas bendiciones, ¿para qué quiere a su lado a alguien tan vacío? ¿Para pedirle que se humille? ¿Esos son los rebosantes contenidos luminosos que tiene para compartir? ¿Para qué quiere a alguien que le diga frenéticamente que sin él no puede vivir porque es la octava maravilla del mundo? Si alguien tiene una buena autoestima ¿necesita a otra persona que le esté recordando cada cinco minutos que es lo máximo? Por supuesto que no porque él, en su interior se siente un ser valioso y digno de ser amado y no necesita autoafirmarse de manera obsesiva. En resumen, una persona vacía sólo puede estar con otra que esté en condiciones semejantes. Sin embargo, se da la paradoja de que dicho vacío es relativo, en el sentido de que ojalá en nuestro agrietado barril interior todo se fugara, pero por desgracia no es así ya que paradójicamente, quien está vacío de nutrientes está atiborrado de estados emocionales radioactivos como la angustia, el miedo, la soledad, la ansiedad o el enojo.

Para concluir este análisis sólo quiero añadir que el discurso de esta canción se teje en nombre del amor. Él le dice: si quieres tener de nuevo mi amor, entonces humíllate. Recordemos que anteriormente señaló que su relación con ella fue una pesadilla. ¿Fue así porque entre ellos reinó el amor? ¿Y ahora que piensan regresar, la consigna de humíllate para que te acepte, según ellos, también forma parte del lenguaje del amor? ¿En verdad puede ser eso amor? ¿O sólo es parte del lenguaje destructivo?

Los extractos de las tres canciones de “amor y contra ellos” que quiero analizar son una muestra representativa de temas cuya “bandera” está compuesta con los “colores” del reproche, del odio, del “ojo por ojo y diente por diente”, de la venganza contra el cavernícola maltratador con el que previamente se estableció una relación de pareja, del hembrismo contra el machismo.

Cabe señalar que estas canciones son una especie de caricatura, pero reflejan de manera muy ostensible una ideología –que fomenta la incapacidad de autocrítica– que hace que muchas mujeres caigan primero en el juego del victimismo y posteriormente en el del desquite.

La primera de ellas se titula *Rata de dos patas*. Allí la protagonista del guión utiliza los adjetivos más denigrantes para expresar la opinión o imagen que tiene del que ha sido su pareja. Lo define como lo peor: un inmundo roedor bípedo, hiena, culebra ponzoñosa, espectro del infierno, “cucaracha que infecta donde pica, que hiere y que mata”; le dice que lo odia por el enorme daño que le ha

hecho.

Como puedes observar, la letra no es muy dulce y tierna que digamos, sobre todo considerando que va dirigida a una persona a la que en algún momento afirmó amar, y haber estado unida a él. Procedamos a escudriñarla, tal como lo hicimos con la canción anterior.

Preguntemos primero: ¿quién elige como pareja a un espécimen que es una hiena o cucaracha que hiere, infecta y mata? ¿Una diosa, una reina, una princesa? ¿Verdad que no?

Si la mujer de la que habla esta canción se “equivocó” en la elección de pareja, ¿por qué permaneció tanto tiempo en ese zoológico? Seguramente tuvo que pasar mucho tiempo con esa rata para ser infectada, herida y acumular tanto odio en su corazón. Cuando ella describe a este engendro, define partes importantes de sí misma. ¿Por qué se relacionó con un sujeto como éste? Ya conocemos las respuestas: 1) porque para eso le alcanzó, 2) porque eso es lo que en su mundo interior cree que se merece. Estar tan encolerizada con él es no entender su situación. El otro no es “el malo de la película”, no la obligó a estar a su lado a la fuerza, no la secuestró. Cuando ella comprenda que él no es el victimario, sino un enfermo que busca a otra persona enferma para establecer una relación disfuncional, porque es lo único que puede ofrecer, podrá dejar ese infierno del cual cree haber salido.

Si ella hubiera sido más madura y sana, ni por casualidad se hubiera acercado a un tipo con esas características. En todo caso, debería estar molesta con ella misma, ya que él simplemente “juega” su papel destructivo, pero ése es problema de él. Lo importante es qué me sucede a mí, ¿por qué me relaciono con un hombre de las cavernas y no con un ser humano más evolucionado?

A esta mujer le sería muy útil reflexionar acerca del mensaje del dicho:

*Nunca falta un roto para un descosido, ni una media sucia para un pie podrido.*

La segunda canción que quiero analizar se llama: *Te quedó grande la yegua*. Esta canción narra la historia de una pareja en la que una mujer trabaja intensamente, mientras que el marido es un vividor que abusa de ella emocional y económicamente. Mientras la esposa pasa las noches en vela “sufriendo de amor”, “él disfruta la vida” en parrandas, saliendo con otras mujeres e instalado en la holgazanería, hasta que, por si no fuera ya suficiente patología, llega el día

en que, increíblemente, en lugar de que ella tome la iniciativa para dejarlo, es él quien se harta de ella, y decide abandonarla. En ese momento, la mujer le dice que no puede ser que deje escapar lo mejor de su vida, es decir el amor que ella le profesa. También le dice que estaba en la total disposición de entregarle su vida, pero que ahora se da cuenta que no se merece una mujer como ella, *que a él le quedó grande la yegua y que a ella le faltó jinete*. Como has ido aprendiendo en este libro, podemos empezar preguntando: ¿quién elige como pareja a un vividor, a un misógino, a un ser tan abusivo? Ya conoces la respuesta: una persona abusable, con la autoestima tan lastimada, que trae en el pecho (de manera inconsciente) un letrero que dice *pásele, pásele, aquí está su cliente para que abusen de ella, cualquier maltrato será bienvenido. Pásele, pásele, aproveche la oferta, se reciben toda clase de abusos*.

¿Por qué si el marido es el maltratador, a pesar de que ella es económicamente independiente, no es ella quien toma la iniciativa para dar por terminada esa relación tan enferma? También ahora conoces la respuesta: porque en lo afectivo es dependiente, porque es una limosnera emocional que no se da valor a sí misma.

Estoy de acuerdo en que las metáforas son una espléndida manera para explicar alguna situación, pero ¿por qué emplear una en la que se hace alusión a un animal? La razón es que en este caso cuando se pretende explicar una relación en la que impera el machismo, es difícil usar una analogía humana, dado que estamos tratando de explicar una situación irracional en la que un individuo concibe y trata a otro como un ser de segunda, como a un objeto. Sin darse cuenta, la protagonista de esta historia se metió un autogool, escupió para arriba, en primer lugar, porque se concibe como un animal, que necesita un ser humano, es decir, se plantea una relación animal-amor; en segundo, porque necesita traer una carga pesada en “el lomo” y en tercero, porque además desea que ese pesado lastre la domine y la dirija.

La protagonista carece de la menor capacidad de autocrítica. Imagínate, afirma que piensa dejar de quererlo, porque se dio cuenta de que él no merece a una mujer como ella. ¿Tú crees que una mujer que se considera una yegua, cuyo problema es que le faltó un jinete y que por lo tanto, piensa que la solución sería relacionarse con uno que “dé el ancho”, merezca un príncipe? ¿Qué no se da cuenta que aunque la yegua se vista de seda, yegua se queda? Por lo visto no. El asunto no es buscar buenos jinetes sino dejar de considerarse hembras equinas para convertirse en mujeres con dignidad y salud emocional.

Por otro lado, cuando le dice a su esposo que dejó ir lo más valioso de su vida, ¿tú crees que a él le va a importar dejar a una yegua? Para un macho

como él, eso no representa un problema, si de esas (por desgracia) todavía hay muchas. Lo único que tiene que hacer es ir a una exposición equina, o a una ganadería y asunto arreglado; mientras que ella tendría que hacer un “casting” de jinetes para ver cuál se ajusta a sus necesidades, de tal manera que el nuevo no le vuelva a quedar grande.

También le dice que no se entiende a sí mismo y que no sabe qué hacer, que lo que busca es que la mujer se someta. Entonces, sí sabe qué hacer: comportarse como un macho para abusar de las yeguas. La que al parecer no se comprende a sí misma y se hace bolas es ella, al confundir las relaciones afectivas con un lienzo charro, con una competencia ecuestre o con el rodeo. Mientras ella no active a su *sabio*, sólo seguirá cambiando de jinete para vivir en el mismo jaripeo.

Para rematar esta historia de síndrome equino, termina involucrando a sus hijos al afirmar que son más de ella porque le dolió parirlos, mientras él “disfrutó al hacerlos” y que además ya encontró quien se los cuide. ¿Pues no que quiere la custodia para hacerse cargo de ellos? ¿Y acaso ella no disfrutó también al “hacerlos”? En relación a este concepto de maternidad, el doctor Ernesto Lammoglia comenta:

La única forma de trascender para la mujer ha sido por medio del sufrimiento: ‘pariendo con dolor’. Qué frustración que a una mujer, al momento del alumbramiento, le apliquen anestesia: le quitan toda la oportunidad de consagrarse sufriendo. Imagínese cómo se infla una mujer que puede decir: ‘Mi hijito, tú me costaste muchos dolores... No tienes idea de cómo sufrí para tenerte... Mírate ahora...’ Seguramente se siente mucho más madre que otra que diga: simplemente: ‘Mira, me siento muy orgullosa de que te tuve sin dolor. Me pusieron anestesia, naciste en dos horas y yo ni cuenta me di. Lloraste de inmediato y no tienes idea cómo le agradezco al ginecólogo y al anestesista. A mí no me dolió tenerte...’ Esta mujer jamás podría ganarse el premio de la “madre abnegada”.

Continúa diciendo: “Imagínese a una madre escuchando: Tu papel de madre es preparar a tu hijo para que se aleje de ti... y cuando más pronto lo logre y más independiente sea habrás cumplido mejor con tu papel de madre...’ Seguramente pondrá una expresión atónita y dirá: ¿Cómo?, y entonces ¿a qué hora me toca vivir mi papel de abnegación, de sufrimiento y de sacrificio, de la que le vela el sueño, la que lo consuela en sus fracasos, la mejor de las abuelas....? ¿Cuándo?”

La mamá tradicional, en ese afán de abnegación, ha permanecido al lado de sus hijos en las “buenas y en las malas”. Ellos pueden ser cincuentones y estar peludos y verijones, pero se reúnen con ella todos los sábados; deben “saber” que el cariño que ella les da no se los puede dar nadie... “Antes tuvieron madre que esposa...” Y cuanto más permanecen los hijos cerca de su madre, ella más siente que ha ejercido la maternidad, cuando es exactamente al revés.” (Ernesto Lammoglia, *El triángulo del dolor*, Editorial Grijalbo, México, 1995, p.p. 143-145).

Esta tendencia de muchas mujeres de asociar las relaciones afectivas con el sufrimiento, tiene mucho que ver con que en la Antigüedad, en diversas culturas prevalecían las divinidades femeninas, pero la ideología machista patriarcal fue extendiéndose hasta aniquilarlas y desaparecerlas para imponer las masculinas. A partir de esto los hombres se apoderaron de las instancias que promulgaban las leyes y establecían las normas, de tal manera que fueron asumiendo el poder y sometiendo a la mujer. Con el aplastante dominio de la cultura misógina, la mujer perdió protagonismo en la historia y el único espacio de trascendencia que le quedó para acercarse a la divinidad fue el sufrimiento, el cual le permitía convertirse en mártir. Por fortuna, una cantidad importante de mujeres, a través de una lucha titánica y heroica han ido revirtiendo de manera significativa este proceso para recuperar y construir su propia identidad e ir dejando atrás la que les fue impuesta por la nefasta ideología machista patriarcal.

La tercera canción que analizaré se titula *Que me perdone tu perro*. Su finalidad también es la de denigrar al máximo al esposo, sólo que esta vez se vale del recurso de compararlo con el perro del cual es dueño, y en el que por supuesto el animal (el perro) goza de una imagen y reputación mucho más rescatable que la suya.

Al terminar la canción ella le dice a su marido que desde que empezó a cortejarla su actitud fue la de un perro. Le señala que literalmente desde un principio “la convirtió en su presa”, que la “seguía”, hasta le “ladraba” y “aullaba” para lograr que lo quisiera.

Después, continúa diciendo ella, que cuando él consumó su propósito de “cazar a su presa”, es decir, conseguir hacerla su esposa y “llevarla al altar”, se convirtió en un ser ruin y cruel que “mordía la mano de quien le daba de comer”.

Algo sorprendente de esa pieza es que de acuerdo con la letra y la metáfora, la esposa estuvo consciente, desde un principio, de que él la conquistó con estrategias “perrunas”; luego entonces, si siempre supo que

estaba contrayendo nupcias con alguien inferior en la escala del reino animal, ¿de qué se queja? Probablemente su enojo obedece no a que desde un principio él se comportara como un perro, sino a que tal vez lo que deseaba ella era un perrito “faldero” y leal, y no uno bravo y mal educado.

Si éste fuera el caso, cuando establecieron su compromiso de matrimonio, ella debió comprarle un bozal, una correa y una “perrera” para el patio donde pudiera tenerlo castigado cuando se comportara mal dentro de la casa; debió además vacunarlos contra la rabia, para evitar que cuando se pusiera furioso, “rabioso”, no se tornara agresivo ni le saliera “espuma” por la boca, ni “rayos y centellas” por los ojos.

Si tú eres de las mujeres a quienes les gusta tener en casa por marido a un “perro”, como sucede con la señora de la que habla esta canción, y no quieres que se transforme en una “fiera” incontrolable y peligrosa, puedes seguir la recomendación que acabo de dar, pero si eres de las que en lugar de pedirle perdón, en forma mordaz, a un perro por compararlo con tu cónyuge, prefieres relacionarte con un ser humano psicológicamente saludable, entonces presta atención a lo que sigue.

En una ocasión, cuando impartía una conferencia sobre este tema, una mujer, visiblemente enojada con los hombres y refiriéndose a ellos de una manera muy despectiva, me preguntó: “¿Entonces qué hacemos con esos perros?”, a lo que le contesté: “la pregunta que te abre posibilidades de crecimiento no es qué hacemos con ellos, sino qué hacemos con las canófilas (filos-amor, can-perro) que recogen perros de la calle para meterlos en sus casas. *Si dejara de haber canófilas, el problema dejaría de existir*, ellos se volverían inofensivos, no tendrían a quién morder y asustar”. Ahora sí que “muerto el deseo por el perro, se acabó la rabia”; se terminarían por fin “los amores perros”. Este asunto es como el de las drogas. El problema no estriba nada más en que existan, sino en que tienen demanda. Si los individuos dejaran de consumirlas, disminuirían hasta desaparecer. Lo mismo sucede con estos especímenes depredadores: si dichas mujeres dejaran de “consumirlos”, esta venenosa plaga se extinguiría. Para ello se necesita un cambio de actitud y, por tanto, un proyecto educativo que erradique su adicción a esta clase de sujetos.

Sólo si desarrollan su capacidad de autocrítica podrán entender por qué les atraen y se sintonizan con mediocres afectivos o seres del inframundo emocional; únicamente la revisión de sus zonas oscuras –en donde se alojan sus impulsos auto- destructivos y autosaboteadores– les va a permitir capitalizar su dolorosa experiencia para no caer en las garras de estos de- predadores, y a las que ya pasaron por esta amarga experiencia, capitalizarla para no volver a

repetirla; para no sólo cambiar de demonio y continuar en el mismo infierno, o para no nada más cambiar de can y seguir viviendo en la misma “perrera”. De otra forma, seguir considerando a sus maridos como los malhechores y a ellas sus indefensas víctimas, es darse un balazo en el pie.

Cuando en terapia o en mis cursos me encuentro con mujeres con el síndrome de “hembra equina” o con “canófilas” y victimoides que se quejan de su mala suerte conyugal, para cuestionarlas, provocarlas e inducirlas al cambio, les pregunto qué clase de hombre les gustaría tener como pareja. Responden: un gran señorón, atento, detallista, risueño, tolerante, paciente, divertido, culto, generoso, cálido, afectivo, tierno, triunfador, responsable, respetuoso, etcétera.

Yo les digo ¡ah, entonces lo que estás buscando es un príncipe! Pues les tengo malas noticias: los príncipes no buscan limosneras emocionales con una autoestima bonsai, puesto que la de ellos es exuberante. Les señalo que cuando dejen de ser “canófilas” y se transformen en “principéfilas”, entonces podrán aspirar a tener un “real” club de admiradores integrado por caballeros pertenecientes a la “nobleza emocional y espiritual”.

Lo mismo hago con los hombres “chancla”. Les pregunto qué tipo de mujer querrían como esposa. Ellos contestan que por supuesto una reina. Los desengaño diciéndoles que las reinas o “alfabetizadas amorosas” buscan reyes y no mendigos analfabetas afectivos. También les aconsejo que trabajen consigo mismos y crezcan para que adquieran la estatura de “nobles” y puedan aspirar al trono conyugal. Para suavizarles la confrontación, les platico el cuento titulado “la perfección”:

Nasrudin conversaba con un amigo.

—Entonces, ¿nunca pensaste en casarte?

—Si pensé— respondió Nasrudin.

—En mi juventud, resolví buscar a la mujer perfecta.

Crucé el desierto, llegué a Damasco, y conocí una mujer muy espiritual y linda; pero ella no sabía nada de las cosas de este mundo

—Continué viajando, y fui a Isfahan; allí encontré una mujer que conocía el reino de la materia y el del espíritu, pero no era bonita.

—Entonces resolví ir hasta El Cairo, donde cené en la casa de una moza bonita, religiosa y conocedora de la realidad material.

—¿Y por qué no te casaste con ella?

—¡Ah, compañero mío! ¡Lamentablemente ella también quería un hombre perfecto!”

De acuerdo con este cuento, la mujer perfecta es una princesa, mientras que el

hombre perfecto es un príncipe. Nasrudin carecía de capacidad de autocrítica y se creía uno de ellos, hasta que tuvo que aparecer una princesa en su vida para que lo enfrentara a la dolorosa realidad de que no le alcanzaba para una mujer perfecta, porque él no lo era. Para completar el mensaje y motivarlos a evolucionar les comparto este pasaje:

Un hombre le preguntó una vez a un gran sabio: “maestro ¿cómo voy a encontrar a la mujer correcta?” El viejo sabio le respondió:

“Olvídate de encontrar a la mujer correcta, trabaja arduamente para convertirte en el hombre correcto y entonces, así como brotan las flores en primavera de manera natural, de la misma forma aparecerá en tu vida la mujer correcta”.

En esta narración, la mujer correcta equivale a la princesa y la moraleja es que para que una de ellas te acepte como pareja, no tienes que invertir tu energía en buscarla porque corres el riesgo de que te suceda lo que a Nasrudim, que cuando se cruzó con una de ellas en su camino ni siquiera volteó a verlo. Mejor encauza tu esfuerzo en transformarte en el hombre correcto, es decir en un príncipe. Cuando lo seas, por ley de atracción se acercarán las princesas.

Por otro lado, con el desarrollo de la capacidad de autocrítica también lograremos ponerle fin a lo que llamo el efecto cucaracha conyugal. Cuando terminamos una relación, lo único que hacemos es sacar nuestros bichos de una relación para que se vayan a otra. No nos damos cuenta que con esa actitud no acabamos con el problema. Sólo lo transferimos. La separación o el divorcio no son suficientes dado que nos vamos con las manos vacías porque no aprendimos nada de la experiencia conyugal. Según nosotros, nos separamos porque la pareja no supo hacernos felices. ¿Y luego qué? Decimos que terminamos la relación por culpa de las cucarachas del otro, y nos llevamos las nuestras a nuestro próximo proyecto conyugal en lugar de preguntarnos qué tuvimos que ver en su fracaso. Como ninguno de los dos acepta que las tiene no las puede erradicar. Por eso si queremos evolucionar y no queremos que nuestra relación esté infestada de bichos es necesario que usemos un insecticida cuyos componentes sean los de la capacidad de autocrítica para poder exterminarlos antes de irnos a otra relación, o hacerlo con la consciencia de que llevamos un nido de ellos adentro de nosotros para fumigarlos con el apoyo del próximo compañero, o hacernos cargo de eliminarlos en nuestro interior si deseamos rescatar nuestro matrimonio.



# EL CULTO AL VICTIMISMO

En virtud de que uno de los cometidos del nuevo paradigma del amor es el desarrollo de la capacidad de autocrítica que comanda el *guerrero sabio* y de que su opuesto, el victimismo, es uno de los principales obstáculos para lograrlo, nos vemos obligados a poner a este último bajo la lupa del escrutinio para conocerlo a fondo, en toda su dimensión, sobre todo si consideramos que en la actualidad envenena a la gran mayoría de las relaciones de pareja y por ello deseamos desintegrarlo.

El victimismo es una actitud, una postura ante la vida; es, sobre todo, una elección (aunque sea de manera inconsciente), lo cual la convierte en un “juego” cuya oculta, pero no por eso menos valiosa recompensa, es la comodidad de no asumir las responsabilidades que nos corresponden porque esto supone esfuerzos, retos y enfrentamientos contra muchos dragones de la vida, en especial de los que llevamos dentro. Por eso las personas que la adoptan prefieren los beneficios de la autocompasión o la lástima que producen en los demás, en lugar del crecimiento personal que se logra cuando luchamos con valentía y decisión contra todo lo que sea necesario.

Podríamos afirmar que para muchas personas es más que un “juego”: es un “club”, una morada, una identidad, una religión e incluso una patria por la que, si es necesario, literalmente ofrendan su existencia, como el caso de los que se suicidan porque según ellos “no tenían otra salida”.

Por desgracia este juego es tan popular que ha creado en torno a él un “democrático club” cuyo acceso es muy codiciado por personas de todas las clases sociales y de todas las idiosincrasias posibles. Está constituido por estatutos, principios, requisitos y recompensas.

Para hacerse miembro activo de este pasivo agrupamiento debes someterte con gran fidelidad a sus principios. Éstos consisten en que aceptes no asumir la responsabilidad de tu vida, que escojas circunstancias externas, internas o ajenas a ti para que elijan en tu nombre. También tienes que comprometerte a que no te involucrarás en serio con la madurez y el crecimiento, a que sacrificarás tu salud emocional y física si es necesario en aras de las ventajas enfermizas de la autocompasión y la lástima de los demás e incluso a dar tu vida a cambio de la muerte de tu integridad y de tu fortaleza interior.

Para poder hacer tuyo este credo deberás programar a tu *sabio* para que te convenza de que ante situaciones adversas o conflictivas es muy poco lo que se puede hacer, que es preciso resignarse ante la “fatalidad” de la vida. Asimismo, hay que entrenar negativamente a tu *creador* para que siempre encuentre problemas a las soluciones que se le proponen.

Por otra parte, como buen miembro de este club, dispondrás de una amplia variedad de juegos o estrategias para regodearte en el victimismo, como por ejemplo el de la “invalidez”, que consiste en transformar circunstancias en “discapacidades” o “impedimentos” a través de la sombra de tu *mago*. Por ejemplo:

“Si no fuera porque tengo pocos estudios sería exitoso”; “si no fuera porque mi carácter es seco, sería expresivo”; “si no fuera porque vengo de un hogar disfuncional, mi matrimonio sería más nutritivo”; “si no fuera porque soy huérfana, sería buena madre”.

Otra connotada estrategia es el desarrollo de la habilidad para culpar a alguien o a algo de tus desgracias. Para desplegar este recurso es muy importante que asumas fervientemente la filosofía que se desprende del dicho que afirma: *Errar es humano, pero echarle la culpa al otro es más humano todavía*. Quien la hace suya con frecuencia esbozará una sonrisa, pues de seguro estará pensando en aquella otra sentencia popular que dice: *el que es capaz de sonreír cuando todo le está saliendo mal, es porque ya tiene pensado a quién echarle la culpa*; de ahí que entre muecas socarronas desempeñe maliciosamente el juego llamado “si no fuera por ti”, que se manifiesta en frases como:

“Si no fuera por ti, sería feliz, trabajaría, estudiaría, no estaría deprimida, no sería alcohólico, nuestro matrimonio sería maravilloso, mi autoestima estaría más elevada, no disputaríamos todo el tiempo, tendría más éxito económico y profesional, etc.” o también su variante llamada: “mira lo que me hiciste hacer”. El jueguito puede ir desde el episodio en el que mientras ella está en la cocina partiendo unas verduras y simultáneamente discutiendo con su esposo, sufre una cortadura en su dedo y exclama: “¡Mira lo que me pasó por tu culpa!”; o en el caso de un varón que de igual forma riñe con su esposa (sólo que aquí lo hacen mientras él maneja el automóvil) y de repente choca, vocifera unos instantes después: “mira lo que me has hecho hacer”, hasta llegar a los casos de quienes cometen infidelidades para también reclamar: “mira lo que me has obligado a hacer”.

Otro juego importante es el llamado “nadie puede ayudarme”, que consiste

en buscar “presas inocentes” con quienes lamentarse para convencerlas de que ellos son unos pobres seres desvalidos a los que nadie puede ayudar. Los más talentosos en hacer que los demás muerdan el anzuelo y se contagien del pesimismo reciben mención honorífica del club. Un ejemplo sería el siguiente.

Una mujer acude a una reunión con un grupo de amigas. Con gran dolor y amargura les relata los abusos y maltratos que le inflige su cónyuge. Ellas, en un gesto solidario, le brindan sugerencias y alternativas para que resuelva su penosa situación, las cuales con gran rapidez y habilidad son desacreditadas y desarmadas por esta hábil “jugadora”.

La primera amiga en caer en la trampa le propone que se divorcie; la “jugadora” le responde que no lo podría hacer por el temor de que sus hijos salgan dañados. Otra le comenta que ella le podría recomendar una espléndida psicóloga que evitaría el sufrimiento y la afectación de los niños. La “jugadora” le contesta: “sí, pero es que, por otra parte, mi marido ya no me daría dinero”.

La tercera le hace un ofrecimiento diciéndole que su papá necesita en su empresa una empleada con sus características, que es casi seguro que la contrate con un estupendo salario y que ella se encargaría de recomendarla ampliamente. La “jugadora” responde a esta generosa propuesta: “gracias, pero es que tampoco me quiero quedar sola, sobre todo tomando en cuenta que no hay muchos hombres que valgan la pena”. Una más sale en su ayuda comentándole: “mira, si ése es el problema, quiero recordarte que mi hermano siempre ha estado muy enamorado de ti y cuando se entere de que estás disponible se va a volver loco de alegría; además ya sabes que es muy atractivo y todo un tipazo”.

La “jugadora” le agradece su gesto solidario agregando: “tengo que confesarles que tengo pánico de que me devore la sociedad si me divorcio; ya saben cómo es caníbal, conservadora y crítica”.

Todavía alguien de las asistentes, con gran compañerismo, le manifiesta que el grupo está con ella y que se encargarían de “poner en su lugar” a la “fulana” que se atreva a hablar mal de ella. Finalmente la “jugadora” remata diciéndoles: “la verdad es que creo que todavía quiero a mi marido y en el fondo sigo abrigando la esperanza de que cambie”.

Al terminar la reunión las amigas se retiran incómodas y frustradas y ella se va desilusionada y desesperanzada por la penosa encrucijada en la que la pone su “cruel destino”.

Como puedes apreciar, los miembros de este club deben cuidarse del acecho de las personas bien intencionadas que se acercan para apoyarlas con sugerencias, consejos u ofrecimientos para que superen sus problemas y su inadecuada actitud.

Cuando las habilidades y estratagemas de estas jugadoras resultan insuficientes o infructuosas, siempre tienen a la mano la opción B, que consiste en poner distancia a las rescatadoras, con la letanía del: “¡oh, tú no me comprendes” o la alternativa C, que consiste en retirarles su amistad, por tener la osadía de quererlas sacar de su adictivo “club”.

Estos mismos miembros también se reúnen periódicamente para competir en torneos de la “fatalidad” y “la mala suerte”, para ver quién es el más desdichado o maltratado por la vida. En estos “eventos” se llevan a cabo “juegos” como los llamados “vamos a echarle lodo a la pareja” “eso no es nada”, que consiste en demostrar quién es el “corderito” más inofensivo de todos, que recibe el mayor maltrato por parte del malvado “lobo conyugal” con el que vive. Los hombres, por ejemplo, compiten con testimonios como: “mi esposa es una desaliñada que nunca se arregla”; “eso no es nada, la mía me castiga con el sexo”; “eso no es nada, la mía me corre a las secretarias”; “eso no es nada, la mía me esculca todo el tiempo”; “eso no es nada, la mía se gasta hasta lo que no tenemos”; “eso no es nada, la mía me grita y me hace escenas frente a mis amistades”; mientras que en el de las mujeres suelen escucharse comentarios como: “mi esposo es un eyaculador precoz”; “eso no es nada, a mí me obliga a tener relaciones sexuales cuando no quiero”; “eso no es nada, el mío me engaña con otras mujeres”; “eso no es nada, el mío me ofende todo el tiempo”; “eso no es nada, el mío me golpea”, etcétera.

Por otro lado, el victimismo se ha convertido en toda una “cultura” que, para poderse expresar y reproducir, ha inventado todo un lenguaje verbal y no verbal. Este último consiste en crear un clima o una atmósfera lúgubre, triste y derrotista. Para ello hay que “conseguirse” una “nube gris” con la cual nos “ataviamos” para que nos acompañe a todas partes, que mientras más oscura, lluviosa y relampagueante sea, más apropiada y recomendable resultará. Esta “nube” deberá ir adornada con tonos de voz plañidera y con gestos faciales de orfandad y desvalía.

En cuanto al lenguaje verbal, la sombra del *creador* puede diseñar infinidad de frases victimoides y lastimeras. Algunos ejemplos de ellas serían las siguientes:

- *Él siempre me trata mal*

- *Todo el mundo abusa y se aprovecha de mí*
- *Yo sólo trato de ayudarte*
- *Tengo que cargar con mi cruz*
- *La mala suerte me persigue*
- *Claro, como no has sufrido tanto como yo*
- *Si yo hubiera tenido las facilidades que has tenido tú*
- *Mis emociones me controlan*
- *Mi matrimonio no funciona por culpa de él*
- *No puedo luchar contra mi adicción*
- *Algún día, cuando sean padres, me comprenderán*

Para redondear el tema, quisiera informarte que altos “directivos” de este “club” decidieron convocar a una reunión a fin de analizar la posibilidad de instaurar el “Premio Nobel Semanal del Victimismo” para galardonar a los “socios” más destacados. Muy pronto se percataron de que era virtualmente imposible dar seguimiento a las solicitudes de millones y millones de candidatos, por lo que al final desecharon esta propuesta. Sin embargo, para no quedarse tan tristes y frustrados, también estudiaron la conveniencia de crear un “salón de la fama” –equivalente al de las ligas de béisbol o del fútbol americano– para “inmortalizar” a los miembros más “insignes”, pero eran demasiados. Ante el gran obstáculo que suponía monitorear a tantos participantes y su elevado costo económico (pues se requerirían kilométricos salones para colgar sus respectivas fotografías), este proyecto también quedó descartado por inviable. Como los dirigentes de este masivo “club” no pudieron hacer realidad estas propuestas, exclamaron: “¡Oh! ¿por qué siempre las cosas nos salen mal? ¡qué mala suerte tenemos!”

# EL GUERRERO SABIO

Emprender un proyecto de pareja implica dos cosas: por un lado, crear un espacio en el que vivirás con tu amada las experiencias más dulces, íntimas, apasionadas, profundas y plenas; y por otro, descubrir un escenario no previsto: un territorio de guerra intrínseco a la pareja que se genera por sí mismo y en el cual se libran las batallas más cruentas que te puedas imaginar. Es este escenario en el que se ubican las causas de la severa crisis en la que en la actualidad se encuentra la relación de pareja en la mayor parte de las sociedades del mundo.

Dado que un aspecto de la vida en pareja implica conflicto, la única forma de ganar las múltiples batallas que acompañarán al proyecto amoroso, consiste en contar con un *guerrero* interior capaz de enfrentarlas con éxito. Mi nuevo paradigma de la pareja señala que en cada uno de nosotros habita una legión de dragones o demonios, los cuales no son sino nuestras carencias, limitaciones, defectos y condicionamientos. Ellos viven escondidos en nuestra espalda acechando para atacar en cuanto nos descuidamos, por eso no los vemos, por lo tanto, negamos categóricamente su existencia. En cierto sentido son como los invisibles virus o bacterias que ocasionan peligrosas enfermedades, y que se aprovechan de que no los podemos detectar para hacer estragos en nuestros cuerpos tan pronto bajan nuestras defensas.

Estos dragones son justamente contra los que hay que luchar, pero para hacerlo necesitamos tener un gallardo *guerrero*, de gran nobleza y espíritu, que nos permita enfrentarnos a ese poderoso enemigo que es uno mismo. Por desgracia, estas huestes de dragones son muy poderosas, manipuladoras y audaces. Poseen una magia eficaz que utilizan para reflejarse con gran habilidad en el cuerpo de tu pareja como si fuera un espejo. Cuando aparecen en él, te hacen creer que el enemigo está frente a ti, por lo que tu *guerrero* subdesarrollado desenvaina su filosa espada y la entierra sobre tu pareja hiriéndola gravemente; tú supones que liquidaste a tu adversario y no te das cuenta de que lo que desangras es el proyecto afectivo y por ende, las posibilidades de tu crecimiento personal y de tu felicidad.

El *gran guerrero* sabe que este campo de batalla está ahí para oponerse a sus propios demonios y no para confundirlos y depositarlos cobarde e irresponsablemente en la pareja; sabe también que la disyuntiva que debe enfrentar es someter e integrar en su persona a estos dragones o, de lo

contrario, ellos se las ingeniarán para dinamitar el encuentro amoroso.

El *guerrero sabio* es el personaje que sabe que en cada conflicto tiene que enfrentarse a peligrosos dragones que habitan en su interior. El *guerrero* es valiente porque enfrenta los conflictos con aplomo, no los rehúye. Es sabio porque sabe que el epicentro de los sabotajes se ubica en su interior y que sólo puede realizar cambios en sí mismo y no en el otro, de tal manera que no desperdicia su tiempo y su energía tratando de transformar a su pareja. Es paciente, porque así como el cazador puede estar acechando a su presa largas horas hasta que se dan las condiciones óptimas para atraparla, así él puede estar acechando impasiblemente el tiempo que sea necesario a los agentes perniciosos (actitudes disfuncionales propias) que se empeñan en dañar la relación, hasta lograr desvanecerlos. Es noble y humilde de corazón porque no le interesa avasallar o estar por encima de la pareja, sino lograr acuerdos con el *guerrero sabio* de ella para que la relación, que no es otra cosa que dos reinos individuales que forman uno más amplio, tenga una vecindad armónica y de ayuda mutua.

Por desgracia, la mayoría de las parejas han sucumbido y continúan haciéndolo de manera estrepitosa ante la ferocidad de estos siniestros personajes. Prueba de ello son las estadísticas luctuosas que exhiben el fracaso y el desplome de la pareja, su agonía. Por eso, para aspirar a construir una pareja de primer nivel, necesitamos entrenar arduamente a nuestro *guerrero* para que deje de ser de tercera división y se convierta en uno de ligas mayores.

# EL GUERRERO SABIO O EL VICTIMISMO: LA GRAN DECISIÓN

Después de revisar los conceptos de víctima y *guerrero sabio*, quiero decirte que llegué a esta conclusión: *una de las causas que ha conspirado contra la mayoría de las parejas, llevándolas al desastre, es la actitud de víctima que han asumido sus integrantes*. A diferencia del *guerrero*, la víctima piensa que quien debe transformarse es el otro, de tal suerte que consagra la mayor parte de su tiempo y su energía para lograr una “misión imposible”: que el otro cambie. Su necedad y estulticia la llevan a ser esclava de las carencias y defectos del otro; la llevan a pasar años de su vida anhelando que el cónyuge cambie y como por lo general esto no sucede, ambos miembros de la pareja viven quejándose y rumiando su impotencia y su desilusión. Renuncian a la fuerza interior que surge cuando descubrimos que podemos llevar a cabo innumerables logros y hazañas en nuestro territorio y no en el del otro.

En realidad hay muy pocas personas con este “espíritu del *guerrero sabio*”; la mayoría pertenecen a las filas de las víctimas. Por ello necesitamos cultivar los dones del *guerrero*, para potencializar y multiplicar los recursos que nos permitan capitalizar nuestros conflictos.

Para trasmitirte el espíritu de esta conclusión, deseo narrarte un cuento:

## *Zanahorias, huevos y café*

Una joven que se encontraba en una crisis existencial, se quejaba amargamente con su padre de que todo lo que hacía estaba mal. No sabía cómo salir adelante, y creía que se daría por vencida. Estaba cansada de luchar. Parecía que cuando solucionaba un problema, aparecía otro.

Su sabio padre, un destacado chef, la llevó a su lugar de trabajo. Allí llenó tres ollas con agua y las puso al fuego. Pronto el agua de las tres ollas hervía. En una colocó zanahorias, en otra huevos y en la última granos de café. Las dejó hervir sin decir palabra. La hija esperó con impaciencia, preguntándose qué estaría haciendo su padre. Veinte minutos después el hombre apagó el fuego, sacó las zanahorias y las colocó en un tazón, sacó los huevos y los depositó en otro tazón, coló el café y lo vertió en un tercer tazón. Mirando a su hija con mucho cariño, le preguntó:

—Querida, ¿qué ves?

—Zanahorias, huevos y café —fue su respuesta.

Él hizo que la chica se acercara y le pidió que tocara las zanahorias. Ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera. Después de quitarle la cáscara, observó el huevo duro. Acto seguido le pidió que probara el café. Ella sonrió mientras disfrutaba de su rico aroma.

Con humildad, la hija preguntó: —¿Qué significa esto, padre?

Él le explicó que los tres elementos habían enfrentado la misma adversidad: agua hirviendo, pero habían reaccionado en forma diferente. La zanahoria se había vuelto débil, fácil de deshacer. El huevo había llegado frágil al agua; su cáscara fina protegía su interior líquido, pero después de pasar por el agua hirviendo, su contenido se había endurecido. Los granos de café, sin embargo, eran únicos: después de haber estado en agua hirviendo, habían cambiado el agua.

—¿Cuál eres tú? —le preguntó a su hija—. Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes? ¿Eres una zanahoria, un huevo o un grano de café? ¿Eres una zanahoria que parece fuerte, pero cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza?

¿Eres un huevo que comienza con un corazón maleable? ¿Poseías un espíritu fluido, pero después de una muerte, una separación, un divorcio o un despido te has vuelto duro y rígido? Por fuera te ves igual, pero ¿eres amargada y áspera, tienes un espíritu y un corazón endurecidos? ¿O eres como un grano de café? El café cambia al agua hirviendo, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición el café alcanza su mejor sabor.

“Si eres como el grano de café, cuando las cosas empeoran tú reaccionas de mejor manera y haces que las cosas a tu alrededor también mejoren. ¿Cómo manejas la adversidad? ¿Eres una zanahoria, un huevo o un grano de café? “Lo que más nos priva del *amor a la vida* no es lo que nos sucede, sino cómo reaccionamos a ese hecho”.

Las víctimas son como las zanahorias: dependen del medio ambiente; si éste es

dominante e inadecuado, entonces se debilitan. Por eso las esposas-zanahorias son tan vulnerables, porque dependen del esposo-agua; si éste se “calienta”, ellas se sienten desvalidas. Están expuestas a las contingencias de los estados de ánimo del marido, hirvientes o no. Le otorgan el poder al agua, es decir, al elemento exterior, por lo cual todo el tiempo están rogando que cambie, que deje de estar caliente para que no afecte su aparente solidez.

Las personas huevo también dependen del factor externo. Cuando experimentan frustración o se sienten amenazadas, se endurecen y acorazan, así que responden con una actitud hostil y defensiva. Cuando la esposa-agua empieza a calentarse, los maridos huevo se sienten en peligro, fabrican un blindaje de dureza impenetrable y, dada la vulnerabilidad que los caracteriza, atacan y aplastan sin misericordia. Las personas huevo también le confieren el poder a las situaciones exteriores, ya que carecen de recursos internos para generar otras alternativas que no sean la rigidez o la petrificación agresiva.

A diferencia de las anteriores, las personas café o con “espíritu de *guerrero sabio*” no le conceden el poder al exterior; saben que siempre tienen un amplio margen de acción en su interior para hacer frente a los conflictos. No están a merced de las acciones de su compañero: trabajan en sí mismas, controlando sus impulsos inmaduros y activando sus recursos. Como en el caso del café, mientras más se complican las cosas, más actualizan lo mejor de sí y, paradójicamente, lo hacen trabajando en sí mismas y no en el otro. En muchas situaciones influyen positivamente en la pareja; saben que la mejor manera de influir en el cónyuge es tener el control y el potencial de influir en sí mismos.

Otra prueba contundente de que la actitud de víctima que adoptan los integrantes de la mayoría de las parejas, es el agente corrosivo que carcome las entrañas de la relación, como ya lo señalé de alguna manera, es lo que ocurre en el interior de un consultorio psicoterapéutico al que asisten las parejas para resolver sus conflictos. ¿Sabes a qué van los pacientes? Pues te diré que si alguien grabara las sesiones, aparecerían dos seres frustrados, enojados e indignados que se acusan mutuamente de que en la relación el otro exhibe un comportamiento deficiente e inmaduro: *los dos se quejan de que son víctimas de las carencias del cónyuge*.

Estas personas –a partir de sus acusaciones y manipulaciones– intentan aliarse con el terapeuta, a quien consideran como un juez, para que se ponga de su parte y les dé la razón, al mismo tiempo que pretenden que desautorice y critique la conducta del otro.

Por supuesto que muy pronto sus defensivas y absurdas pretensiones se

estrellan contra el muro de la confrontación terapéutica. Después de unos cuantos minutos de la primera sesión, descubrirán que con quien me alío y “cierro filas” es con el *guerrero sabio* del amor, y de quien me pongo en contra es del “reinado” del victimismo. *Significa que me convierto en un promotor de la convicción de que todos podemos desarrollar al gran guerrero sabio para que asuma que los dragones contra los que debe luchar están en él y no en el cónyuge. Al mismo tiempo me transformo en un desalentador o dismantelador de actitudes victimoides, que culpan a la pareja de todo lo negativo.*

Cuando en una sesión el terapeuta “le suelta la rienda” a los impulsos de los pacientes que pretenden demostrar que son víctimas de la neurosis del cónyuge, se corre el riesgo de fomentar una estéril y hasta contraproducente discusión de “sordos resentidos”. Puede convertir al consultorio en un campo de batalla de descalificaciones; una tempestad de gritos; un tornado de aspavientos; una explosión de ofensas y un alud de sinrazones, que lleva a la pérdida de control de la terapia, además de que la pareja puede irse de la sesión con más resentimiento y con menos claridad que con los que llegaron.

La convicción de que contra lo que tengo que combatir para ayudar a los matrimonios, es la toxicidad del victimismo, me llevó a diseñar un enfoque o estrategia terapéutica que llamo *Efecto Bumerang*. Consiste en orientar la sesión en el sentido de que cuando uno de los integrantes lance un misil culpabilizador contra el otro, se le revierta. Si uno de ellos ofende, grita, descalifica, amenaza, chantajea o manipula al otro, automáticamente “pierde”, ya que aunque tenga razón en el contenido de lo que está señalando, con su primitivo comportamiento, sin darse cuenta, se autodenuncia o autodeclara como una persona neurótica, violenta o conflictiva.

Si por ejemplo, un varón le dice a su esposa de modo agresivo que es una golfa porque nunca está en la casa y una desaliñada porque nunca se arregla, que es una inútil o una castrante –independientemente de que esto sea verdad o no–, lo que sí es incontrovertible es que por la actitud que exhibe, él es un misógino. Cuando lanza el bumerang del ataque, lo confronto con su actitud cavernícola para que el arma se regrese e impacte dolorosamente en la “faz” de su conciencia.

De la misma forma, si es ella la que agrede a su marido diciéndole que es un fracasado, un inútil o un vil misógino –más allá de que esto sea cierto–, lo que yo advierto es que se trata de una mujer neurótica resentida, por lo que procedo a cuestionarla para que los estragos que pretendía provocar en el cónyuge al lanzarle el “punzocortante” bumerang, le reboten en ella.

Cuando utilizo este método, se agigantan las posibilidades de abordar de manera productiva los diferentes temas de conflicto: los pacientes aprenden que gran parte de los problemas conyugales están en ellos y si pretenden culpar a su pareja –y además de manera agresiva–, muy pronto el implacable látigo de la confrontación les devolverá el artero golpe.

# LOS PERSONAJES DE LA CAPACIDAD DE AUTOCRÍTICA

Los personajes con los que tenemos que trabajar para desarrollar la capacidad de autocrítica son fundamentalmente: el *gobernante*, el *sabio* y el *guerrero*.

Este proceso de autocrítica inicia cuando el *gobernante* pide al *sabio* que realice inventarios o evaluaciones para conocer los pasivos y activos psicológicos del reino, para saber lo que hay en él de bueno o malo, de funcional o disfuncional. Sin embargo, para que el *sabio* pueda cumplir con su tarea, necesita saber que el *gobernante* posee suficiente grandeza, nobleza y humildad para aceptar la realidad de que existen aspectos negativos, oscuros o inmaduros en el reino. Si un *sabio* detecta la presencia de un *gobernante* débil, soberbio, iracundo y cruel, sólo le dará la información que aquel quiera escuchar, pues no querrá exponerse a ser encarcelado o decapitado por mostrar las miserias del reino. No deseará arriesgarse a que confundan al “mensajero” con el responsable de las malas noticias.

Cuando hay un *gobernante* tan primitivo, el *sabio* suele convertirse en un personaje adulator y convenenciero, en un experto en acariciar los oídos del *gobernante*, diciéndole sólo palabras que suenen como deleitantes notas musicales. Así que cuando el *gobernante* inmaduro pregunta: ¿qué hora es?, su temeroso *sabio* contesta: “la que usted quiera, majestad”.

De ahí la importancia de contar con un *gobernante* fuerte y sólido. Pero ¿cómo puede adquirir ese aplomo y ese valor? Acertaste: a través de la confiabilidad de su *guerrero*.

Si a su lado tiene el respaldo de un gran *guerrero*, de un valiente y poderoso gladiador capaz de enfrentarse y derrotar a los dragones y demonios que habitan en el reino, podrá sentirse con el señorío para aceptar la existencia de lo que sea, por más amenazante que parezca. Pero si duda del poder de este combatiente, preferirá voltear la cabeza para no reconocer la existencia de las “bestias” que moran en sus rincones.

Como recordarás, los dones del *guerrero* son la valentía, la fuerza y la potencia para que nuestro reino obtenga diversos logros. Uno de los más importantes es el desarrollo de la capacidad de autocrítica: significa que

contamos con el arrojo y la audacia de asomarnos a nuestro interior para reconocer y aceptar la existencia de nuestras carencias, defectos y limitaciones. Sólo con el apoyo y la presencia del *guerrero* a un lado y del *sabio* al otro, somos capaces de mirarnos en la pantalla de nuestra realidad bidimensional, en ese espejo “mágico” que con toda honestidad y franqueza nos refleja detalladamente los múltiples ángulos de nuestra parte luminosa, pero también los de la oscura. En el ámbito de la pareja, una de las consecuencias de tener al *guerrero* y al *sabio* en la sombra, es decir, sumamente debilitados, consiste en negar que estamos plagados de carencias para depositarlas y proyectarlas en el cónyuge. Nos convierte en expertos críticos que vemos la “paja en el ojo ajeno” del compañero pero no la “viga” en el propio.

Lo contrario de la actitud del gran *guerrero* es lo que defino como la *moneda devaluada del victimismo*. Le llamo moneda porque tiene dos caras, ambas, por cierto, igual de perniciosas, además de que se apoyan y retroalimentan la una a la otra.

A la primera de las caras la llamo victimismo pasivo, porque cuando la persona se siente víctima reacciona con una conducta de sometimiento; es la que identificamos con el comportamiento masoquista que sugiere el “disfrute” del sufrimiento frente al maltrato, o en el mejor de los casos, que lo busca y reproduce, como en el caso de las mujeres que están acostumbradas a ello porque es lo único que conocen, tanto por el condicionamiento de nuestra cultura machista patriarcal, como por las heridas emocionales de su infancia, de tal forma que les es sumamente difícil renunciar a esta actitud, dado que con ella obtienen las ganancias secundarias de la autocompasión y de la compasión de los demás.

A la segunda cara de la moneda la llamo victimismo activo o tirano, porque cuando la persona se siente víctima reacciona con violencia desenfrenada contra quien lo frustra. Por ejemplo, pensemos en el caso del marido misógino que golpea a su esposa porque no preparó la comida a tiempo.

En el ámbito de la pareja, cuando una persona permite que otra la someta, controle, domine o maltrate, no es víctima del malvado cónyuge, sino de sí misma, es decir, de que su tirano interior la victimiza al convencerla de que merece el maltrato y el sufrimiento, de tal suerte que después de esta dinámica autoterrorista “aproveche” al cónyuge para ser sometida o maltratada por él. Te aclaro: después de que se autovictimiza o autoviolenta, atrae a un hombre para que la maltrate, de tal manera que el cónyuge coprotagonice con ella la inmadura y autoagresiva película de su vida; pero, ¡atención! siempre basado en el guion autodestructivo que ella misma impone. Es su victimario interno quien la

convierte en víctima pasiva y está conformado por la combinación de introyectos de la cultura machista patriarcal y de las heridas emocionales sufridas en la infancia.

En el momento en el que la persona autovictimante despierta a su *sabio* para que le ayude a comprender esta dinámica auto punitiva, con el objetivo de que la saque del error de creer que es víctima de otro individuo, podrá a su vez activar a su gran *guerrero* para liberarse más que del villano destructor externo – léase el esposo– del interno, que es su verdadero enemigo, dado que una cosa lleva a la otra. Aquí aplica la verdad del refrán que dice que *el valiente vive hasta que el cobarde quiere*, o como decía Simone de Beauvoir, *El esclavo que obedece escoge obedecer*. Al respecto también expresó con deslumbrante lucidez estas palabras:

El día que una mujer pueda no amar con su debilidad sino con su fuerza, no escapar de sí misma sino encontrarse, no humillarse sino afirmarse, ese día será para ella, como para el hombre, fuente de vida y no de peligro mortal.

Mientras esta clase de mujeres no cobren conciencia de que se relacionan desde los huecos de su personalidad, desde la sombra de su *huérfano* que las ubican en un lugar de desventaja, y de la sombra de su *sabio*, que les ofrecen una pobre imagen de sí mismas y una ideología perversa, que les dicta que asuman un papel denigrante frente al hombre, en pocas palabras, desde su sometimiento y autoengaño, no podrán aspirar a construir un proyecto de pareja esplendoroso.

A su vez, el tirano del cónyuge maltratador es controlado por la parte pasiva del victimismo. Así es, este tirano ataca, tritura y devasta, porque se siente víctima de la esposa; por ejemplo, de la estupidez, negligencia, pasividad, ineptitud, fadonque, torpeza e imprudencia de ella, ante lo cual reacciona en forma irracional como un huracán o terremoto, es decir, con la ira de la fuerza ciega de la naturaleza.

Si tú le preguntas a un cavernícola de estos por qué golpea y maltrata emocionalmente a su esposa, ya que tiene a su *sabio* en un estado primitivo, te contestará que lo hace porque le parece una verdadera injusticia que no lo atiendan como él se merece; piensa que atentan contra él y que él sólo responde a las sucias intenciones, exigencias desmedidas, descuidos o a los embates malintencionados de ella; en el fondo abriga un “sentimiento” de “pobrecito de mí, no me comprenden, yo sólo lo que hago es defenderme y darme mi lugar de la única forma en que mi cónyuge puede entender”.

Él es un enorme espécimen del victimismo activo que arremete contra su esposa con violencia sin límites, porque considera que es todo un “señorón” que no tiene lo que merece.

En cierto sentido es como un bebé que cuando no le dan su biberón se frustra y se siente víctima, por lo que hace tremendo berrinche, manoteando, pataleando y aventando lo que puede, hasta que por fin obtiene lo que quiere. Esta analogía me recuerda el siguiente chiste:

¿Cuál es la diferencia entre un hombre y un bebé? En que uno es un ser insoportable que se queja todo el tiempo, en cambio, el otro es sólo un bebé.

En el interior de este tipo de hombres tan primitivos, habita un niño maltratado, rencoroso y vengativo encarnado en un cuerpo de adulto, con recursos como la fuerza física, el poder y el dinero e inspirado por una ideología misógina que apoya su irracionalidad, para convertirse en un devastador terremoto trepidatorio o en un despiadado huracán que arremete ferozmente contra la esposa, la cual “atenta” contra su escasa tolerancia a la frustración y contra la incapacidad de soportar la más mínima demora en la satisfacción de sus necesidades. Por lo tanto, darle poder a un ser de este perfil tan rudimentario es, como dice el dicho: *darle una pistola a un chango*.

Para que una mujer pueda elegir como pareja a un depredador como éste, necesita ser una auténtica catedral del victimismo pasivo, una reina de la abnegación, una campeona del sacrificio, que vino a “cargar la cruz” de martirio y a “poner la otra mejilla” cuando la maltratan.

Me gusta mucho el planteamiento del párrafo anterior de Simone de Beauvoir, ya que al decir que sólo cuando la mujer pueda amar desde su fuerza y no sólo relacionarse desde su debilidad: “ese día será para ella, como para el hombre, fuente de vida y no de peligro mortal”, implica que este tipo de relaciones no sólo son denigrantes para las mujeres, sino también para los hombres, pues al protagonizar el estilo conyugal abusivo y egoísta “con dos que se quieren con uno de los dos que satisfaga sus deseos, sea dueño del dinero, se realice profesionalmente y tenga el poder en el matrimonio, es suficiente”, basan su bienestar en el sufrimiento, insatisfacción, sometimiento y estancamiento del otro. El hombre misógino se convierte en una víctima de sí mismo, porque no está evolucionando. En lugar de elevar su nivel vibratorio se deja guiar por fuerzas oscuras descendentes que lo llevan a mantenerse en un estado muy primitivo. Por esto, en el ámbito de la pareja, jamás podrá tener a

una princesa. Sólo le alcanza para una limosnera afectiva por que él es un depredador afectivo.

No podrán tener una relación de pareja digna esta clase de hombres mientras no tomen consciencia de que están instalados en la sombra del *sabio*, conducidos por una ponzoñosa ideología machista que considera a la mujer como un ser de segunda, que no tiene necesidades propias, como un objeto a su servicio, de que están apostados en la sombra del *destructor* que los impulsa a devastar la integridad de su cónyuge, en la del *bienhechor*, que les impide dar y compartir y en la del *amante* que los incapacita para la intimidad, el respeto y el despliegue del lenguaje del amor.

En cambio, cuando en las personas que emprenden un proyecto de pareja se presentan las condiciones de conciencia que plantea Simone de Beauvoir, su relación se convierte en una fuente de vida en la que se respira la fragancia del respeto, de la madurez y de la armonía, de tal manera que no puede haber lugar para el victimismo. De hecho en la puerta de entrada de esta clase de relaciones hay colgado un “collar de ajos” para alejar a los “malos espíritus” del victimismo, de la misma manera que la presencia de un gato ahuyenta a las ratas.

En esta modalidad cohabitan en una danza armónica dos *guerreros sabios* que asumen que están casados con el otro porque están conscientes de que “para eso les alcanzó”; es decir, admiten que las características de la persona que eligieron como compañero son un reflejo de su propia realidad interna, de lo que en el fondo piensan que merecen. Aceptan el planteamiento del refrán que dice: *Dime con quién estás casado y te diré quién eres y qué mereces*, por lo que en lugar de quejarse de las carencias del otro como cualquier “perdedor”, mejor trabajan para resolver las suyas.

En una ocasión, mientras trabajaba en terapia con una pareja, una mujer me comentó que estaba muy resentida con su esposo porque había sido muy poco nutritivo con ella, y que incluso tenía una lista de todo lo que le había dejado de dar a lo largo de su matrimonio.

Le expliqué que las víctimas convierten en una “necesidad neurótica existencial” pensar que les deben: coleccionan “deudas” para vivir instaladas en el enojo, en la depresión y en la lamentación; mientras que el que empieza a asumir a su *guerrero sabio adquiere la consciencia* de que la pareja no le debe nada, que si eligió a una persona con carencias afectivas, dependiente, agresiva, etc., significa, en todo caso, que se debe a sí mismo; que las “cuentas” que tiene que hacer no son con el otro, sino consigo para analizar por qué su capital interno es tan precario que sólo le alcanzó para “adquirir” un

“modelito” que nada más le frustra y provoca “dolores de cabeza”.

Una víctima se obsesiona por el “monto” del adeudo que su cónyuge “adquirió” con ella. El *guerrero sabio*, en cambio, trabaja para liquidar el endeudamiento que tiene consigo mismo y con el compañero.

Cuando una “víctima” estima que su pareja ha acumulado una gran cantidad de deudas para con ella, lo que yace en el fondo de su ser son las limitaciones de su propio *bienhechor*, quien le quiere dar poco, y por eso busca a un cónyuge carente y avaro que le escatime el lenguaje del amor, de tal manera que lo usa para que le cumpla y satisfaga su guión personal de “no merezco”. La extensión de dicha lista estará en proporción directa con las deudas propias y, como ya dijimos, eso se resuelve al interior de uno mismo y no con el otro, que es también un ser dañado en el terreno afectivo.

Podemos concluir hasta el momento, que el victimismo merma o anula la capacidad de autocrítica que es el atributo que nos permite reconocer nuestras carencias para poder superarlas y de esta manera evolucionar, la cual, y aquí introduzco un nuevo elemento, es alimentada por los mecanismos de defensa que intentan protegernos de la angustia que nos generan nuestros conflictos internos y su aceptación, de tal suerte que optamos, de manera inconsciente, por negarlos o adjudicárselos a otras personas. Por lo tanto, para fomentar la capacidad de autocrítica necesitamos conocer cómo operan en nuestra contra dichos mecanismos.

Para que puedas tener una visión panorámica del victimismo te muestro su ecuación psicológica:

*conflictos internos-angustia-mecanismos de defensa-incapacidad de autocrítica-victimismo.*

# OBSTÁCULOS QUE IMPIDEN LA CAPACIDAD AUTOCRÍTICA

La capacidad de autocrítica, es una cualidad muy difícil de cultivar, en primer lugar, porque el estado de fragilidad con el que nacemos nos hace sentir vulnerables e indefensos al llegar a este mundo, de hecho, desde la forma en que es recibido el bebé, suele ser muy complicada y dolorosa para él. Para que dimensionemos la trascendencia de este acontecimiento universal, te comento que el gran psicoanalista Otto Rank postuló su teoría de la personalidad ubicando como centro de ella, el concepto del trauma del nacimiento. Sus estudios se derivaron de una cita que escribió su gran amigo Sigmund Freud en su célebre obra *La interpretación de los sueños* que dice: “el acto de nacer es la primera experiencia de angustia y, por tanto, la fuente y el prototipo de ésta”.

El fundamento de este planteamiento, de acuerdo con Rank, es que con el nacimiento se pierde la experiencia de unidad con el todo. El bebé transita de un medio tibio, oscuro, silencioso, en el que gracias al líquido amniótico flota en una especie de arrullo placentero, para ser expuesto de manera súbita a un ambiente frío, sometido a una luz demasiado intensa para él, y donde las cosas son duras y ásperas para una piel tan sensible que viene de estar meses en un medio acuoso. La entrada del bebé al mundo, que en cierto sentido es un acontecimiento triunfal, a la vez es angustioso, convirtiéndose en el prototipo de las que vendrán en el curso de la vida. Para Rank, si la angustia al nacer es la base de las posteriores, entonces podría decirse que la búsqueda de los goces de la vida sería un intento para restablecer el goce original del estado intrauterino, del “paraíso perdido” sólo que ahora en un mundo diferente en el que nos convertimos en seres conscientes, para los cuales la vida se vuelve un desafío para encontrarle sentido y así poder desarrollar todos nuestros potenciales.

Vemos entonces que al nacer, el ser humano es la criatura más desvalida del reino animal, ya que por un lado, su dotación instintiva es inferior al resto de sus compañeros del reino y por otro, que para sobrevivir tenemos que depender durante mucho tiempo de contingencias o de la fortuna que tengamos para encontrar terceros nutritivos, como es el caso de la capacidad de nuestros padres para satisfacer nuestras necesidades afectivas y físicas. Dicho estado de desamparo es desde el cual tratamos de enfrentar situaciones amenazantes que se irán presentando, como las de frustración, dolor, abandono, rechazo, humillación o injusticia por parte de nuestros padres hacia nosotros, o de la

atmósfera emocional ácida que genera los conflictos entre ellos. El estado de vulnerabilidad desde el que enfrentamos esto las convierte en experiencias que llegan a ser dolorosas o incluso hasta terroríficas.

# MECANISMOS DE DEFENSA

Para desarrollar la capacidad de autocrítica y entender su complejidad, tenemos que conocer cuáles son los agentes psicológicos que la obstaculizan. Al primero de ellos se le conoce como mecanismos de defensa.

Para que el pequeño pueda lidiar con las vivencias amenazantes, va construyendo mecanismos de defensa con la intención de poderlos sobrellevar. Fue Freud con su inmenso talento, seguido por otros destacados psicoanalistas quienes iniciaron su estudio. Los definieron como barreras o recursos que le permiten al yo luchar contra la ansiedad que nos provocan situaciones externas o internas, reales o imaginadas, para que no se destruya o vea afectada su organización. Entre otros, estudiaron los mecanismos de: represión, regresión, aislamiento, anulación, formación reactiva, proyección, negación y sublimación.

De la misma manera que los niños, los adultos nos sentimos ansiosos ante situaciones equivalentes, por ejemplo la inmensidad del cosmos, la fuerza de la naturaleza, o frente a temas como las enfermedades, las pérdidas, la soledad, la pobreza, el abandono o la muerte, los cuales son magnificados por los conflictos internos que cargamos desde la infancia, que nos provocan estados de ansiedad, miedo, culpa, resentimiento, e inseguridad, de tal suerte que se tornan insoportables e intentamos evadirlos por medio de los mecanismos de defensa que hemos construido.

De manera extraña y paradójica dichos mecanismos que creamos para defendernos, son copartícipes de la generación de enfermedades psicológicas, tales como los diversos tipos de neurosis o de psicosis, o en el mejor de los casos, obstaculizan nuestro crecimiento psicológico.

Esto acontece porque dichos mecanismos, sin que nos demos cuenta de ello, se forman durante nuestra infancia, de tal suerte que al incorporarse desde entonces a nuestro mundo interior, permanecen dentro de nosotros a lo largo de nuestra vida y participan de manera inconsciente en nuestras estrategias para resolver conflictos, a menos que trabajemos en las emociones que hicieron que los creáramos para defendernos. Esto significa, que sin saberlo, para enfrentar nuestros conflictos en la vida adulta, utilizamos recursos que nuestro niño construyó para defenderse, los que seguimos empleando, de manera inconsciente, para manejar los conflictos de la infancia que nunca fueron resueltos y que continuamos trasladando a nuestra vida actual.

Las defensas que nos sirvieron de niños como aliadas para manejar montos importantes de angustia, después se convierten en nuestros enemigos. En otras palabras, podríamos decir que las defensas propician aquello de lo que nos quieren defender.

Para que puedas comprender con mayor facilidad esta extraña paradoja, cito un cuento que Gaby Vargas relató en una de sus espléndidas cápsulas. Dice así:

Había una vez un señor que después de varias semanas de dedicarse a sembrar su jardín junto al río con árboles frutales, se sentó orgulloso para disfrutar su obra. Pronto vio que un niño seguido por un perro pisaba sus plantas al perseguir una pelota. “Salte de ahí, ¡fuera!”, le gritó enojado, así que empezó a construir una pequeña barda para evitar el paso de los intrusos. Satisfecho, terminó la barda y de nuevo ocupó su lugar en su mecedora para, entonces sí, sin peligro, disfrutar de su hermoso jardín. No había pasado mucho tiempo cuando vio que un venado asomaba la cabeza para morder gustoso sus verdes setos, “¿qué haces tonto?” Vociferó. Enfurecido decidió levantar más la barda para impedir que volviera a suceder. Cuando se disponía a sentarse para entregarse a la contemplación, observó que una parvada se detenía para comer sus manzanas. No lo podía creer. Frenético decidió entonces techar el jardín por completo para que nada ni nadie lo maltratara. Cuando sacó su mecedora y vio aquella oscuridad carente de vida, sin el sonido del agua y de los niños, sin la vista de los pájaros y los animales, se dio cuenta de su error y de su soledad. Fue entonces que decidió tirar todo para que una vez más, otros pudieran visitar y disfrutar al igual que él, de su hermoso y alegre jardín.

Los mecanismos de defensa se erigen entonces para protegernos de situaciones amenazantes internas o externas, pero terminamos pagando un precio muy alto. Siguiendo con el ejemplo del cuento, podríamos decir que si queremos derribar los muros que impiden el paso del aire, el sol y la alegría, entonces tenemos que enfrentar y superar los miedos que dan lugar a que los edifiquemos, de tal manera que les quitamos razón de existir, es decir, si resolvemos los conflictos psicológicos, no hay necesidad de defendernos de ellos. Hay que trabajar con la causa que son nuestros miedos, culpas, angustias, resentimientos e inseguridades. Una vez hecho esto, no habrá necesidad de invertir energía para mantenerlos.

Cabe señalar que los mecanismos de defensa no son necesariamente

patológicos. Con frecuencia las personas nos enfrentamos a realidades dolorosas, de tal suerte que éstos nos ayudan a superarlas. Sólo se vuelven problemáticos cuando las emociones como el miedo, la culpa o el resentimiento que albergamos en nuestro interior son muy intensas y permanecen fuera de nuestra conciencia. Generan angustia y como son inconscientes, se tornan rígidos.

Quiero compartirti otro cuento que nos ayuda a entender los inconvenientes de ciertos mecanismos de defensa:

### *La seguridad del molusco*

Un molusco estaba muy orgulloso de su caparazón. Le decía a un pez: —Sí señor; el mío es un castillo muy fuerte. Cuando lo cierro, nadie puede hacer más que apuntarme con el dedo—. Así, mientras estaban hablando, se sintió un chapoteo. El pez huyó prestamente, mientras que el otro se encerró en su envoltorio. Pasó un buen rato y el molusco empezó a preguntarse qué había sucedido. Como todo parecía muy tranquilo, abrió sus valvas para indagar y notó que ya no se hallaba en su medio habitual. Efectivamente, estaba en el puesto de un mercado junto a cientos de otros animales semejantes a él, en el que se encontraba un letrero que decía: \$ 200 el kilo.

Moraleja: uno puede estar blindado, aparentemente resguardado, sin embargo, lo que hoy nos protege mañana podría ser lo que nos impida salvarnos.

Por lo tanto, las defensas no son la solución. Se convierten en un paliativo que alivia de manera efímera nuestra angustia. Además, no resuelven nuestros problemas, por el contrario, los agravan. Tampoco nos hacen crecer sino que nos debilitan. Invertimos energía en mitigar nuestros miedos en lugar de emplearla para ser más creativos y eficientes y para procurar un bienestar interior. Como dice Gaby Vargas al final del cuento.

Al tener una actitud defensiva te conviertes en un fugitivo de ti mismo y de tus inseguridades, el miedo y el dolor nos obligan a vivir limitados, no puedes estar a la defensiva y ser libre, no puedes reprimir las emociones y sentirte pleno, no puedes esconder heridas y sentirte sano, no puedes construir una barda y sentirte conectado con el universo, y no puedes cerrarte al miedo y estar abierto a la muerte.

El segundo aspecto que tenemos que considerar para el desarrollo de la

capacidad de autocrítica es la condición humana de la dualidad, que nos indica que todos tenemos una parte luminosa (cualidades, virtudes, talentos ) y otra oscura que llamamos sombra, constituida por carencias, defectos, limitaciones, miedo, culpa, resentimientos e inseguridad, que para efecto de hacerlos más elocuentes y accesibles, podemos llamarles, nuestros bichos, dragones, demonios, basura psicológica, mugre emocional, etcétera.

La fragilidad con la que nacemos, nos hace intolerable la aceptación de nuestra parte oscura, la cual, como hemos comentado, intentamos evadir por medio de los mecanismos de defensa de los que disponemos.

En especial consideraremos a la negación y a la proyección como los recursos fundamentales de nuestro ego para evadir la angustia, por lo cual, es necesario conocerlos a fondo y para ello nos abocaremos a explicarlos detalladamente.

# LA NEGACIÓN

La negación consiste en sacar de nuestra conciencia aquello que consideramos amenazante y reprobable. Es la invalidación de aspectos con los que nos costaría trabajo lidiar. Rechazamos o ignoramos hechos incuestionables, que demuestran que lo negado existe. Otra de sus modalidades consiste en minimizar la importancia de lo que está sucediendo. El refrán que revela con elocuencia la naturaleza de este mecanismo es aquel que dice: *no hay peor ciego que el que no quiere ver*. Uno de los ejemplos más reveladores es el alcoholismo. Todo mundo se da cuenta de dicha problemática en una persona, menos ella. Se resisten de manera rabiosa a aceptar su condición hasta que “tocan fondo”. Tienen que perder a sus familias, su patrimonio, sus trabajos, o que su salud llegue a estar tan deteriorada, que si toman un poco más inexorablemente morirían. Es tan poderoso este mecanismo, que por desgracia para que “toquen fondo” tienen que pasar años y hacer muchos destrozos en sus caminos. Otro ejemplo, parecido es el de la anorexia. Niegan su imagen en el espejo, a tal grado, que aunque estén “en los huesos”, se siguen viendo gordas. Otro caso es el de la señora que vive con un misógino que la maltrata y se resiste a aceptar que no es querida por este sujeto. También suele presentarse en la aceptación de las propias emociones. En una ocasión en que atendí a una pareja en la que el esposo decía sentirse triste, porque se había desilusionado por el cambio que había tenido ella después de los primeros años de su matrimonio, no se daba cuenta que con ella, lo que expresaba era enojo y hostilidad, lo cual había contribuido precisamente a que ella cambiara. En un inicio era muy segura de sí misma y pasó a convertirse en una mujer apagada. La expresión más patológica de este mecanismo es la psicosis o locura que lleva al enfermo a negar el principio de realidad.

El aforismo de C.G. Jung que dice: *Lo que niegas te somete. Lo que aceptas te transforma*, resume de manera espléndida que cuando incurrimos en la negación, se cierran las puertas del crecimiento personal, en cambio cuando aceptas tu realidad, se abren de par en par.

Aunque con frecuencia ésta nos resulta muy útil para nuestros propósitos de evasión, dado que en nuestro mundo interno, intuimos que están alojados nuestros dragones o bichos, la mayor parte de las veces tenemos que recurrir a la proyección, para tratar de convencernos de que habitan fuera de nosotros, ya sea en otras personas o en ciertas situaciones.



# LA PROYECCIÓN

Podemos definir a la proyección como el mecanismo psicológico a través del cual la persona, de manera inconsciente, atribuye a otros individuos o situaciones sus propias emociones, pensamientos o impulsos que le resultan inaceptables o amenazantes, para poder manejar así su angustia. De hecho, cabe aclarar que proyectamos al exterior tanto aspectos positivos como negativos, pero en este libro destaco las partes oscuras, en virtud de que son las que nos crean serios problemas e impiden nuestra evolución. Un buen ejemplo de este mecanismo es este pequeño cuento de Jacob M. Braude:

## *La culpa fue del público*

Oscar Wilde llegó a su club después de asistir al estreno de una obra teatral que había sido un completo fracaso.

—Óscar ¿cómo estuvo la representación de esta noche?—, le preguntó un amigo.

—¡Oh!—, respondió de forma altanera, —la pieza fue un gran éxito, pero el público un fracaso—.

Una manera didáctica para entender este concepto consiste en hacer una analogía del funcionamiento de un proyector de cine. Para que conozcamos el contenido de la cinta que se encuentra en su interior, necesitamos una pantalla en la que se pueda reflejar. De esta forma, las personas somos un especie de proyector que almacena una cinta: de manera selectiva refleja nuestros contenidos en otras personas que nos sirven de pantalla. Al mismo tiempo somos una pantalla en la que otras personas verán reflejados sus contenidos. Para ilustrarte este mecanismo te comparto este chiste:

Una mujer estaba sentada en la sala de espera del dentista para su primera consulta. En la pared colgaba un diploma, con el nombre completo del especialista. De repente, recordó a un muchacho alto, muy guapo, de cabello castaño, ojos verdes, que tenía el mismo nombre y había estado en su grupo de preparatoria, como 35 años atrás. Fue inevitable que le surgiera este pensamiento: ¿Podría ser el mismo chico del cual estuve secretamente enamorada? Sin embargo al verlo en el consultorio, rápidamente desechó esos pensamientos. Era un hombre calvo, obeso, su cara estaba llena de arrugas, y lucía muy viejo como para haber sido su compañero de clase.

Después de que la examinó, para no quedarse con la duda, le preguntó si había asistido a la preparatoria del Simón Bolívar. Sí, ¡Sí!!! Sonrió con orgullo. Le preguntó: “¿cuándo se graduó?” Él contestó, “en 1968 ¿por qué me lo pregunta?” Y yo le dije con gran entusiasmo: “¡usted estaba en mi clase!” Él me miró detenidamente y *entonces, ese feo, calvo, arrugado, gordo, barrigón y decrepito infeliz hijo de su madre me preguntó: “¿qué materia daba usted, profesora?”*

Analicemos el caso. Cuando ella ve el nombre del doctor en el diploma, y recuerda que así se llamaba su antiguo compañero, muy pronto descartó que fuera él porque de acuerdo con su percepción, lucía muy viejo para haber sido de su generación. A pesar de ello le preguntó si había asistido al colegio Simón Bolívar y en qué año se había graduado. Para su sorpresa, se da cuenta que era el mismo, sin embargo, cuando ella le comenta que habían estado en la misma clase, él la ve tan acabada y avejentada que lo hace pensar que fue una de sus maestras. Ella no tuvo la capacidad de autocrítica para evaluarse a sí misma, negó su estado y lo usó como pantalla para proyectar en él los contenidos de su propia vejez, a su vez, el doctor tampoco se pudo ver con objetividad a sí mismo, y la vio a ella tan mayor, que también la usó como pantalla para proyectar aquello que él tampoco reconocía en sí mismo, lo que lo llevó a pensar que sólo podía haber sido su maestra.

A propósito de este chiste, le viene bien de complemento este proverbio árabe de naturaleza proyectiva que dice: *jamás se pierden los años que se quita una mujer, terminan quedando en cualquiera de sus amigas.*

En la psicología se emplean los llamados tests proyectivos, para indagar aspectos de la personalidad de los individuos a los que se les aplica esta prueba. Serían el equivalente de las pantallas en las que se reflejarían sus contenidos. Uno de los más conocidos es el test de Rorschach, el cual consiste en presentarle a la persona una serie de cartulinas que contienen manchas amorfas. Dichas manchas son estímulos neutros en los que la persona tendrá que encontrarle algún significado, que no será otra cosa que el reflejo de lo que habita en su mundo interior. De manera más informal, en la vida cotidiana hacemos algo parecido; ¿quién no se ha acostado en el césped a mirar las nubes para encontrar figuras que sólo uno distingue? o ¿quién no ha encontrado formas de animales u otros objetos en formaciones rocosas?

Tomando estos ejemplos como analogías, podríamos decir que los demás se convierten en manchas, formaciones rocosas o nubes que nos sirven de pantalla para proyectar aspectos de nuestro mundo interior, pero de manera

especial en aquello que rechazamos de nosotros mismos.

En el sentido más amplio del mecanismo de proyección podríamos señalar que las personas percibimos el exterior a partir de nuestro mundo interior. Existen dos aforismos que nos transmiten con gran elocuencia esta afirmación: *no vemos las cosas como son, sino como somos y ten cuidado en cómo miras al mundo, porque el mundo será como lo mires.*

Nos podemos comprender a nosotros mismos y a lo que nos rodea a partir de nuestra estructura cognoscitiva, perceptiva y sensorial. Es por ellas que podemos captar, sentir, pensar y comprender las cosas en la forma en que lo hacemos. Los seres humanos captamos al mundo a partir de nuestros modelos personales, de nuestros condicionamientos sociales, de la información que recibimos a lo largo de nuestra vida y de cómo la procesamos. De ahí, que un mismo hecho puede ser percibido de diferentes maneras de acuerdo con los contenidos de nuestro mundo interno. Como bien decía Ramón de Campoamor: En este mundo traidor nada es verdad ni mentira, todo es según el color del cristal con que se mira. El siguiente chiste nos muestra este proceso.

En una cabina de tren viajaban, un mexicano, un norteamericano, una rubia despampanante y una mujer obesa. En el transcurso del viaje, el tren pasa por un túnel y en ese momento se oye el sonido estruendoso de una cachetada. Al salir del túnel, el norteamericano apareció con una mejilla enrojecida.

La rubia espectacular pensó:

—Este desgraciado norteamericano me quería manosear, pero se equivocó y le metió mano a la gorda y por eso le pegó una cachetada.

La mujer obesa pensó:

—El miserable norteamericano le metió mano a la rubia y ésta le metió una bofetada

El norteamericano pensó:

—Este infeliz mexicano manoseó a la rubia pero ella se equivocó y me dio a mí la cachetada.

Y el mexicano pensó:

—Ojalá que haya otro túnel en el camino, para darle otro fregadazo al norteamericano.

El oscuro túnel y el sonido de algo parecido a una bofetada, se convirtieron en una pantalla para que cada uno de los protagonistas del chiste proyectara su propia película interna. Cada quien interpretó el episodio desde su propio esquema mental, desde el cristal a través del cual mira. La rubia, como cree responder al modelo de belleza fabricado por nuestra cultura occidental, pensó

que como era la mujer más atractiva, quisieron manosearla, pero se habían equivocado, mientras que la mujer obesa consideró que como la rubia era la más apetecible, el hombre con el rostro enrojecido le había metido mano y ella le había dado su merecido. El norteamericano, por su parte, pensó que como los mexicanos somos unas ladillas, aquel había abusado de la rubia, no de la obesa, y que ella se equivocó al pensar que el agresor había sido él. No pasó por su cabeza, por ejemplo, que la mujer obesa fuera la que manoseó a la rubia. Mientras que el mexicano aprovechó intuitivamente la situación como si supiera esta teoría de la proyección, calculando que podría pasarse de listo con los extranjeros de manera impune.

Otro de los indicadores en que se presenta este mecanismo, es en las reacciones emocionales intensas que presentamos ante algún comportamiento de otras personas. Si éstas nos molestan o nos afectan en demasía, es probable que la sobrerreacción sea una señal de que ese defecto, carencia, anomalía, error o actitud que percibimos en el mundo exterior, sea una proyección de nuestro mundo interno. En el ámbito de la psicología se emplea una frase que pone esto de manifiesto. Dice así: *lo que te choca te checa*. Buda expresó lo mismo de manera más elegante: *Todo lo que te molesta de otros seres, es sólo una proyección de lo que no aceptas de ti mismo*.

También es una proyección cuando encontramos a nuestro cónyuge un poco más retraído que de costumbre, y pensamos que tiene que ver con algo que hicimos o dejamos de hacer. Nos sentimos culpables, suponemos que está enojado con nosotros cuando puede estar contrariado por otras razones, como lo ilustra este chiste.

*Ella:* querido diario: el viernes por la noche encontré raro a Juan. Habíamos quedado en encontrarnos en un restaurante para cenar. Estuve toda la tarde en casa de mis padres y pensé que era culpa mía porque llegué con un poco de retraso a la cita, sin embargo, él no hizo ningún comentario. Nuestra conversación era un tanto apagada y escueta, así que le sugerí que fuéramos a un lugar menos bullicioso para poder platicar con tranquilidad.

Fuimos a una cafetería que se distingue por brindar una atmósfera de calidez e intimidad, y aún así él se seguía comportando de manera extraña. Estaba muy ensimismado. Intenté que se animara pero como no lo logré, se reafirmó mi temor de que yo fuera la causante de su distancia emocional. Le pregunté si le estaba pasando algo y me dijo que no tenía que ver conmigo, pero no quedé muy convencida con su respuesta. De regreso a casa, en el auto, le dije que lo quería mucho y

él, sin contestarme, sólo me tomó la mano. Me sentí muy angustiada porque no me respondió que él también me quería, no dijo nada y yo estaba cada vez más preocupada. Silencio.

Llegamos por fin a casa y en ese momento pensé que quería dejarme. Por eso intenté hacerle hablar, pero encendió la computadora y se puso a escribir con una actitud de indiferencia, como queriéndome transmitir que todo había terminado entre nosotros. Lo dejé trabajando y me dirigí a la recámara para tratar de consolarme. Un poco más tarde entró a la habitación y para mi sorpresa, correspondió a mis caricias e hicimos el amor. A pesar del episodio de cercanía, seguía como ausente. Mi aflicción era tanta, que sabía que tenía que abordar la problemática en ese momento pero... se quedó dormido. Lloré toda la noche hasta que por fin me quedé dormida cuando empezaba a amanecer.

Estoy desesperada, puedo intuir que está interesado en otra mujer. No sé qué hacer, siento que mi vida se desploma.

*Él:* querido diario: hoy perdió el Cruz Azul. ¡Qué le vamos a hacer! Pero al menos me eché un palito.

Cuando no asumimos nuestra parte oscura porque nos resulta amenazante, entonces la negamos y la proyectamos. La intensidad y la frecuencia con la que nuestros bichos, basura o mugre psicológica quieren manifestarse en nuestras vidas, hace que la negación y la proyección se conviertan en una mancuerna lo suficientemente poderosa para disfrazarlos, aunque tengamos que pagar un precio muy alto al emplearlos.

Como ya lo comentamos, el hecho de transferirlo a otra persona no nos libera de la angustia, sino que la refuerza, en virtud de que en nuestro interior sabemos que una proyección de lo que consideramos una de nuestras partes indeseables, al adjudicárselas a otro, significa un ataque. Eso nos hace suponer que la otra persona no se quedará con los brazos cruzados, sino que contra atacará, lo cual nos genera más angustia y acentúa nuestros mecanismos de defensa, de tal manera que la dinámica inconsciente, que desemboca en la actitud inconsciente “la mejor defensa es el ataque” genera un círculo pernicioso angustia-ataque-angustia. Mientras mayor sea nuestra angustia, mayor será nuestra necesidad de negarla y proyectarla a través del ataque, y mientras más atacemos, más angustiados nos sentiremos. Por eso te decía que generan aquello de lo que nos quieren defender. Nos pretenden proteger de experimentar la corrosiva experiencia de la angustia, pero terminan

perpetuándola. Al respecto Louise Hay señala: *El resentimiento, la crítica, la culpa y el miedo, aparecen cuando culpamos a los demás y no asumimos la responsabilidad de nuestras propias experiencias.*

Otro aspecto relacionado con lo anterior, es que además de despojarnos de aspectos amenazantes, responsabilizamos a la persona o a la situación que hace las funciones de pantalla, para actuar de acuerdo con lo que hemos proyectado, y así convertirnos en víctimas de lo que provocamos. Sin darnos cuenta lanzamos un bumerang que regresa para golpearnos como lo muestra este chiste:

Un borracho entra en un bar y le pide al camarero que les sirva tres cafés.

—¿Tres cafés?

—Sí, uno para mí, otro para ti y otro para tu zorra madre.

Al día siguiente, el mismo borracho:

—Tres cafés...

—¿Tres?...

—Sí... tres... uno para mí, otro para ti y otro para tu zorra madre.

El camarero, después de la reiterativa agresión, no se pudo controlar esta vez, de tal manera que salta al otro lado de la barra y le propina una soberana paliza al borracho. Al día siguiente, muy lesionado regresa el borracho. El camarero lo recibe con ironía y le dice:

—Ah. ¿Tres cafés?...

—No— responde el borracho— sólo dos: uno para mí y otro para tu zorra madre. Para ti no porque el café te pone muy agresivo.

A todas luces el borrachito perdió su capacidad de autocrítica, en este caso, provocado por la cantidad de alcohol que circulaba por su cuerpo, mermando su conciencia. El estado etílico le impedía reconocer su ira y termina proyectándola sobre el camarero con un comportamiento agresivo, provocando el enojo de este último, y como consecuencia lo golpea. Resulta que entonces el borrachito se convierte en víctima de la ira del empleado, al que responde negándole el café, pero como sigue sin tomar conciencia, continúa sin reconocer que sigue proyectando su propia rabia con lo cual va a provocar la reacción violenta del camarero, frente a la cual se volverá a sentir víctima. Cabe señalar, que muchas veces nuestro comportamiento se parece al del borrachito, sólo que en nuestro caso, no necesitamos ingerir ninguna bebida embriagante para instalarnos en la inconsciencia, y defendernos con los mecanismos de negación y de proyección.

Una variante de este ejemplo es lo que en el campo de la psicología se conoce como profecía auto cumplidora. Es una predicción que, por el sólo hecho

de haberse realizado, convierte en realidad el suceso esperado. Por ejemplo, existen personas que piensan que los demás nos las aceptan porque cuando conocen a alguien son rechazadas. No se percatan que con su actitud defensiva los alejan, de que al rechazar a los demás como consecuencia son rechazadas. Cuando se les pregunta si han considerado su actitud defensiva responden: “y cómo no voy a estarlo si me rechazan”. Una persona que tiene la creencia de que no la quieren, adopta una actitud distante y desconfiada hacia la gente junto con un comportamiento áspero. Al actuar de esta manera, los demás se sienten atacados y optan por tomar distancia. Cuando esto ocurre la persona que no se siente aceptada confirma su creencia. Sin darse cuenta, ellas se rechazan a sí mismas y terminan proyectándolo a otros. Consideran que sólo reaccionan a sus comportamientos y no que los provocan.

Lo interesante de este fenómeno, es que antes de que se presentara el rechazo, ya lo estaban esperando. Este desenlace estaba previamente configurado en su mente. Tenemos entonces que las personas solemos responder a las situaciones a partir de cómo las percibimos y al significado que les conferimos.

El otro factor que contribuye a establecer esta dinámica psicológica de depositar lo que no nos gusta en el exterior, es la construcción social de la realidad en términos duales; en buenos y malos, en virtudes y defectos, en bondad y maldad. A partir de estos conceptos establecidos por la ética de la cultura, es que nos esforzamos para pertenecer a lo establecido como bueno socialmente y excluimos de lo malo.

La dualidad es el espacio que aprovecha el ego para defenderse. Coloniza una parte de ella para convertirla en una guarida, la cual funciona como centro de operación desde la cual se protege, empleando las estrategias de negación y proyección para hacer responsable a los demás de lo que le pertenece. La dualidad es la ocasión para la proyección.

Para poder defendernos de lo que nos resulta amenazante, requerimos de los dos sectores que nos ofrece la dualidad, el bando de los buenos con el que nos identificamos y establecemos un sentido de pertenencia y el bando de los malos o de los “otros”, que es en el que depositamos nuestra parte oscura sostenida por los alfileres de autoengaño, para podernos mantener en el de los buenos.

Si no creáramos el bando de los malos, no sabríamos qué hacer con nuestras miserias y con nuestro propio reino de las sombras. Tendríamos que tragarnos nuestro veneno para permanecer intoxicados psicológicamente de

manera indefinida.

El aspecto dual de nuestra construcción de la realidad nos da la posibilidad de elegir pertenecer al sector de lo bueno y tener una especie de depósito para colocar lo que consideramos malo, o utilizando la metáfora del proyector de cine, de tener múltiples pantallas para proyectar lo que nos incomoda.

El problema más terrible de contar con esos depósitos o pantallas en los que proyectamos lo que más nos disgusta y agobia de nosotros mismos, sea esto consciente o inconsciente, es el de que corremos el gran riesgo de crear un estilo de vida en el que los demás, de manera latente, se convierten para nosotros en personas amenazantes para nuestra integridad e incluso en potenciales enemigos.

El siguiente chiste nos ilustra el extremo al que podemos llegar cuando somos renuentes a contactar y aceptar nuestra mugre emocional:

Un hombre entra a una iglesia y en medio de sus plegarias le ofrece a Dios que si lo ayuda a ganarse la lotería, se compromete a ayudar a mucha gente. Al salir compra el boleto y no se gana nada. Al mes siguiente regresa y le hace una nueva propuesta:

—Señor si me ayudas a sacarme la lotería, te prometo que no sólo ayudaré a muchas personas, además donaré la mitad de lo que gane a la Iglesia. Al terminar la misa adquiere otro boleto y tampoco se gana nada. Un mes después acude nuevamente al templo y en sus oraciones hace un nuevo ofrecimiento:

—Padre mío, si me ayudas a ganarme la lotería, no sólo apoyaré a muchísimas personas, además me haré cargo de algunas tareas de la congregación para que tu luz llegue a muchos almas, y por si no fuera suficiente te ofrezco 80 por ciento de lo que me gane.

Al finalizar la homilía, el individuo compra otro boleto, y en esta ocasión, milagrosamente se gana la lotería. Al día siguiente de recoger su jugoso premio regresa a la iglesia y con una actitud de resentimiento le dice a Dios:

—Ahora por tacaño no te doy nada.

Ahora resulta que el tacaño es Dios. Es impresionante ver cómo el nivel de proyección de este sujeto no tiene límites. Refleja su propia avaricia hasta en lo más sagrado en el que coloca a Dios en el bando de los malos y él se queda en el de los buenos. ¿Tú crees que el Creador necesita algo de nosotros? Por supuesto que no. Pero este ejemplo pone de manifiesto las sofisticadas estrategias que caracterizan estos mecanismos proyectivos.

Por desgracia, los comportamientos de los seres humanos que son influidos por la inseguridad y la existencia de la dualidad, suelen desembocar en situaciones trágicas y con alcances devastadores. Las consecuencias de este mecanismo psicológico universal de depositar en los demás lo que nos parece inadmisibles en nosotros, ha sido, y es generador de odios, desprecio, enemistad, y por consecuencia, depredación y rapiña de unos grupos del mundo hacia otros, guerras, divorcios, discriminaciones, prejuicios, despojos, rivalidades malsanas y disputas entre razas, religiones, naciones, continentes, estados, municipios, colonias, barrios, manzanas, familias, parejas, etcétera.

Esto es así, en gran parte, porque dichos mecanismos inhiben la capacidad de autocritica y como ya hemos explicado, echan a andar el círculo pernicioso de angustia-ataque-angustia y las consecuencias de provocar una reacción en los otros para después considerarnos sus víctimas.

Veamos ahora algunos ejemplos de esta dolorosa realidad en la que nos mueve un poderoso impulso para buscar a alguien que tenga defectos o errores o actitudes inmaduras o poco éticas para hablar mal de él, de ella o ellos, necesidad en la que de una u otra forma, en mayor o menor medida, estamos involucrados todos los seres humanos.

Empecemos por analizar el contenido de las conversaciones que entablamos la mayoría de las personas. Advertirás que una parte significativa de la plática está destinada a hablar mal de los demás. Señalar los errores, carencias y defectos del prójimo es lo más fácil del mundo. Todos somos superdotados en esa materia. Nos mostramos más dispuestos a censurar los errores que a elogiar las cosas bien hechas. *Nos encanta aventar pedradas al vecino cuando nosotros tenemos techo de cristal.* Observa tus conversaciones, o las de otras personas y date cuenta de: ¿en cuántas de ellas se habló mal de alguien ausente o incluso presente? Dado que esta práctica es un vicio muy común y generalizado cabría preguntarse ¿por qué es tan adictiva?, ¿por qué está tan generalizada?, ¿por qué tenemos el mal hábito de criticar a los demás y del chismorreos?

La respuesta es: lo hacemos para autoafirmarnos. Nuestra inseguridad nos hace sentir inferiores a otros y entonces, sin estar conscientes de ello, la gran mayoría de las veces recurrimos a la crítica, al chisme o a la censura para sentirnos aliviados. Cuando criticamos a alguien, tenemos la sensación de que estamos en lo correcto, que nos asiste la razón, y por lo tanto, que los otros están equivocados. La acción de criticar es una manera de resaltar que la otra persona es inferior a nosotros en algún aspecto. El que censura pretende

alabarse a sí mismo de manera encubierta. La crítica no es más que una forma disimulada que tenemos para tratar de exhibir nuestra “superioridad” sobre los demás.

También podríamos decir que lanzamos misiles de crítica contra los demás con el objetivo de que nuestras propias carencias parezcan menos graves que las de los otros. La convertimos en la puerta falsa de nuestras fallas. Al lanzarlas nos autoengañamos con la falacia de que el problema está fuera de nosotros. La mayor parte de las veces, como veremos más adelante, las personas que se caracterizan por tener una vida conflictiva, son las que presentan mayor adicción a la crítica, al *trastorno de carencia de control de impulsos criticones*, al *síndrome de incontinencia verbal chismorreica*, a la *diarrea verbal rumoril*.

*Las mentes grandes, hablan de ideas.*  
*Las mentes medianas, hablan de hechos.*  
*Las mentes pequeñas, hablan de sucesos.*  
*Y las mentes pobres, hablan de los demás.*

Sentirnos superiores a otros nos provoca un goce secreto (decir por ejemplo, son vulgares, destructivos, ignorantes, mediocres, conformistas, limitados, etcétera). Dos expresiones de la inseguridad especialmente corrosivas son los celos y la envidia. Son dos poderosas fábricas de críticas que nos llevan a minimizar o ignorar las cualidades de los otros y a amplificar sus errores. Peor aún, que se den por ciertas cosas sin fundamentos o incluso propagar historias inventadas o distorsionadas respecto de sus comportamientos.

En algunas ocasiones, la crítica también es utilizada para disfrazar la envidia que le tenemos a las personas que han alcanzado el éxito al que nosotros no hemos podido tener acceso, tal como lo muestra este chiste:

Pepito estaba en su salón de clase y dice la maestra: niños vamos a trabajar con una dinámica en la cual ustedes se van a ubicar en el futuro y van a visualizar qué quieren ser cuando sean grandes.  
—A ver Lupita.  
—Yo quiero ser maestra.  
—¿Por qué quieres ser maestra? —Para ayudar a los niños a aprender.  
—Muy bien Lupita. Y tú Fernando...  
—Yo quiero ser bombero maestra.  
—¿Y por qué quieres ser bombero?  
—Porque quiero salvar a mucha gente maestra, como vi en una película.

—Muy bien Fernando.

Y Pepito levanta la mano y dice: — Maestra cuando yo sea grande quiero ser un *imbécil*.

—Pepito qué estás diciendo. ¿Quieres ser un imbécil?

—Sí maestra.

—¿De dónde sacas eso?

—Es que mire maestra. Mi vecino es muy rico, tiene un Ferrari, una esposa muy guapa, una gran casa y es empresario. Y mi papá dice: “mira nada más lo que tiene *ese imbécil*”.

En términos generales podríamos decir que la crítica a los demás es un vehículo aceptado socialmente, que nos sirve para depositar en él, de manera encubierta, la frustración que se desprende del hecho de evaluarnos por debajo de los demás, del desprecio por lo que somos y tenemos, la ansiedad por sentirnos frágiles, la inseguridad por que no creemos merecer lo que los demás, el miedo por no poder obtener lo que los otros, la impotencia por nuestra capacidad de hacernos cargo de obtener lo que deseamos y el enojo como resultado de lo anterior. Es un mecanismo compensatorio para ocultar nuestras heridas psicológicas, fracturas emocionales y sensación de inferioridad para ponernos por encima de ellos. Es un dispositivo de evasión que nos ayuda a evitar la confrontación con nuestro lado oscuro, un mecanismo de anticipación en el que critico a los otros antes de que ellos lo hagan conmigo. También es una herramienta que nos sirve para poder sentir que tenemos el control al hacer parecer a los otros como seres incapaces, ineptos y malintencionados.

Como puedes darte cuenta, en ella opera el mecanismo de proyección de los bandos de buenos y malos ya explicado de yo-tú, nosotros-ellos, con sus correspondientes consecuencias perniciosas. Las siguientes palabras del psicoterapeuta Fritz Perls ponen al descubierto el potencial destructivo de la proyección.

Porque tú eres yo y yo soy tú  
odias en mí mismo lo que desprecias en ti.

Te odias a ti mismo y crees que soy yo.

Las proyecciones son de lo más endemoniado, te hacen trizas y te vuelven ciego.

Conviertes en montañas las pequeñas colinas, para justificar tu prejuicio.

Vuelve a tus sentidos. Velo con claridad. Observa lo real, no tus pensamientos.

Ya hemos visto que las proyecciones “te vuelven ciego” porque te llevan al

autoengaño, a no poder verte y a distorsionar a los demás y por ende a la realidad, pero ¿por qué se afirma que te hacen trizas, que es dañina? En primer lugar, porque la acción de criticar activa la sombra del *mago*. Recuerda que el don del *mago* es transformar la conciencia y que su sombra es expresada con... La crítica. No poseemos la sombra del *mago*, ella nos posee a nosotros. No dominamos a la crítica, ella nos domina a nosotros. Nos volvemos sus esclavos.

Para profundizar este análisis, podemos recurrir a las sabias palabras del doctor Miguel Ruiz, autor del libro *Los cuatro acuerdos*. Al respecto afirma que el primer acuerdo consiste en ser impecable con las palabras. Impecabilidad significa no hacer cosas que vayan en tu contra, de tal manera que al emplear las palabras de manera negativa hacia los demás atentan contra tu integridad por que implica hacer “magia negra”. Dejemos que el doctor Ruiz nos explique este asunto con sus propias palabras:

Las palabras captan nuestra atención, entran en nuestra mente y cambian por entero, para bien o para mal, nuestras creencias... Todo ser humano es un mago, y por medio de las palabras, puede hechizar a alguien o liberarlo de un hechizo... Una palabra es como un hechizo, y los humanos utilizamos las palabras como magos de magia negra, hechizándonos los unos a los otros imprudentemente... Los chismes son magia negra de la peor clase, porque son puro veneno. Aprendimos a contar chismes por acuerdo. ( A partir del mal ejemplo que aprendimos de nuestros padres)... Contar chismes se ha convertido en la principal forma de comunicación en la sociedad humana. (Miguel Ruiz, *Los cuatro cuerdos*, Editorial Urano, Barcelona, 1988).

Este fragmento nos muestra cómo las palabras, empleadas de manera negativa tienen un componente ponzoñoso como también lo hace patente este proverbio árabe: *La herida causada por una lanza puede sanar, pero la causada por la lengua es incurable*.

Para comprender algunas de las causas que explican la tendencia de los seres humanos a criticarse unos a otros, la Universidad Wake Forest, de los Estados Unidos, realizó un estudio cuya conclusión fue que las personas que tienen un buen concepto de los demás, tienen una mejor calidad de vida emocional, mientras que los que tienden a criticar, albergan en su interior una cierta amargura que ensombrece sus existencias.

La investigación consistió en seleccionar a un grupo de universitarios que mantenían una relación entre ellos y se les encomendó que evaluaran los

aspectos positivos y los negativos de otras tres personas. Los resultados de la investigación mostraron que los estudiantes que efectuaron valoraciones positivas de sus compañeros, eran muchachos joviales, entusiastas, amables y emocionalmente equilibrados, en cambio, los que se enfocaron en los aspectos negativos, resultaron ser personas conflictivas, con cierta inestabilidad emocional, además de que presentaron rasgos depresivos y antisociales.

Para darte un contexto de lo que estos resultados arrojan, retomo la fórmula del doctor Erick Berne acerca de las posiciones existenciales. Existen cuatro posibles combinaciones: la primera es la de “yo estoy bien-tú estás bien”. Esta es la única posición existencial luminosa. “Yo estoy bien” significa que estoy congraciado con la vida con base en que estoy convencido de que soy valioso y digno de ser amado. Esta sensación crea una filosofía de abundancia que se traduce en la sensación de que lo bueno alcanza para todos; que los satisfactores son como un océano inagotable del cual todos podemos tomar lo que deseemos. Valoro y agradezco mi existencia. Tanta abundancia me produce una profunda sensación de gratitud, la cual se traduce en la capacidad de enfocarme en valorar lo que tengo y lo que hay a mi alrededor y me protege de enfocarme en lo negativo. El genuino estar bien, por consecuencia, nos hace sentir que los demás también están bien, de tal manera que mi perspectiva de la vida es de generosidad.

Las siguientes tres posiciones están basadas en la filosofía de la escasez cuya metáfora es la del pastel. En la medida que otros van tomando rebanadas el pastel se va acabando, por eso hay que vigilar que los demás no coman mucho, ya que si se lo terminan, ¿qué voy a comer yo después? El que los demás tengan, se vive como un despojo.

1) Yo estoy bien-tú estás mal. El estar bien de los individuos que caen en esta clasificación es ficticio, toda vez que para sentir un pseudo bienestar requieren autoafirmarse denigrando a los demás. Esto es así por que en su interior albergan un monto significativo de inseguridad, una autoestima raquítica y una pobre imagen de sí mismos. Para compensar estas carencias necesitan un bote de basura para depositar aquello que detestarían descubrir en sí mismos. Por eso son rabiosamente criticones. Desean a toda costa mantener ese autoengaño, de tal suerte que realizan esfuerzos sobrehumanos para demostrarse que los demás están por debajo de ellos.

2) Yo estoy mal-tú estás bien. Las personas que padecen esta posición existencial, están igual de fracturadas en su cuerpo psicológico que el grupo anterior. Su autoestima también es muy precaria por lo que se sienten insignificantes como seres humanos. Cuando entran en contacto con personas

que consideran que son afortunadas en algún aspecto, experimentan envidia hacia éstas. El deseo de ser o poseer lo que los demás son o tienen crea las condiciones para que la crítica hacia esas personas sea voraz.

3) Yo estoy mal-tú estás mal. En este caso ante la escasez total, la desolación y la desilusión son abrumadoras pues el horizonte existencial y anímico es perturbadoramente oscuro. El malestar se acumula y se vuelve insostenible y para deshacerse de él, una parte la canalizan contra sí mismos con una autocrítica feroz y la otra parte la proyectan sin piedad en los demás a través de la crítica implacable.

Los jóvenes que evaluaron de manera positiva a sus compañeros estaban en algún punto en la posición yo estoy bien-tú estás bien y los que estaban más desequilibrados estaban en alguna de las tres restantes.

Quisiera ampliar un aspecto de la posición yo estoy bien-tú estás mal, en virtud de que merece especial atención pues constituye la expresión radical de la incapacidad de autocrítica y de proyección. Se trata de las personas que se consideran perfectas y piensan que esa condición les da la autoridad y el permiso para criticar de manera sistemática y furibunda a los demás. Se sienten la última cerveza del estadio, como bordados a mano. Tal es el grado de su delirio de perfección que dividen al mundo en dos partes: de un lado (bando) están los imbéciles, y del otro Dios y ellos. Perdón, ellos y Dios ya que no es lo mismo para estos sujetos. En este caso estiman que el orden de los factores sí altera el producto. Actúan como si fueran infalibles, como si no se equivocaran nunca; son incapaces de reconocer que cometieron un error, y por lo mismo, de pedir perdón: esta palabra no existe en su vocabulario personal. Son individuos a quienes persigue la inteligencia emocional; pero como son más rápidos que ella... jamás se dejan alcanzar.

Sin darse cuenta están peor que el resto de los “mortales” pues como ya vimos, los campeones de la crítica son los campeones del complejo de inferioridad que necesitan autoafirmarse de manera imperiosa, subestimando a los demás con la misma intensidad con la que su cuerpo necesita del oxígeno para poder vivir. La actitud de criticar es directamente proporcional al monto de la inseguridad. Mientras más inseguros más criticones.

Hay que resaltar que esta modalidad de inmadurez se presenta más en hombres que en mujeres. En efecto, cuando algunas de ellas asisten a mis cursos sin sus esposos, comentan que no las acompañaron porque ellos consideran que son estupideces, o porque afirman que ya dominan esos temas. Algunos, ¡imagínate!, sin haber abierto jamás un libro de psicología se atreven a

afirmar que podrían dar esos cursos, e incluso, enseñarle al especialista. Esto es tan absurdo como si la esposa de un hombre que puso un pequeño negocio, el cual fracasó, lo invitara a escuchar una conferencia sobre cómo lograr el éxito empresarial que van a impartir Carlos Slim y Bill Gates, y él comentara: “Yo a esos señores les doy lecciones de excelencia empresarial”. No cabe duda que si concedieran “Óscares” para premiar la estulticia –por no llamarle de otra manera– tendrían que diseñar unas estatuillas gigantescas para dárselas a los ridículos ganadores.

Los hombres suelen adoptar más esta actitud de soberbia y prepotencia porque gozan de poder político, económico o de otro tipo, sin embargo, las mujeres tienen que cuidarse de esta enfermedad psicológica, toda vez que al estar conquistando cada vez más estos espacios de poder, se empiezan a ver en ellas comportamientos de esta naturaleza. Pienso que este fenómeno no es cuestión de género, sino de la condición humana, de volverse loco con el acceso al poder, como consecuencia del gran vacío interno y de la precaria autoestima.

El poder tiene la peculiaridad de ser un extraño catalizador que pone a prueba y revela la naturaleza de las personas. Esto era conocido ya por algunos sabios desde tiempos muy antiguos como, por ejemplo, el filósofo griego Pítaco de Mitelene, quien formuló el siguiente planteamiento: *¿Quieres conocer a un hombre? Revístele de un gran poder.*

Cuando el mundo interno de un individuo está poblado por la debilidad, la inseguridad y la angustia que éstas conllevan, puede despertarse en él la pasión por el poder y el dominio: ahí encontrará una de las estrategias para resguardarse y sentirse protegido y seguro.

Al respecto el militar y político argentino José de San Martín afirmó: *la soberbia es una discapacidad que suele afectar a pobres infelices mortales que se encuentran de golpe con una ridícula cuota de poder.*

Cuando tienen una estructura psicológica endeble “se suben en un ladrillo y se marean”. Les llega una ligera brisa de poder y como consecuencia “los perdemos” irremediabilmente.

En el momento en el que un frágil y desolado sujeto elige esta puerta falsa, corre el gran riesgo de haber ingresado en el ámbito en el que están dadas las condiciones para convertirse en un miserable. Esta última palabra es un derivado de miseria, lo cual significa que está tan vacío, tan carente internamente, que con tal de llenar ese espacio con algo, sus escasos

escrúpulos lo empujan a pasar por encima de quien sea o lo que sea con tal de lograr sus mezquinas ambiciones derivadas de su afán por el poder y el control.

Cuando este tipo de individuos trasladan a la pareja esta pasión o necesidad de control y dominio, se convierten en pequeños fascistas emocionales, en déspotas conyugales que pretenden ser soberanos absolutos. Su afán autoritario los hace sumamente intolerantes e impacientes, pues quieren que las cosas se hagan cuando y como ellos desean, y si no ocurre así dejan caer sobre las pobres esposas una aplastante “tormenta” de gritos y descalificaciones. Su misma condición autoritaria hace que no estén dispuestos a ceder en lo más mínimo cuando hay alguna diferencia conyugal. Es más, el simple hecho de aceptar un consejo o realizar un acuerdo lo experimentan como un signo de flaqueza, por lo que toman una constante actitud de discrepancia. De igual forma se tornan tan rígidos e intransigentes que pretenden que su entorno se adapte a ellos, en lugar de adaptarse ellos a él. En lo que toca a ellas recuerda el refrán que dice: *dime con quién estás casada y cómo te tratan y te diré quién eres.*

Ciertamente son dignas de compasión las esposas que deben tolerar día tras día a estos insoportables “analfabetas emocionales”. Sin embargo, habría que consignar como ya explicamos, que es “la pareja para la que les alcanzó”. A propósito de esto, en alguna ocasión escuché que *el hombre que alardea diciendo que nunca ha cometido un error, siempre se casa con una mujer que sí lo cometió.*

Este tipo de personas va a contrapelo de la sabiduría del aforismo de Friedrich Nietzsche: El tamaño del espíritu se mide en función de la capacidad para soportar la verdad. Como no pueden o no quieren aceptar la obviedad de la existencia de sus partes oscuras, sus espíritus son tan diminutos que habría que localizarlos con microscopio. Los psicoterapeutas sabemos que los individuos que presentan este perfil son seres sumamente inseguros; tan frágiles y vulnerables que no toleran asomarse a sus carencias; prefieren negarlas y proyectarlas.

# LA PROYECCIÓN EN DIVERSOS ÁMBITOS

Después de analizar la adicción que la mayoría de las personas tenemos por la crítica hacia los demás, podemos retomar algunos de los ejemplos con los que iniciamos el libro, ahora enriquecidos por el nuevo contexto que nos brinda la información que hemos acumulado.

Reiniciemos con algo tan aparentemente inofensivo y relativamente relevante como los deportes. En la mayoría de los países hay un especial fervor por ellos. Cada país tiene sus preferidos, sin embargo uno de los más queridos a nivel mundial, es el fútbol. Resulta sorprendente la devoción que muchas personas tienen por su equipo y la sobre identificación con el club y con algunos de sus ídolos. Llega a ser tanta la veneración por ellos que algunos lo adoptan como una religión y al escudo de su equipo favorito como su estandarte. El apego es tan grande que le confieren un sentido de pertenencia y de vida desproporcionado. La exagerada admiración e identificación que despierta en estas personas da la impresión que no tuvieran vida propia y quisieran vivir la de otros, a tal grado que cuando los equipos ganan o pierden pareciera que los que ganan o pierden son ellos o que los que están jugando, ganando el dinero y los campeonatos son ellos y no tanto los jugadores. No se dan cuenta que ver un partido de fútbol y decir: “ganamos”, es como mirar una película porno y decir: “qué bien cogimos”. Una cosa es que nos guste e identificarnos con un equipo y sus jugadores y otra desintegrarnos y fundirnos en ellos porque no encontramos otro ámbito en el cual trascender y realizarnos.

Esto lo relaciono con el tema de por qué se aprecia de manera muy palpable la dualidad de los bandos de los buenos contra los malos. Los que somos partidarios de un equipo somos los buenos, mientras que los que son seguidores de otro son los malos. De hecho es interesante observar cómo en muchos países del mundo se crean rivalidades entre dos equipos. Les llaman partidos clásicos. Pero el antagonismo no sólo se presenta entre equipos de un país, también se da este fenómeno dentro de una misma ciudad, o dentro de una misma colonia.

En algo tan poco trascendente, se aprecia la necesidad de que haya rivales para demostrar la superioridad sobre ellos. Llama la atención de manera particular la forma y la intensidad con la que se llega a desbordar la pasión. Es tanta la vehemencia y la hostilidad que en muchos estadios se llega a presentar una gran violencia. Con frecuencia presenciamos en las tribunas y fuera de los

estadios, riñas que desembocan en tragedias. Encontrarse a una persona vestida con el uniforme del otro equipo, es razón suficiente para agredirlo verbal y físicamente porque sentimos que de esa manera nos agravian y declaran la guerra. En verdad resulta asombroso por lo que significa en términos de irracionalidad, como un pedazo de tela con un escudo sea suficiente motivo para generar odio entre las personas.

Por supuesto que las variables que explican este fenómeno son multifactoriales, como por ejemplo los resentimientos sociales producto de la distribución económica desigual e injusta o la falta de educación que va ligada a este problema. Sin embargo, considero que el mecanismo de la proyección es un agente al que tenemos que tomar en cuenta cuando analizamos el comportamiento humano irracional, en virtud de que juega un papel central en él.

El tema de la selección nacional de fútbol es un laboratorio que nos permite observar cómo opera la incapacidad de autocrítica de nuevos ciudadanos. Si algo nos molesta es ver a nuestros deportistas de alto rendimiento con un pobre desempeño. Incluso les hemos llamado “ratoncitos verdes” cuando han jugado mal. Sin embargo, si nos detenemos a revisar nuestro desempeño laboral, ¿podemos llegar a la conclusión de que somos unos leones en nuestro trabajo?, ¿tenemos la autoridad moral de criticarlos porque somos ejemplares en el nuestro? La mayoría de quienes los critican dejan mucho que desear en sus propias áreas de trabajo. En lugar de reconocer su pobre desempeño, lo proyectan en el de los deportistas. Es más fácil ver la mediocridad y el fracaso en otros que en uno mismo. Si los seleccionados ganan están con nosotros en el bando de los buenos, pero si pierden, los pasamos al de los malos. ¿Acaso nos ayuda a incrementar nuestro desempeño laboral la crítica a los demás? Qué pasaría si pudiéramos decirles: “Deberías de ser tan exitoso, admirado y reconocido como yo lo soy en el mío”. Tal vez muchas personas se sentirían avergonzadas. Quieren que los futbolistas sean los mejores en lo que hacen, sin tomar conciencia que ellos están lejos de serlo en sus propias actividades. Si nosotros tuviéramos el nivel profesional que esperamos en ellos sin duda nuestro país sería extraordinario. Sin embargo, la triste realidad es que deseamos que triunfen por nosotros para vivir el éxito a través de ellos.

Por otra parte, sin duda una de las expresiones más antipáticas que existen en el fútbol es la de: “callamos bocas”. Hay jugadores que después de haber tenido un bajo rendimiento durante algunos partidos y de pronto empiezan a mejorar, al ser entrevistados en lugar de reconocer con humildad que tuvieron una baja de juego y que tanto los aficionados como los comentaristas tuvieron razón de criticarlos y cuestionarlos, en lugar de eso se llenan la boca de

arrogancia para vomitar las palabras: “callamos bocas”.

Si hasta ahora te parece que las consecuencias de los mecanismos de la proyección son inofensivas y que es mucho el costo o el desgaste personal, comparado con el beneficio que este esfuerzo reeditaré para tu evolución, entonces veamos otros ejemplos que desembocan en cosas no sólo más graves, sino terribles. Para esto, quiero incorporar dos expresiones populares que nos permitirán enriquecer y profundizar nuestro análisis de la proyección, las cuales nos ayudarán a entender complejos fenómenos sociales que promueven la incapacidad de autocrítica con toda la problemática que esto conlleva. La primera de ellas es la del “chivo expiatorio”. Se emplea para designar a la persona o personas que cargan con las culpas y a las que se les atribuyen las desgracias que las demás padecen. Su origen proviene de una práctica ritual de los antiguos judíos. El gran sacerdote, purificado y vestido de blanco para la celebración del llamado día de la expiación (purificación de las culpas por medio de un sacrificio), la cual se encuentra descrita en el libro bíblico del Levítico, elegía, en nombre del pueblo a dos cabras. Mediante un sorteo una de ellas era designada para ser sacrificada en nombre del pueblo de Israel, mientras que la otra, llamada Azazel, tenía la función ritual de que recayeran en ella todos los pecados de la comunidad. Para esto, el sacerdote llevaba las manos a la cabeza del chivo para imputarle todos los pecados del pueblo hebreo. Después de esta ceremonia, era devuelto al desierto por un acólito y abandonado para ser perseguido, entre gritos, insultos y pedradas.

La segunda expresión, se conoce como “cabeza de turco”. Tiene un significado semejante al anterior. Se considera que alguien es una “cabeza de turco” cuando se le hace responsable de alguna falta que no cometió, mientras que los verdaderos culpables quedan impunes. Cuando alguien tiene que cargar con las culpas de otros, siendo inocente. El origen de esta expresión se remonta a la época de las Cruzadas. En ese tiempo, se desató un gran odio a los turcos que habían conquistado Constantinopla. Como consecuencia, los cristianos se enfrentaron a ellos de tal suerte que cuando un cristiano mataba a un turco en una batalla, le cortaba la cabeza para exhibirla como trofeo en alguna plaza pública, en virtud, de que se les culpaba de todos los males, no sólo de los relacionados con la guerra, sino también de catástrofes naturales, enfermedades o accidentes.

Para liberarnos de la angustia de enfrentar nuestra parte oscura, nos las ingeniamos para encontrar culpables o chivos expiatorios, buscando toda clase de evidencias, reales, distorsionadas o inventadas, para cumplir con el propósito de trasladarles a ellos nuestras incómodas y ocultas partes inaceptables. Por medio de los siguientes ejemplos continuaremos fundamentando cómo nuestro

ego se complace en tener un enemigo para poder proyectar en él las propias carencias fallas o defectos. Veremos cómo una de sus estrategias preferidas es la de usar los prejuicios raciales, religiosos e ideológicos que han dado lugar a expresiones como el racismo, sexismo, homofobia, las guerras santas, la práctica de la esclavitud y de la servidumbre, y en general el fenómeno de la discriminación.

El racismo es la concepción de que algunos grupos étnicos son superiores a otros, con lo cual tratan de justificar la persecución y el exterminio de los primeros sobre los segundos, como han sido los casos del Ku Klux Klan en los Estados Unidos o del nazismo en Alemania y el Apartheid en Sudáfrica. En el caso del Ku Klux Klan, sus integrantes eran agrupaciones de extrema derecha que apoyaban todas las formas existentes de racismo, pero que enfocaban de manera particular su odio hacia la raza negra contra la cual cometieron una gran cantidad de atrocidades. Aunque formalmente desmantelaron a estos grupos, aún en la actualidad siguen apareciendo brotes de intolerancia y violencia. Tal es el caso de la reciente detención de una banda organizada que planeaba asesinar al Presidente Obama, tan sólo por su condición de afro-americano.

El episodio más brutal en la historia del odio y desprecio que caracteriza al racismo es, sin duda, el llamado holocausto, acontecido durante la Segunda Guerra Mundial. La Alemania nazi utilizó como chivos expiatorios a millones de judíos, homosexuales y gitanos, por considerarlos seres inferiores y peligrosos.

La consigna genocida hitleriana no sólo consistía en exterminarlos, sino en hacerlo de una forma cruel y humillante, para lo cual, antes de asesinarlos en las cámaras de gas, con la finalidad de prolongar su agonía eran obligados a trabajar largas y extenuantes jornadas en medio de un insostenible clima gélido, y sometidos a una ínfima ración de un pequeño pedazo de pan y de un plato de caldo. Este proceso de tortura y aniquilación era acompañado del sádico y ofensivo maltrato por parte de los custodios.

El Dr. Wapnick nos ofrece en su libro “El perdón y Jesús” un ejemplo muy interesante del racismo y de los prejuicios aconteció en el año 1938, cuando se enfrentaron en una pelea de box el norteamericano de raza negra Joe Louis contra el alemán Max Schmeling. En esa época, en los Estados Unidos todavía prevalecía legalmente la discriminación racial, ya que no fue sino hasta el 13 de noviembre de 1956, cuando a partir del movimiento libertario liderado por Martín Luther King, que la Suprema Corte declaró ilegal la segregación o separación racista. En este contexto segregacionista se dio el fenómeno de que los norteamericanos, tanto blancos como negros, apoyaron al boxeador negro Joe Louis en contra de Schmeling, al que asociaban con Hitler por su nacionalidad

alemana. En esos momentos en el que el racismo hacía que los blancos fueran los buenos y los negros los malos, temporalmente los norteamericanos blancos y negros eran los buenos y los alemanes los malos. Los norteamericanos blancos apoyaron a su compatriota negro en contra de otro blanco. En este episodio histórico prevalecieron los prejuicios políticos sobre los raciales. Un dato curioso es que para los alemanes, la raza negra también era inferior.

Así mismo durante la Segunda Guerra Mundial se presentó el fenómeno en el que los Estados Unidos y la Unión Soviética estaban aliados contra Alemania a los que consideraban los chicos malos. Una vez terminada la conflagración, dichos aliados establecieron una ruptura por que ahora mutuamente se acusaban de pertenecer al bando de los malos, de tal suerte que se convirtieron en dos potencias antagónicas que protagonizaron la Guerra Fría hasta el año 1990, cuando la Unión Soviética dejó de existir.

Otro ejemplo muy ilustrativo es el de la independencia de la India que puedes presenciar en la espléndida película “Gandhi” del director británico Richard Attenborough, la cual ganó ocho Óscares. Esta cinta narra cómo el Imperio Británico gobernó el subcontinente indio durante casi dos siglos, de 1756 a 1947, en el cual habitaban hindúes y musulmanes, quienes lucharon juntos durante muchas décadas para alcanzar su independencia. En el año 1947, comandados por el legendario liderazgo de Gandhi lograron su objetivo de liberarse del poder británico. A partir de esta conquista se desató una cruenta guerra civil entre ellos, que dejó un saldo de 500 000 muertos. En ese mismo año, la India se vio obligada a dividirse en dos países por el feroz antagonismo de los hasta entonces aliados, de tal suerte que los musulmanes crearon el estado de Pakistán, mientras que los hindúes se quedaron con la parte hoy conocida propiamente como la India. Esta redistribución geográfica provocó el éxodo de la población, de tal manera que seis millones de hindúes salieron de Pakistán hacia la India, mientras que ocho millones de musulmanes partieron hacia Pakistán. Tal desplazamiento demográfico provocó masacres, hambrunas y un odio exacerbado entre ambas comunidades. ¿Cómo pudo ser que dos grupos, que luchaban con el objetivo común de liberarse del yugo británico, terminarían haciéndose tanto o más daño que su anterior colonizador? Inicialmente eran los del bando bueno contra los británicos de la pandilla mala. Después, cuando se independizan, ambos se consideran los buenos y a los otros los malos, al grado de perpetuar hasta la fecha un odio recalcitrante entre estas naciones.

Otro de los asuntos que ejemplifica el tema de la proyección es el de las llamadas “Guerras Santas”. Consisten en aquellos conflictos bélicos que estallan por motivos religiosos, aunque con frecuencia se aprovechan para

legitimar intereses económicos y geopolíticos.

Esta clase de guerras que se distinguen por el exacerbado fanatismo, suponen una recompensa espiritual para quienes participan o mueren en ellas, en virtud de que su objetivo es exterminar a los enemigos a quienes consideran aliados de fuerzas oscuras o demoniacas. Un ejemplo de ellas son las Cruzadas o guerras católicas que fueron promovidas por los papas de aquella época, que en nombre de Cristo y de Dios incitaban a sus adeptos a combatir a los herejes o enemigos de la fe. Una de las expresiones del fanatismo o del dogmatismo es la intolerancia, la cual se traduce en la convicción de que *si no profesas mi religión entonces perteneces al grupo de los malos, por eso o te conviertes a mi religión o te estaré acechando porque eres un peligro para la humanidad.*

También podemos ver cómo en la literatura y en el cine, existen temas de invasiones extraterrestres en las que los países antagónicos, con ideologías e intereses irreconciliables son capaces de superar su odio, para convertirse en amigos que ahora pertenecen al bando de los buenos para luchar contra los perversos alienígenas y que, sin embargo, una vez que milagrosamente los derrotan y los expulsan, es decir, ya que desaparecieron al enemigo común en el que proyectaban la parte despreciable, las cosas vuelven a regresar al estado anterior al arribo extraterrestre de disputas entre los países que previamente estaban en guerra porque mutuamente se consideraban naciones indeseables para el planeta.

En suma, podemos concluir que las personas poco evolucionadas necesitan de manera imperiosa que existan personas o grupos a los cuales considerar como malos o indeseables para usarlos como chivos expiatorios, es decir, como pantallas para depositar en ellos su oscuridad porque no pueden con ella.

# CÓMO DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE AUTOCRÍTICA

No es tarea fácil dejar de criticar a los demás, para lograrlo tendríamos que alcanzar un desarrollo psicológico significativo, lo cual implica hacer un enorme esfuerzo, toda vez que nos enfrentamos a una adicción. Las siguientes palabras de Miguel de Cervantes nos muestran el gran reto que significa dejar de criticar a las personas: *Es querer atar la lengua a los criticones, lo mismo que poner puertas al campo.*

De acuerdo con nuestro comportamiento compulsivo de criticar a los demás, tal pareciera que es la finalidad a la que vinimos a este mundo.

Este cuento nos muestra el apetito voraz que tenemos para hacerlo:

## *Siempre te criticarán*

Cierto día, un matrimonio de campesinos tomó la decisión de realizar un viaje acompañados de su hijo de doce años y su burro.

Al pasar por el primer pueblo, la gente comentaba: —¡Mira ese chico mal educado! ¡Él arriba del burro y los padres, ya grandes, llevándolo a las riendas! Entonces, la mujer le dijo al esposo:

—No permitamos que hablen mal del niño.

El hombre, bajó al niño del burro y se subió él. Al llegar al segundo pueblo, la gente murmuraba:

—¡Mira qué sinvergüenza ese tipo! ¡Deja que la criatura y la pobre mujer tiren del burro, mientras él va montado con gran comodidad!

Entonces, tomaron la decisión de subirla a ella al burro mientras padre e hijo tiraban de las riendas.

Al pasar por el tercer pueblo, la gente comentaba:

—¡Pobre hombre! ¡Después de trabajar todo el día, debe llevar a la mujer sobre el burro! ¿Y el pobre hijo? ¡Que le espera con esa madre!

Se pusieron de acuerdo y decidieron subirse al burro los tres para comenzar nuevamente su peregrinaje.

Al llegar al pueblo siguiente, escucharon que los pobladores decían:

—¡Son unas bestias, más bestias que el burro que las lleva, van a partirle la columna!

Por último, decidieron bajarse los tres y caminar junto al burro.

Pero al pasar por el pueblo siguiente, no podían creer lo que las voces

decían sonrientes:

—Mira a esos tres idiotas, caminan cuando tienen un burro que podría llevarlos.

La expresión de queja de esta mujer reitera la inclinación febril que tenemos hacia la crítica:

*Si subo de peso* estoy gorda,  
*Si adelgazo* me veo enferma.  
*Si me maquillo* no soy natural,  
*Si no lo hago* soy desaliñada,  
*Si digo lo que pienso* soy grosera,  
*Si no lo digo* soy hipócrita.  
*Si me defiendo* soy peleonera  
Y *si no lo hago*, que no tengo carácter.  
*Si me río* soy frívola o cínica por que lo tomo todo a broma,  
Y *si no*, soy una amargada.  
¡Haga lo que haga, *siempre* habrá alguien que critique...!

Cuando prendemos a nuestro *sabio* observador para monitorear nuestros pensamientos y advertimos la cantidad de comentarios negativos que fabricamos constantemente, te sorprenderás de la enorme polución que hospedamos en la mente y por ende en el corazón, del basurero de pensamientos y emociones negativas en el que los convertimos.

Para empezar a revertir este nefasto hábito, como primer recurso te recomiendo que te dediques a observar el contenido de tus comentarios. En un principio no intentes dejar de hacerlos, en virtud de que en esta primera etapa es más importante que te hagas consciente de ellos que tratar de eliminarlos de manera mecánica. El agente terapéutico más poderoso que existe es la conciencia de lo que hacemos y de sus repercusiones. Una vez que te das cuenta de que al criticar a los demás te la pasas chapoteando en el fango de la sombra del *destructor*, encontrarás la motivación para actuar y poder salir de este espacio de oscuridad. Simplemente vuélvete un observador de lo que haces y de las nocivas consecuencias que esto trae para tu vida. En esta etapa, el objetivo consiste en que reconozcas la naturaleza y la terquedad de tus pensamientos y sus consecuencias, no que los cambies o elimines. Sólo obsérvalos, conócelos durante algunas semanas, no te pelees con ellos, déjalos que fluyan.

Es más, para que se incremente tu conciencia, practica el juego “vamos a devorarnos a los demás”. Hazlo con amigos que tengan el deseo de evolucionar

y tengan presente la meta del ejercicio. Con esta práctica notarás cómo el hábito de criticar irá disminuyendo.

El *segundo recurso* que te recomiendo consiste en que además de que continúes observándote, cada vez que hagas una crítica a alguna persona, regreses a ti para reconocer las cosas que no haces bien o no has resuelto, y desde esa perspectiva mires las carencias del otro. Puedes utilizarlas como resonancias para ver las tuyas. Puedes tomar lo que te disgusta del exterior, como un gran maestro que te muestre aquello en lo que tienes que trabajar para superarlo. *Lo que no me gusta de ti, lo corrijo en mí.*

Es una gran oportunidad para tu evolución emplear la oscuridad del exterior para descubrir la tuya, para dejarte de autoengañar y actualizar tu mejor versión. Los demás podrán ser un espléndido espejo en el que podrás ver lo que necesitas transformar.

Los acontecimientos externos pueden ser herramientas que nos sirvan de pantalla para observar nuestras carencias. Por lo tanto, para desarrollar la Capacidad de Autocrítica hay que trabajar arduamente contra la tendencia de evitar, ver y aceptar, poner afuera a los demás como si nos fueran ajenas, de manera particular en el ámbito de la pareja.

Pretender depositar en el exterior los problemas, significa no querer reconocerlos y adjudicarlos a otros, de ahí que podemos afirmar que tanto la negación como la proyección, son los principales enemigos de la capacidad de autocrítica, de la razón, y por ende del crecimiento personal como se ilustra en este cuento:

### *Las sábanas de la vecina*

—¡Qué sábanas tan sucias cuelga la vecina en el tendedero...! —le comentó una mujer a su marido.

Quizás necesita un jabón nuevo... ¡¡¡Ojalá pudiera ayudarla a lavar las sábanas!!! El marido la miró sin decir palabra alguna. Cada dos o tres días la mujer repetía su discurso, viendo a través de la ventana, cómo tendía la ropa su vecina. Al mes la mujer se sorprendió al ver a la vecina tender las sábanas blancas, como nuevas inmaculadas, y le dijo a su marido —Mira, al fin aprendió a lavar su ropa! ¿Le enseñaría otra vecina? El marido le respondió: —No, hoy me he levantado bien temprano y lavé los vidrios de nuestra ventana...

A veces criticamos algo que desconocemos, sin pensar que quizá los que

estamos mal somos nosotros... todo está en el color del cristal con que se mira. En este caso, el problema de la señora consistía en que al no poder ver una parte sucia de su casa, su propia mugre, o no tener limpia su casa, la lleva a a ver la mugre que no existía en su vecina. Quería ayudar a la vecina a lavar sus sábanas cuando lo que tenía que hacer en realidad era limpiar los vidrios de su propia casa.

La capacidad de autocrítica es inversamente proporcional a la intensidad de la negación y de la proyección. A mayor Negación y Proyección, en el sentido en el que lo expongo, habrá menor Capacidad de Autocrítica. Ahora bien, es probable que lo de afuera ciertamente esté mal, sin embargo, el problema es que lo usamos para evitar ver lo nuestro. Nos entretenemos criticando a los demás para no observarnos a nosotros mismos. Si queremos desarrollar una cultura autocrítica que cultive la actitud de responsabilidad y humildad de aceptar nuestras carencias, necesitamos estar permanentemente alertas de este mecanismo que nos dificulta identificar la viga en nuestros ojos, y al mismo tiempo de la facilidad con la que vemos la paja en los ojos ajenos. Por eso en el momento en el que esto se presente, hay que volver de inmediato la mirada a nuestra viga, de tal suerte que lo que veamos en el exterior sea un espejo o un recordatorio de lo que nos pertenece.

Los que estén preparados para realizar estas prácticas porque están dotados de la suficiente capacidad de autocrítica, de manera gradual, se irán sintiendo avergonzados, porque se darán cuenta que intentan autoafirmarse a costa de los demás. Que son inseguros, tal vez envidiosos, o de acuerdo con el doctor Ruiz, que hacen magia negra. Si cada crítica malintencionada que realizamos hiriera físicamente a una persona, casi todos seríamos multihomicidas. Dada la trascendencia del problema, estamos obligados a realizar esfuerzos heroicos para curarnos de este pernicioso hábito.

Espero que con esto sea más difícil autoengañarnos. Con esta práctica ya no nos podremos ocultar cobardemente en las carencias de los demás, ya no podrá ser el escondite en el que te refugias, el búnker en el que te proteges, el templo en el que te estarás dando golpes de pecho, para seguir golpeando a los demás por la espalda. Además, traicionándolos, sin darte cuenta que en el fondo a quien apuñalas por la espalda y dañas es a ti mismo, pues cuando hablamos mal de otros lo que hacemos es hablar mal de nosotros mismos. En relación con esto, el libro *Un curso de Milagros* dice con una sabiduría estremecedora:

Cuando te encuentres con alguien, recuerda que se trata de un encuentro santo. Tal como lo consideres a él, así te considerarás a ti mismo. Tal como lo trates, así te tratarás a ti mismo. Tal como pienses

de él, así pensarás de ti mismo. Nunca te olvides de esto, pues en tus semejantes o bien te encuentras a ti mismo o bien te pierdes a ti mismo.

En el estudio de la universidad de Wake Forest antes mencionado, también se puede concluir que al pedirle a un individuo que evalúe a otro, además de brindarnos información de la persona evaluada, también nos habla de él mismo, en virtud de que al realizar esta acción, proyecta partes de sí en los demás. En este caso, los estudiantes que se enfocaron en los aspectos positivos de sus compañeros, eran jóvenes con mayor equilibrio emocional que los que evaluaron de manera negativa.

A propósito de este tema quisiera citar el sabio refrán que dice: *Si deseas conocer a una persona, no escuches lo que los demás dicen de ella. Escucha lo que ella dice de los demás.*

Me gusta mucho porque pone de relieve la valía que tiene la persona que cuida sus palabras. Me parece que esta frase puede hacer que las personas tomemos conciencia de lo que hacemos cuando nos reunimos a conversar. Espero que esta frase se convierta en un vigilante que te haga marcaje personal para darte un golpe en la conciencia cada vez que no hagas tu tarea. Que puedas escuchar constantemente el penetrante eco de su mensaje. Que sea un antídoto contra la crítica por que con esto se pone al descubierto nuestro juego de “soy mejor que tú”. “Yo estoy bien tú estás mal”.

Deseo que esta frase se convierta en una piedrita en los zapatos de tu conciencia, de tal manera que aunque en las noches pretendas quitártela , con su poder se las ingenie para volver a entrar en ellos sin que te des cuenta. Esto con el objetivo de seguirte incomodando para que veas lo que nos hacemos a nosotros y a los demás, para que te des cuenta del mecanismo de proyección yo-tú, nosotros-ellos.

Las personas con carencias estarán ahí como generosos espejos para recordarnos que tenemos que trabajar en nosotros mismos. De otra manera ¿con qué pantallas contaríamos para proyectarnos? Agradecemos que existan esos espejos. Pero no perdamos de vista que sólo pueden llegar a serlo si tus deseos de evolucionar te lo permiten.

Ahora bien, el hecho de que tengamos cuidado en el manejo de la crítica no quiere decir que dejemos de cuestionar las injusticias sociales, la corrupción de los funcionarios públicos, la violencia hacia las mujeres y los niños, la inequidad de género, la voracidad de algunos empresarios, el deterioro ambiental o la

pederastia clerical, porque eso implicaría volvernó cómplices silenciosos, seres sin capacidad crítica, además de que limitaríamos la libertad de expresión. Significaría caer en el otro extremo del problema; *tan delicado es practicar la crítica destructiva y el chisme como deporte nacional, como volvernó seres amordazados y sin criterio, porque de ambas maneras atentamos contra nuestra dignidad y desarrollo.*

No se trata de restar, de perder algo, en este caso el juicio crítico o la protesta justificada y bien intencionada que expresa nuestro descontento para que se tomen medidas que solucionen los problemas. Se trata de sumar, de darle el valor agregado de la capacidad de autocrítica. El juicio autocrítico es un maravilloso plus que le añadimos al juicio crítico.

Decía José Martí: *La crítica es el ejercicio del criterio: destruye los ídolos falsos pero conserva en todo su fulgor a los dioses verdaderos.*

Se trata de aprovechar las críticas legítimas hacia otros para que cuestionemos las propias. Si no, correríamos el grave peligro de caer en el falso y pernicioso dilema de nosotros los buenos, ustedes los malos. Si te lo propones, puedes convertir las fallas de los demás en un gran maestro para el camino de tu evolución. Para lograrlo se requiere que nos enfoquemos en ver nuestros errores, lo cual no implica que tengas que dejar de ver los de los demás y en ciertas situaciones actuar en consecuencia. Te proporciono un ejemplo con este cuento que tiene que ver con el racismo, el cual abordaremos más adelante con mayor detalle:

### *En blanco y negro*

En un vuelo entre Johannesburgo y Londres, una señora blanca de unos 50 años se sienta al lado de un señor negro.

Llama a la azafata para quejarse:

—¿Cuál es el problema señora?—, pregunta la azafata.

—¿Pero no lo ve?—, responde la señora. —Me colocó al lado de un negro.

—No puedo quedarme al lado de estos inmundos. Deme otro asiento.

—Por favor, cálmese, —dice la azafata—. Casi todos los lugares de este vuelo están tomados. Voy a ver si hay algún lugar en clase ejecutiva o en primera.

La azafata se apura y vuelve unos minutos después. —Señora—, explica la azafata. —Como yo sospechaba, no hay ningún lugar vacío en clase económica. Conversé con el comandante y me confirmó que tampoco hay lugar en ejecutiva. Pero sí tenemos un lugar en primera

clase.

Antes de que la señora pudiera responder algo, la azafata continuó.

—Es totalmente inusitado que la compañía conceda un asiento de primera clase a alguien que está en económica, pero dadas las circunstancias, el comandante consideró que sería escandaloso que alguien sea obligado a sentarse a lado de una persona tan execrable...

Y, diciendo eso, la azafata mira al señor negro y dice:

—Si el señor me hiciera el favor de tomar sus pertenencias, el asiento de primera clase ya está preparado.

Tanto la azafata como el comandante, emitieron un juicio, una crítica en la que calificaban a una persona como execrable, por sus actitudes racistas delirantes, y actuaron en consecuencia haciendo que la grosera, imprudente y desquiciada mujer quedara en ridículo, al mismo tiempo que reivindicaban la condición racial del señor. El comportamiento del personal aéreo, desde nuestro punto de vista fue hilarantemente justo y apropiado, sin embargo, este episodio podría ser aprovechado por los tripulantes para revisar en qué áreas de sus vidas o con que personas han sido prejuiciosas, groseras o intolerantes.

Veamos ahora un caso real. Los mexicanos somos especialmente sensibles al trato inhumano que le da el gobierno estadounidense a nuestros compatriotas indocumentados; sin embargo, nosotros somos tan o más ruines con los indocumentados centroamericanos, o también con otros grupos étnicos que habitan en nuestro país. Está muy bien que impugnemos el comportamiento de nuestros vecinos del norte, pero es necesario que repudiamos el nuestro, para no convertirnos en burros hablando de orejas.

De lo que hablo es de que la crítica de los defectos de los demás puede servirme para ver los míos. Esto no es para anular la crítica de la injusticia o de lo reprobable, sino para capitalizar las críticas justas y aprovechar todo su valor y no para fortalecer el concepto de los bandos.

Esto lo destaco porque a lo largo de mi práctica profesional he podido presenciar en muchas ocasiones, con mucha tristeza, como algunos políticos, analistas políticos, comunicadores destacados, psicoterapeutas de prestigio, guías espirituales, líderes sociales y religiosos, artistas de avanzada, reconocidos intelectuales, que podríamos decir que en su conjunto son la conciencia del país, la materia gris de la comunidad, los sumos representantes de los valores sociales, la voz crítica de la sociedad en su mejor acepción, la vanguardia resulta ser candil de la calle y oscuridad de su casa.

Por desgracia, muchos de ellos, no se distinguen por la total congruencia.

Aunque en su discurso defienden y luchan por causas nobles, cuestionan y repudian el maltrato, la injusticia, la corrupción, en sus vidas privadas, en diferentes grados, contradicen lo que pregonan, de tal manera que estos paladines del humanismo, en su vida personal llegan a ser egoístas, déspotas con la pareja, los hijos, los empleados, los vecinos etc., además de que llegan a incurrir en actos de corrupción. Hacia el exterior muestran una fachada respetable, sin embargo los que conviven con ellos de manera cercana son silenciosos testigos de una realidad opuesta. Una cosa es su vida pública y otra la privada.

Por supuesto que con la acción de criticar a estas personas, me subo a ese mismo barco, toda vez que me sirven de espejo para revisar las incongruencias y las contradicciones en las que yo mismo he incurrido y ahora les cuestiono. Al criticarlos tengo que ser la ocasión de aquello que crítico.

Por eso propongo el concepto que llamo “gánate el derecho a hacer una crítica”. Éste consiste en realizar un acuerdo interno con nosotros mismos para asumir una actitud de autocrítica frente a la crítica que realizamos hacia otras personas, en aras de nuestro desarrollo psicológico y espiritual, es decir, realizar una crítica constructiva hacia uno mismo, que acompañe a la crítica que hacemos hacia el otro. ¿Qué puedo aprender de mí al criticar a los otros, en el mismo tema o en otro?

Si por ejemplo criticas a los políticos por abusivos, prepotentes, negligentes y corruptos, ¿cuál de estas actitudes, en que ámbito y momento de tu vida las has tenido? Si detestas a Hitler, Mussolini o Stalin, ¿cuál es el pequeño dictador que llevas dentro? Si criticas a alguien por frívolo, incongruente o egoísta ¿cuándo has sido de esa forma?

Para aplicar la técnica de ganarse el derecho a realizar una crítica, en primer lugar es indispensable que podamos diferenciar entre una crítica bien intencionada o constructiva y una mal intencionada o destructiva.

Para evaluar si es de una naturaleza o de la otra, requerimos hacer un acto de honestidad con nosotros mismos para preguntarnos si el propósito de nuestras palabras es ayudar, desahogarnos, sentirnos superiores o hacer daño. El obstáculo o riesgo que vamos a encontrar en este camino es el autoengaño. Para neutralizarlo tenemos que ejercitar la sinceridad con nosotros mismos.

Una prueba de honestidad consiste en que cuando te moleste algo de otra persona, indagues si alguna vez has hecho algo parecido. Como decía Facundo Cabral: *Culpar a los demás es no aceptar la responsabilidad de nuestra vida,*

*es distraerse de ella.* No pierdas de vista que cuando sólo nos enfocamos en criticar los errores de los demás, atentamos contra nuestro propio crecimiento. Por otra parte, si mi intención de criticar es constructiva, es porque tengo el deseo de que las personas y el mundo mejoren. Si esto es así, no hay que perder de vista que la mejor manera de influir en los demás es con el ejemplo. Invertir nuestra energía en transformarnos a nosotros mismos, es el mejor camino para cambiar nuestro entorno. Como decía Mahatma Gandhi: *Debemos vivir lo que deseamos que los demás aprendan.*

El *tercer recurso* que nos puede ayudar a frenar las críticas y el chisme es el de revisarlos antes de emitirlos, si estamos libres de culpa para lanzar la piedra, pues, la mayoría de las personas nos consideramos unos santos... cuando hablamos de los pecados de los demás. Hagamos esta reflexión: ¿Tenemos la autoridad moral para hacer una crítica? Si no es así, entonces hablemos de la vida de los demás cuando la nuestra sea un ejemplo. En relación con este punto, el talentoso músico Bob Marley expresó: *¿Quién eres para juzgar la vida que vivo? No soy perfecto, y no vivo para serlo, pero antes de empezar a señalar... asegúrate de tener tus manos limpias.*

Pensar de manera positiva es difícil, por eso preferimos juzgar. No juzguemos a otras personas porque pecan de diferente manera que nosotros, mejor aprendamos a pensar de forma positiva. Cuando una persona convierte su vida en un ejemplo deja de tener deseos de criticar la de los demás. Alguien seguro de sí mismo está vacunado contra el mal del chismorreos. Como decía la madre Teresa de Calcuta: *Quien dedica su tiempo a mejorarse a sí mismo, no tiene tiempo para criticar a los demás.*

Pese a todo lo dicho, si aún continúas con la necesidad de realizar una crítica desarrolla los atributos que te den la autoridad para hacerlo. De esta forma solo tendrán derecho a criticar aquellos que poseen la nobleza y la generosidad para ayudar, y que además reconocen en ellos lo que critican en otros.

El *cuarto recurso* consiste en empezar a entrenar a nuestro cerebro a través de nuestro *creador* y nuestro *amante* para reconocer los aspectos positivos de los demás. Cada vez que detectes una crítica malintencionada hacia alguna persona, en ese momento, enfócate en los aspectos positivos de quien empezabas a criticar. Visualiza y reconoce las cualidades y aspectos positivos de la persona a la que críticas, envidias, o celas. Toma en cuenta de que el hecho de que le prendas fuego a la casa de tu vecino no hace que la tuya luzca mejor, ni tampoco es necesario que hables mal de los demás para hablar

bien de ti. Ninguna persona se hace grande demostrando lo pequeñas que otras pueden ser. Grande es quien engrandece a las personas con quienes se relaciona. Por lo tanto, no hay que apagar la luz de otro para que la nuestra brille.

Dejar de criticar para alabar equivaldría a funcionar con energías limpias como la solar o la eólica. Así como éstas resolverían el problema de la contaminación del aire, de la misma manera, mejoraríamos la contaminación ambiental espiritual, toda vez de que la crítica y el chisme son como el humo que se disipa pronto, pero tizna todo lo que toca.

A pesar de conocer las consecuencias perniciosas que nos genera efectuar críticas mal intencionadas, la práctica de reconocer lo positivo de nuestros semejantes no es tarea fácil, en virtud de que para nuestro ego es más sencillo censurar a los otros que tener la generosidad de exaltar sus cualidades y aciertos. Por eso, para motivarnos al cambio en esta tarea tan complicada, podemos inspirarnos en la sabiduría de Benjamín Franklin que lo llevó a ser un gran personaje y que resumió en estas palabras: *¿El secreto de mi éxito? No hablar mal de ninguna persona y de todos decir lo bueno que sepa.*

El *quinto recurso* para dejar de ser criticones, consiste en el desarrollo del hábito de agradecer todo lo que tienes, ya sea que lo consideres como algo pequeño, mediano o grande en tu vida. Trabaja en tu crecimiento personal para que puedas estar en paz contigo. En la medida en que lo logres, podrás apreciar aspectos positivos que pasaban desapercibidos para ti. Esto te dará el soporte interno para que seas generoso en tus apreciaciones hacia los demás. Cuando agradezcas te sentirás afortunado, bendecido, con lo que robustecerás tu autoestima y tu generosidad. *Como decía Lao Tze: El agradecimiento es la memoria del amor.*

El *sexto recurso* nos sirve de apoyo para aprender a respetar las diferencias. Cada persona es un universo en sí mismo y eso nos hace ser únicos. No todos tienen por qué pensar y comportarse como uno. Asimismo hay que tener en consideración que en esos momentos, las personas hacemos lo mejor que podemos y que cada una trae una historia que los demás desconocemos, que *sólo el que carga su costal sabe lo que trae* tal como lo expone Anthony de Mello en este estremecedor cuento:

### *La oración*

Un santo sufí partió en peregrinación a La Meca. Al llegar a las inmediaciones de la ciudad, se tendió junto al camino, agotado del

viaje. Y apenas se había dormido cuando se vio bruscamente despertado por un airado peregrino:

—¡En este momento en que todos los creyentes inclinan su cabeza hacia La Meca, se te ocurre a ti apuntar con tus pies hacia el sagrado lugar...! ¿Qué clase de musulmán eres tú?

El suffí no se movió; se limitó a abrir los ojos y a decir:

—Hermano, ¿querrías hacerme el favor de colocar mis pies de manera que no apunten hacia el Señor?

¿Te imaginas lo que habrá sentido el peregrino, después de regañar al suffí, al darse cuenta de que no podía mover sus piernas?

En relación con este tema, dice un poema:

Sabes mi nombre, pero no mi historia  
Has oído lo que he hecho, pero no por lo que he pasado  
Sabes dónde estoy, pero no de dónde vengo  
Me ves riendo, pero no sabes lo que he sufrido  
Deja de juzgarme  
Saber mi nombre no implica conocerme

El *séptimo recurso*: Hay que practicar la humildad y la nobleza para no burlarnos de los errores de los demás, ya que nosotros, en algún momento también los hemos tenido. Para ejercitar estas actitudes hay que tener presentes las palabras del Rey Salomón: *donde hay soberbia ahí ha de haber ignorancia; más donde hay humildad habrá sabiduría.*

El *octavo recurso*: Antes de hacer una crítica cerciérate si la persona ya cambió, dale el beneficio de la duda, pues solemos hacer críticas del comportamiento de una persona cuando ésta hizo un esfuerzo admirable por cambiar, el cual desconoces y te lleva a seguirla censurando de manera injusta. Piensa que la vida está en constante movimiento, lo que abre la posibilidad de que las personas podamos cambiar. Seguimos encasillando su comportamiento del pasado que sólo es historia. Nos aferramos a opiniones que perdieron vigencia. Por eso, no des nada por supuesto. Si tienes duda, aclárala. Si sospechas, pregunta. Suponer te hace inventar historias increíbles que sólo envenenan tu alma y que no tienen fundamento.

El *noveno recurso*: Con estas consideraciones podemos aplicar una de las estrategias de Alcohólicos Anónimos, de “Solo por hoy no tomaré”. Sólo por hoy no criticaré y me concentraré en encontrar los aspectos positivos de los demás.

*¿Te imaginas si todos pusiéramos en práctica estos recursos todos los*

*días? Créeme que en ese momento cambiaríamos al mundo.*

# CÓMO DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE AUTOCRÍTICA EN LA PAREJA

Para abundar en el tema de la autocrítica en la pareja, en primer lugar es imprescindible contar con un marco de referencia amplio y profundo. En este caso, ese marco consiste en tener presente que de acuerdo con los grandes maestros de todos los tiempos, venimos a este mundo a cumplir una misión: evolucionar, lo cual, en la medida en que la realizamos, nos hace sentir plenos y dichosos. En la historia de la filosofía encontramos dos máximas que nos muestran un camino para alcanzar este objetivo: “Conócete a ti mismo” y “La verdad os hará libres”. ¿Quién podría estar en desacuerdo con la sabiduría y la certeza de estos planteamientos? ¿Cómo podría conocerme y ser libre si me niego siquiera a ver qué habita en mi interior?

Si quiero mirar mi cuerpo, me voy a encontrar con que sólo puedo apreciar una parte de él, y dado que no poseo ojos en la nuca para observarlo en su totalidad, necesito un espejo. Advierto que hay ciertas partes que no me gustan e incluso me avergüenzan a tal grado que rehúso mirarlas, aún con el apoyo del espejo. Y así como con mi cuerpo físico, exactamente lo mismo sucede con mi cuerpo psicológico: hay áreas de él que no soy capaz, no me conviene o no me interesa conocer por inseguridad o dolor.

Lo que esto implica es muy grave, pues me está diciendo que hay vastos sectores de mi persona que no puedo o no quiero reconocer. Por lo tanto, sólo me conozco parcialmente y la parte que no quiero admitir es la que, en última instancia, me llevaría a cumplir el propósito de evolucionar. Si no tengo un espejo psicológico para observarme ni disposición para ello, difícilmente puedo hacer realidad las enseñanzas de los aforismos recién mencionados. La buena nueva, si así lo deseamos, es que justamente el cónyuge es quien puede convertirse en ese cristalino espejo en el que se refleja todo aquello que por nosotros mismos difícilmente podemos apreciar.

Si partimos de la base de que al rechazar partes *significativas de mi persona estoy estableciendo un divorcio conmigo mismo*, esto nos puede llevar a afirmar que la pareja convencional es la reunión de dos personas cuyo ADN psicológico, en mayor o menor medida, está constituido por la sustancia de la segregación, escisión, rechazo, división interna, del exilio de nuestra conciencia de una de nuestras partes. *Si esta es la materia prima psicológica que aportan a la relación dos personas que desean unirse ¿cómo pretender que puedan*

casarse o unirse con otro si están separados de sí mismos?

Las parejas convencionales con individuos distanciados de sí mismos sólo pueden engendrar relaciones distantes. Quienes no trabajan para buscar integrarse a sí mismos, crean parejas desintegradas, quienes están peleados consigo mismos únicamente podrán aportar hostilidad para establecer matrimonios en los que reinen los pleitos y la discordia. Las personas a las que no les interese el crecimiento personal, negarán sus carencias y las proyectarán en el compañero, caerán en la tentación de sentirse víctimas, de considerarse el bueno de la relación y buscar en el otro al malo, de ser el propietario de las buenas intenciones y el cónyuge de las malas, de tener el monopolio de la razón y por lo tanto, privar al otro de ella. Los individuos que no tienen el poder sobre sí mismos para madurar y construir, lo pervertirán al usarlo para tratar de someter y sobajar al otro. La pareja convencional es, por lo tanto, dos individuos que mutuamente intentan convertir al otro en un chivo expiatorio que cargue con todos los males de la relación. Y como ambas partes persiguen el mismo objetivo, esto te puede ayudar a entender por qué la pareja es en la actualidad una zona de desastre.

Si queremos revertir la crisis de la pareja, necesitamos evitar el peligro de caer en el falso dilema de los buenos y los malos, de las víctimas y los victimarios. Como hemos visto, cada uno eligió al otro como pareja porque para eso le alcanzó. Nadie los obligó a casarse ni a permanecer en una relación tóxica. El compañero es un reflejo de lo que yo soy, de qué tanto me quiero y me respeto, de la forma en que elijo y me engancha, ya sea desde mis partes sanas o neuróticas.

La fórmula para dejar de ser una pareja convencional y convertirse en una de evolución, longeva y nutritiva, consiste en no proyectar en el compañero nuestras carencias para convertirlo en el malo de la relación. Para ello hay que aprender a reconocerlas en nosotros mismos, lo cual se puede lograr desarrollando la apertura para tomar en cuenta sus comentarios en torno a dichas carencias, en virtud de que pueden verlas con mucho mayor nitidez que nosotros mismos.

De acuerdo con esto, definiría al proyecto de pareja de evolución, como *un encuentro entre dos seres que en diferentes grados están divorciados de sí mismos, los cuales por medio de la relación buscan integrarse o “casarse” con ellos mismos mirándose en el otro-espejo. Que gracias a la humildad para aceptar lo que el compañero puede ver en ellos, podrán desarrollar la capacidad de autocrítica que los llevará a conocerse a sí mismos y a descubrir esa verdad que los hará libres.*

*Mientras más escucho los mensajes de ese espejo que puede reflejar lo que yo no puedo ver, más me conozco. Mientras más me conozco, más me integro. Mientras más me integro, más me “caso” conmigo mismo. Y mientras más me “caso” conmigo mismo, mayores posibilidades tengo de casarme con el otro.*

Solamente con la autocrítica, el autoconocimiento y la integración suficientes podemos lograr ese estado de casa-dos: dos personas que pueden formar un hogar. Ahora bien, ese espejo no es cualquier espejo, es uno que cuenta con una información relevante y fidedigna de lo que yo soy, pues esa persona no sólo es la que mejor me conoce por el hecho de vivir conmigo, sino que además de percatarse de mis carencias las padece cotidianamente. Por cierto que este maravilloso espejo podrá ayudarme a evitar que caiga, o sacarme de él si ya caí, del siguiente lugar común: *cuando uno está muerto, uno no sabe que lo está; sin embargo los demás sí lo saben y son los que sufren. Lo mismo sucede cuando uno es bruto.*

Por otro lado, daría la impresión de que este proceso de integración de uno mismo gracias a la mirada concedora de nuestro compañero, de lo que tenemos que revisar y trabajar en nosotros mismos, podría ser fluida y tersa; sin embargo, es todo lo contrario, suele convertirse en una dinámica turbulenta y tempestuosa, en virtud de que se hace presente el endemoniado y saboteador protagonismo del ego, que nos convierte en personas defensivas, soberbias y con escasa o nula capacidad de autocrítica. Nos obliga a negar nuestras deficiencias, y se aprovecha de nuestras inseguridades para usar al compañero como chivo expiatorio para proyectar en él la parte oscura, tal como ocurre en los múltiples ejemplos en diferentes ámbitos que ya he expuesto. Nos manipula para usarlo como bote de basura o como pantalla para depositarle lo que nos disgusta de nosotros mismos, mientras que a él le aplica la misma fórmula de tal manera que me utilice para depositar las suyas. Con su enorme poder nos aleja de la capacidad de autocrítica, la cual nos permitiría hacernos responsables de la devastación de la relación y evitar convertir las interacciones en una desgastante batalla.

# LA PROYECCIÓN EN LA PAREJA

Al principio del libro comenté que la pareja era un caldo de cultivo para la incapacidad de autocrítica y ahora podemos afirmar que también lo es para la proyección, pero ¿por qué es así?

Desde que somos niños, la sociedad nos dice, mediante programas de televisión, películas románticas, novelas de amor, revistas, o de las personas que integran nuestro entorno familiar, que existe en la tierra algo semejante al paraíso, que tendremos acceso cuando tengamos alrededor de los 25 años. Esta tierra prometida se llama matrimonio. Cuando llegamos a la juventud y creemos haber encontrado a nuestra alma gemela confirmamos que existe ese mítico lugar del que nos hablaron desde pequeños. Las parejas de jóvenes enamorados están tan compenetradas y embelesadas que las horas que pasan juntos les parecen tan fugaces como un suspiro. Les resulta desgarrador e injusto tener que separarse, y entonces en ese estado alterado de conciencia, realizan la siguiente ecuación psicológica: “si el hecho de estar reunidos sólo unas cuantas horas lo experimentamos como un éxtasis, imagínate lo que será cuando estemos juntos el resto de nuestras vidas y ya no tengamos que separarnos”. Esta ecuación consiste en multiplicar de manera exponencial la sensación que experimentan durante esas horas, por toda una vida que compartirán. Por supuesto que en esos momentos dicha operación psicológica les da como resultado el edén prometido.

El problema es que esa ecuación es errónea porque la realizan bajo un estado alterado de conciencia referido. Para entender el significado del matrimonio podríamos emplear la metáfora de que en el momento en que dos personas establecen un compromiso de pareja, crean una burbuja o esfera emocional en la que morarán mientras dure su convivencia. Es un espacio sagrado en el que no recibimos a cualquiera. Tiene que ser una persona muy especial y significativa para invitarla a compartir ese recinto. El problema reside en que invitamos a la otra persona a compartir nuestra burbuja bajo los efectos temporales del enamoramiento en el que la decoramos con cualidades inexistentes. Con el paso de los meses, una vez que se esfuma el enamoramiento, junto con él se van nuestras fantasías distorsionadas, de tal manera que cuando percibimos a la persona con sus aspectos negativos, nos sentimos defraudados.

La mayoría de las parejas que deciden casarse llegan al matrimonio cargando un saquito de ilusiones y buenas intenciones. Pero sin la conciencia

de que le transferirán a la relación una historia que traen impregnada en su aparato psicológico. Es como si tuvieran la sensación de que acabaran de nacer, como si no trajeran una historia auestas. La realidad es que dicha historia es un almacenamiento de creencias acerca de lo que es la pareja, la mujer y el hombre, de condicionamientos sociales y familiares, de heridas de la infancia.

*Inexorablemente cada uno de ellos aportará o depositará, ya sea en forma consciente o inconsciente, de manera voluntaria o involuntaria, todo lo que es como individuo. Dicho en otras palabras, en la esfera de nuestra relación de pareja expresamos lo mejor y lo peor de nosotros. Mika Waltari lo expresa así: El volcán del amor desborda como lava incontenible todos los secretos de nuestras profundidades, propiciando el conocimiento de nuestra verdadera naturaleza.*

Dado que todos traemos una historia en la que hemos creado una contabilidad personal con activos y pasivos emocionales, es decir, que todos estamos constituidos por una parte de luz y por otra de oscuridad, por un conjunto de virtudes y cualidades, y también por defectos y carencias, proyectamos en el otro de manera intensa y masiva los contenidos de nuestro mundo interior. En un principio, al mudarnos a la esfera, casi todo es maravilloso y mágico porque proyectamos nuestro ideal del yo en el compañero, pero cuando nos vamos a vivir juntos e ingresamos en la realidad cotidiana en la que empiezan a surgir los problemas, sentimos que comienza a parecerse más a un desierto asfixiante y calcinante que a un vergel o a un oasis.

En esos momentos concluimos que alguien está generando los conflictos con su inmadurez o sus carencias. Por supuesto que mi ego me asegura que es imposible que yo pueda ser el causante de esas turbulencias en la relación, por lo tanto, dado que nada más somos dos los integrantes de la relación, por lógica elemental tiene que ser el otro. Cuando le hago ver esto a mi compañero, se enoja y se pone a la defensiva, porque también tiene un ego supervisor que le asegura que el del problema soy yo. Cuando me lo reprocha y me culpa a mí, ahora el que se enoja soy yo y también me pongo a la defensiva. El ego hace que neguemos nuestra basura psicológica y entonces recurrimos a la proyección para responsabilizar al cónyuge de los estragos causados en la relación. Tratamos de convertirnos mutuamente en el chivo expiatorio. Ambos consideramos al otro como integrante del bando de los malos y a uno mismo de los buenos. Por este proceso de culparnos mutuamente pasamos del enamoramiento, esto es, de la percepción selectiva de lo bueno en el compañero, en la que según nosotros no tiene nada malo, al enodiamento, que consiste en la percepción selectiva de lo malo, en la que ahora no tiene nada

bueno.

De esto se desprende la explicación de la socorrida pregunta de los integrantes de las parejas mediocres, ¿por qué mi pareja es la única persona en este planeta que tiene el don y el poder de desquiciarme? La respuesta es: porque es a la que invitaste a tu esfera de intimidad. Porque sólo puedes hospedar a aquella persona para la que te alcanza, en virtud de que tiene el mismo nivel vibratorio que tú, y la problemática emocional complementaria a la tuya. Para evadirse de su responsabilidad, muchas personas tratan de argumentar que en sus relaciones previas de noviazgo su relación fue diferente, y para sacarlas de su autoengaño les contesto: ¡claro, por eso no se casaron! Porque no cumplía con tus requisitos internos para darle alojamiento en tu burbuja.

En suma, la relación de pareja es un escenario ideal para la proyección, porque en él se encuentran dos personas que tendrán que resolver sus diferencias y discrepancias cotidianas, con la gran desventaja de que dadas sus inseguridades y su escasa o nula capacidad de autocrítica, se resistirán a admitir la responsabilidad de sus carencias e intentarán adjudicarlas al otro a como dé lugar. Para que observes la manera en que transcurre la proyección en la esfera de la pareja, te invito que analicemos esta simpática pero al mismo tiempo reveladora frase que escuché hace poco tiempo: *Cuando madures, búscame. Estaré en los columpios.*

El contenido de estas palabras significa que le atribuimos al otro lo que es nuestro para exigirle que cambie lo que nosotros no nos atrevemos a hacer. En este caso, una mujer le exige a su marido que realice un trabajo psicológico para que madure y se convierta en un adulto en toda la extensión de la palabra, y que una vez que lo logre la busque en el parque infantil, en la sección de columpios para reanudar la relación. Esta esposa inmadura con comportamientos infantiles que se advierten en sus actividades y lugares de reunión, al no tener la capacidad de autocrítica para ver su propia inmadurez, se ve obligada a utilizar el mecanismo de defensa de la proyección para depositar su problemática en el exterior, en este caso en su pareja, de tal suerte que el inmaduro y por ende el que tiene que cambiar es él y no ella.

Para identificar con mayor claridad a las proyecciones, podemos clasificarlas en dos tipos: las de áreas similares y las de áreas diferentes. Las primeras son aquellas en las que la proyección coincide con el mismo tema como se advierte en la frase anterior. En este caso, la persona inmadura asidua a los columpios, acusa a su pareja de lo que no registra en ella misma: su propia inmadurez.

En una terapia de pareja, una mujer criticaba a su marido de tener mamitis aduciendo que pasaban los fines de semana en casa de su madre. Sin darse cuenta, ella padecía familitis, toda vez que, como ella trabajaba desde muy joven, y tenía muy buenos ingresos, se había hecho cargo de la manutención de sus padres, a pesar de que ellos tenían 40 años y estaban en edad de laborar, además de que recién casados habían vivido con ellos durante cinco años. Asimismo, ella lo criticaba de que en ocasiones no la tomaba en cuenta, sin percatarse que ella era la que tomaba las decisiones de la casa sin tomarlo en cuenta a él.

Más allá de la pasividad cómplice de él, resulta impactante a través de este ejemplo constatar la miopía emocional que padecemos la mayoría y cómo nos cuesta reconocer la viga en nuestros propios ojos y en cambio, la habilidad de ver la paja del otro en toda su dimensión. En otro caso similar, una pareja estuvo a punto de divorciarse porque la esposa se exasperaba al presenciar cómo su esposo era manipulado por sus padres, sin darse cuenta que ella, a su vez, dado que era muy controladora, manipulaba a sus propios padres y hermanos.

Las proyecciones generales pueden tener mayor repercusión porque en ellas se palpa la avidez de la persona por encontrar alguna carencia en el otro para no ver la propia. En este caso no tienen que ver con un tema del mismo ámbito sino con la necesidad de encontrar en el otro alguna de sus problemáticas no resueltas para no ver aquellas que no ha podido resolver en alguna otra área de su vida. A una mujer le conflictúa la forma de tomar de su esposo porque no puede controlar la bebida, de la misma manera en que ella tampoco puede controlar la dependencia que siente hacia él. Otra señora se desquicia con su marido porque no controla el afán neurótico de coquetearle a las demás mujeres, así como ella no puede controlar el apego hacia él, aún considerándolo un hombre muy tóxico.

Puedes acusar al otro de ser alcohólico, macho, estreñido emocional, tacaño afectivo, analfabeta afectivo y asegurar que no padeces ninguna de esas cosas. De acuerdo, tú no tienes esos problemas, pero ¿cuáles sí tienes? Si indagas tal vez descubras que eres codependiente, histérica, limosnera emocional, parlanchina, controladora o celosa. Le criticas que no sea un príncipe sin darte cuenta que estás lejos de ser una princesa.

Podemos encontrar un sentido todavía más amplio en este tema en el que transferimos al exterior nuestros asuntos psicológicos no resueltos. Consiste en que cuando definimos a nuestra pareja nos definimos a nosotros mismos. Le preguntaron a un hombre ¿y tu media naranja? Respondió: “está en el árbol

tratando de madurar”. Observa una naranja partida a la mitad. Notarás que ambas partes son tan parecidas que ensamblan a la perfección. Por lo tanto, si la persona con la que embono está en el árbol tratando de madurar, dado que somos semejantes, si ella es inmadura, yo también lo soy.

Si esta persona tuviera un poco de capacidad de autocrítica hubiera respondido: está en el árbol tratando de madurar y dado que soy su complemento porque es para lo que me alcanzó voy corriendo al árbol para madurar junto con ella.

Para confrontar a las personas que participan en mis cursos con sus actitudes de víctimas y con sus proyecciones, al inicio les pido que escriban una lista de las carencias de sus parejas. A esas alturas, como todavía no se dan cuenta de las implicaciones de lo que escriben, ya te podrás imaginar que la mayoría de ellos no escatiman en sus críticas y siguiendo mis indicaciones, con mucho deleite confeccionan una abundante lista. Casi podríamos decir que terminan este ejercicio con la mano extenuada pero eso sí... muy satisfechas de la profusa labor realizada. Más adelante, cuando llegamos a este momento en él están dadas las bases para demostrarles que los defectos y las incapacidades afectivas o los rasgos neuróticos que les atribuyen a sus cónyuges, no nada más hablan de sus parejas, sino especialmente de ellos mismos, se quedan petrificados de la impresión al tomar conciencia, por una parte, de que la cantidad de adjetivos de descalificación con los que evalúan a sus cónyuges es un reflejo proporcional de sus propias carencias, y por otro, de que esa persona a la que consideran tan limitada psicológicamente fue para lo que les alcanzó.

Cuando describes al otro, sin darte cuenta te defines a ti mismo. Cuando detallas el perfil neurótico de tu compañero especificas el tuyo. Cuando evalúas su precario nivel de desarrollo psicológico, haces una estimación del tuyo. Cuando calificas su escaso nivel de conciencia determinas el tuyo, de tal suerte que si tu pareja se caracteriza por ser una persona neurótica, con un desarrollo psicológico precario y con un pobre nivel de conciencia, debes saber que esa persona es tu alma gemela, es decir: alguien que tiene el mismo nivel vibratorio que tú. Esto es el resultado de la intervención de la ley de la atracción que dice que lo semejante atrae a lo semejante. También actúa la ley de correspondencia: tienes a la pareja que te corresponde. Ni más ni menos. Tu cónyuge es una proyección, un reflejo de lo que tú eres. Al respecto existe una frase muy acertada que dice: *Si estás casada con alguien a quien consideras como un idiota, te tengo malas noticias; el otro no es el único idiota.*

Por supuesto que también hay personas, aunque muy pocas por desgracia, que si después de varios años de casados consideran que su compañero es un

sol, es porque también están con su alma gemela toda vez que brillan con la misma resplandeciente luz. No obstante, nunca olvides que las chanclas siempre vienen en pares, y que un zapato fino y elegante atrae a uno semejante. Que una princesa no puede ser pareja de un sapo, de un ogro o de una rata de dos patas, sólo puede serlo de un príncipe y éste a su vez no puede tener un compromiso afectivo con una bruja castrante o con una pordiosera afectiva demandante o insegura; sólo puede ser compañero de una princesa.

# INTERACCIÓN DE UNA PAREJA NECIA O PRIMITIVA

Otro de los factores que contribuyen a la complejidad y erosión de las relaciones de la parejas consiste en que cuando sus integrantes se van a vivir juntos, empieza a diluirse el enamoramiento hasta que, poco tiempo después, se desvanece por completo, de tal manera que a partir de ese momento, ya no les es posible mantener la sobreidealización del compañero, pues al aflorar sus respectivas carencias empiezan a caer en el victimismo. Por ejemplo, después de seis meses de vivir juntos, ella puede ser la primera en percatarse que de que su marido no rompió el cordón emocional con su madre, toda vez que exhibe gran apego hacia ella. Cuando la esposa se lo señala, como él carece de la capacidad de reconocer su inmadurez, se enoja porque considera que ha sido atacado injustamente; siente como si ella le hubiese arrojado una cubeta con ácido y con un desplante muy agresivo se defiende diciéndole que es una envidiosa malintencionada que estúpidamente confunde el ser un buen hijo con la enfermedad llamada complejo de Edipo, sólo porque invitó a su mamá a la luna de miel, o porque quiere ir a visitarla todos los días o la llama 15 veces al día. Después de esta réplica, ella, en forma violenta, arroja la taza de café al piso, y con gritos y manoteos le responde que no debió casarse con él y que reconsiderará si sigue a su lado.

Con este comportamiento ella pone de manifiesto sus rasgos histéricos y berrinchudos.

Cuando el marido es quien le refleja estos comportamientos, a todas luces primitivos, dado que ella tampoco tiene capacidad de reconocer sus defectos, le contesta que el estúpido es él, ya que confunde histeria y berrinche con dignidad y respeto a sí misma al no permitir que alguien la denigre. Y así, de esta manera tan destructiva se va “bordando con punto de neurosis” el tejido de la relación.

Como esta pareja no conoce la teoría del “espejo”, que sostiene que el cónyuge ve los aspectos oscuros que uno no puede reconocer en sí mismo, ambos pierden la oportunidad de aprender y de integrarse a partir de capitalizar sus diferencias.

Para tener más elementos que nos permitan analizar esta interacción conyugal, te comparto un proverbio chino que pone el dedo en la llaga de esta

problemática, dice así: *corrige al sabio y lo harás más sabio, corrige al necio y lo harás tu enemigo*. Como ya vimos, para poder evolucionar es necesario corregir nuestras carencias a lo largo de la vida. Corregir significa enmendar lo errado. Por lo tanto, ayudar a nuestro compañero a corregir significa indicarle en dónde están sus áreas de oportunidad que no puede ver por sí mismo para que pueda continuar con su desarrollo. De acuerdo con este aforismo, sólo se puede ayudar a quienes ya son sabios, toda vez que intentar hacerlo con un necio resulta contraproducente. Dicho en otras palabras, tu cónyuge tendría que tener la actitud humilde y autocrítica del sabio, para poder llegar a ser aún más sabio.

A todos nos agradecería un compañero que tuviera una actitud abierta para que nos sintiéramos en libertad de expresarle aquello que nos está afectando de su comportamiento y en lo que nos parece que se está equivocando, y nos disgustaría tener al lado un necio que vive de manera permanente a la defensiva apertrechado en su búnker psicológico. Sin embargo, aquí es en donde nos topamos de frente con el gran problema de que la inmensa mayoría de los integrantes de las parejas no son sabios, más bien son necios, a los cuales, en efecto, no les puedes reflejar sus fallas porque corres el gran riesgo de que te tomen como enemigo. Somos como el individuo de este chiste: *había un hombre tan necio, pero tan necio, que cuando se desmayaba, en lugar de volver en sí, volvía en no*. No aceptamos nada.

Por otra parte, si la condición para tener una pareja de excelencia consiste en ser un sabio y en tener a un compañero que también lo sea para crear una sinergia o círculo virtuoso de retroalimentación, dado que la inmensa mayoría somos necios, ¿cuál sería el camino para solucionar este dilema? La respuesta tiene que ver con nuestros *sabios*. Como vimos en un principio, cada uno de los personajes de nuestro reino se encuentra ubicado en la luz o en la sombra.

Si consideramos que nuestra pareja nos está atacando cuando nos señala con prudencia alguna de nuestras equivocaciones, entonces estamos en la sombra del *sabio*, en cambio, si lo tomamos como un regalo que nos ayuda a detectar una ventana de oportunidad para trabajarla, estamos en su parte luminosa. Por lo tanto, para colocarnos en el escalón inicial de la escalera del *sabio*, necesitamos en primer lugar, asimilar que sólo podemos avanzar si aceptamos que debemos trabajar para dejar a un lado nuestra posición de necios, en virtud de que quien la impulsa y la crea es nuestra inseguridad y nuestra inmadurez y por ende, es una fuerza regresiva que sólo lleva a la destrucción y al sufrimiento, en cambio la del *sabio* está cimentada en la seguridad, la libertad y la autocrítica, cuya naturaleza la convierte en fuerzas progresivas que sólo pueden parir crecimiento, madurez y felicidad. Sólo si logras hacer tuya esta verdad podrás iniciar el viaje por el camino de tu *sabio*

para que puedas incrementar, de manera gradual, su voltaje luminoso.

Con estos elementos podemos proceder al análisis del vergonzoso episodio del matrimonio disfuncional que mencionamos párrafos atrás. Cuando ella le dijo a su marido que tenía mamitis, ¿le mintió?, ¿lo calumnió?, ¿lo difamó?, ¿verdad que no? Entonces ¿qué hizo? Sólo le dijo la verdad. Le señaló algo que él no puede ver, para que trabaje en ello y lo supere, para que dé un paso más en su proceso de integración y por ende, de crecimiento personal. Como ya lo habrás notado, se cumplió la advertencia del aforismo. Como él no es un sabio sino un necio, tomó la revelación que le hizo la esposa como una declaración de guerra o como una agresión, en lugar de tomarlo como lo que en realidad es: un regalo, una oportunidad para evolucionar. Cuando él le respondió que era una histérica y una berrinchuda, ¿le mintió? ¿Verdad que no? Entonces ¿qué sucedió? Que como ella tampoco es una sabia sino una necia, también lo tomó como un ataque.

¿Qué posibilidades nos abren estas actitudes si esto indica que al parecer está prohibido hacer mención de algún aspecto negativo de nuestro compañero para que pueda transformarlo? Entonces, ¿Cómo podemos curar la severa anemia y el raquitismo que padece la pareja? ¿Cómo podemos evolucionar?

Si deseamos entender a fondo este tema, es imprescindible incluir aquí el concepto de la dualidad que ya hemos expuesto para aplicarlo ahora al ámbito de la pareja, el cual significa que dado que somos humanos, necesariamente tenemos defectos, que somos imperfectos.

Para demostrarte este aspecto de la dualidad quiero hacerte seis preguntas: 1) ¿te consideras estúpido? Yo no; sin embargo, podría platicarte las estupideces que cometí, no digamos el último mes, sino los últimos días. 2) ¿Te consideras una persona destructiva? Yo no, pero te podría compartir cómo, sin darme cuenta y sin pretenderlo, he lastimado a algunas personas. 3) ¿Pienzas que eres valiente? Yo creo serlo, y aún así puedo hablarte de los miedos que habitan en mi interior y de momentos en los que me ha paralizado. 5) ¿Crees que eres generoso? Yo pienso que lo soy, mas podría decirte algunos actos mezquinos que he cometido a lo largo de mi vida. 6) ¿Estimas que eres una persona humilde? En general creo que lo soy, sin embargo mi inseguridad me traiciona con frecuencia y me vuelvo soberbio.

En síntesis: no soy estúpido, pero cometo estupideces. No me considero destructivo, pero llego a hacer daño; considero que soy valiente, pero en ocasiones el miedo me domina. Pienso que soy generoso, pero incurro en actos de tacañería. Cultivo en mí la humildad, sin embargo, tengo episodios de

soberbia.

En relación con esto, en alguna ocasión escuché la siguiente pregunta: si todas las personas malas fueran negras y todas las buenas, blancas (o al revés), ¿de qué color serías tú?... Por- que yo sería de piel rayada. Y así es la mía. ¿Cómo es la tuya? ¿Eres una cebra como yo?

Nuestra piel psicológica es como la de los tigres, está cubierta por manchas, por lo que todos, en mayor o menor grado somos unos “manchados”. Hay quienes lo saben y trabajan en su crecimiento personal para disminuirlas, pero todos las tenemos. De lo contrario, seríamos ángeles y no estaríamos en este denso planeta.

Existe un dicho que con cierta ironía afirma: *Tener la conciencia limpia es signo de mala memoria*. Como ves, no podemos ser completamente generosos, valientes, tolerantes, pacientes, optimistas, etc. Por más buenos y maduros que seamos, la dualidad es parte de nosotros, es decir, siempre habrá una parte luminosa y otra oscura.

Ahora estamos en condiciones de entender que somos como los ojos: pueden observar cosas maravillosas pero también terribles; deleitarse con un bello atardecer, con la exquisitez de una pintura o con el prodigio del nacimiento de una criatura, pero también indignarse al presenciar el maltrato de un padre a su hijo o la actitud depredatoria de los integrantes de una pareja. Los ojos pueden verlo prácticamente todo, menos a ellos mismos. Si una basurita se introduce en uno de ellos, necesitan de un espejo para poder extraerla.

Esta novedosa perspectiva de la función de la pareja nos posibilita concebir la retroalimentación que nuestro compañero nos brinda, como una enseñanza o regalo valioso y no como una declaración de guerra. De ahí el dicho: *Si no fuera por el matrimonio, el ser humano pasaría su vida pensando que no tiene defectos*.

Nuestros criterios están limitados por la ilusión de que tenemos que ser esto o aquello. Para desarrollar la capacidad de autocrítica necesitamos educar a nuestras mentes inmaduras para que sean capaces de abarcar la totalidad de la experiencia humana, para ir más allá del pensamiento de opuestos de “esto o lo otro”, para que surja la sabiduría del “ambos”. Un individuo puede afirmar: “Soy amoroso y no destructivo; soy generoso y no tacaño; soy tolerante y no intolerante”, cuando la realidad indica que en diferentes grados es ambas cosas. Recuerda que *quien no encuentra ningún fallo en sí mismo, necesita una segunda opinión, y que una persona que piensa que no tiene fallas, tiene por lo*

*menos una.*

La solución a las crisis de la pareja se encuentra en el ámbito de la unidad, de la integración, mientras que el conflicto está ubicado en el de la separación y la dicotomía, en el terreno de “soy esto pero no esto”; mientras que la solución me conduce a la integración de “soy esto y también esto”.

La parte de la estructura psicológica que afirma categóricamente: “soy esto, pero no esto”, que inhibe la capacidad de autocrítica y nos divorcia de nosotros mismos, es el ego. El rechazo de algunas de nuestras partes se convierte en el principal agente que entorpece y sabotea las relaciones de pareja.

Así, el ego dificulta la integración de las diferencias, pues impide que el procesador o depurador del espacio del conflicto se active para que los cónyuges logren su crecimiento emocional y puedan disfrutarlo en el espacio del bienestar.

¿Por qué es necesario enfatizar la relevancia de este tema en la vida de la pareja? Porque si observas, la mayoría de sus integrantes reaccionan con mucha rabia cada vez que sus compañeros les señalan sus carencias o errores dado que se sienten atacados injustamente. Las reacciones de las personas que se casan o se van a vivir en unión libre son muy peculiares. Es como si este nuevo estado de convivencia produjera en ellos una metamorfosis que los conduce a sentirse perfectos. Como si se transformaran en seres especiales que nunca se equivocan y por lo tanto se ubicaran más allá de la dualidad. ¿Cómo mi pareja se atreve a cuestionarme si soy casi perfecto? Esto les resulta inverosímil. Por lo tanto, piensan; si lo hace es por que no me ama, quiere hacerme daño o carece de inteligencia.

Confunden el cuestionamiento que les hacen de uno de sus comportamientos con difamación, calumnia, mala intención o falta de amor. ¿Te das cuenta de este escenario tan absurdo y limitante?; dos personas con carencias como todos, pero que se sienten infalibles e inmaculados y al mismo tiempo perciben al otro como falible. Dos cebras con partes blancas y negras que se consideran caballos blancos.

Esta dinámica activa el círculo pernicioso inconsciente que ya revisamos de angustia-ataque-angustia, a través del cual, al saber en nuestro interior que al proyectar en el otro algo indeseable de nosotros constituye un ataque, nuestro cónyuge contraatacará, lo cual nos produce más angustia y refuerza nuestros mecanismos de defensa. Mientras mayor sea nuestra angustia, mayor será nuestra necesidad de negarla y proyectarla a través del ataque, y mientras más

ataquemos, más angustiados nos sentiremos.

La consecuencia de esto lleva a la pareja a una dinámica caótica y hasta demencial. Como estoy cercano a la perfección, cada vez que el otro me reprocha, reclama o hace un señalamiento de alguno de mis supuestos errores o defectos siento que me está atacando de manera despiadada e injusta, pero como además al otro le pasa lo mismo, esto se traduce en una insensata y grotesca guerra, porque piensan que tienen que defenderse contraatacando para darle al otro un escarmiento con el objetivo de que deje de repetir esas bajezas. Por supuesto, lo que éste interpreta como contraataque, el otro lo interpreta como ataque lo cual lo llevará a contraatacar o defenderse, y así hasta que aniquilan la relación.

El hecho de observar estas conductas, casi generalizadas, me hace pensar que es como si en las parejas existiera una regla o especie de mandamiento que prohíbe que el otro te haga un comentario acerca de tus carencias, defectos o errores porque eso significaría que te odia. Que es un acto de terrorismo o depredación contra tu persona, de tal suerte que si esto se presentara te debes ver obligado a sentirte atacado y por ende, tienes que defenderte contraatacando.

Para que mis alumnos puedan comprender esta bochornosa dinámica les propongo que realicemos un ejercicio, consistente en que se imaginen que regresan al pasado. Están en un curso prematrimonial unos días antes de su boda. Una vez instalados en ese pasado, les pregunto cuál es el motivo por el que van a casarse y todos responden que lo hacen porque aman a su compañero y construirán una relación extraordinaria. Entonces, les comento que algo tan grandioso tiene que tener un precio, y éste consiste en que cada vez que su pareja les señale uno de sus errores, lo tomen como una afrenta, insulto o agresión, y en consecuencia reaccionen a la defensiva y con gran furia. Que en ese momento, ante el desalmado ataque se atrincheren, se blinden, saquen su artillería pesada y la descarguen sin piedad contra lo que consideran un ataque insensato e injusto por parte del otro, pero que además este mandato quedará fuera de su conciencia pues los hipnotizaré para que no recuerden la orden.

Les pregunto que si aún con esta condición continúan decididos a casarse, toda vez que las únicas opciones que tienen es aceptarla o renunciar a su proyecto de pareja con la otra persona. Como están tan enamorados que no conciben la vida sin la compañía del otro se sienten obligados a aceptarla. Una vez que aceptan el acuerdo simulo que los hipnotizo y les doy la orden posthipnótica. Les digo que cuando despierten y abran sus ojos se sentirán muy

bien y que no recordarán esta programación.

Cuando me preguntan cuál es el objetivo de este ejercicio, les explico que lo único que estoy haciendo con esta práctica es hacerles consciente algo que parece inconsciente en ellos; mostrarles cómo se han comportado durante su matrimonio y que la manera en que lo han hecho pareciera ser el resultado de una orden que recibieron, toda vez que hacen algo como si la cumplieran sin darse cuenta de lo que hacen y de sus implicaciones. Les muestro cómo casi nadie acepta un comentario acerca de su sombra, cómo la inmensa mayoría se sienten atacados y por ende, contraatacan como si en verdad alguien los hubiera hipnotizado antes de casarse y les hubiera dado esa orden. Como la explicación es contundente e incontrovertible, entonces podemos continuar con el segundo ejercicio.

Ahora les pido que se paren frente a su cónyuge para salir del closet del autoengaño. Les solicito que saquen a la luz la manera en la que se comportan con el otro. Para esto, lo que tienen que hacer es verbalizar lo que se hacen mutuamente. Para este fin, les pido que cada uno le diga al otro: “una vez que nos casemos, te prohíbo terminantemente que me hagas algún comentario de mis carencias, defectos o errores, ya que si te atrevieras a hacerlo lo tomaría como una terrible agresión, como una declaración de guerra, y entonces tendrás que atenerme a las consecuencias porque reaccionaré como una fiera herida que contraatacará sin piedad”.

Después de hacer este ejercicio, los participantes se quedan helados, sorprendidos y avergonzados al descubrir que mis indicaciones ponen al descubierto que en realidad es así como se comportan entre ellos. Entonces, les hago ver que esta actitud anula cualquier posibilidad de éxito en una pareja y sólo los puede conducir al resentimiento, a la desilusión y a la destrucción de su proyecto de pareja.

# INTERACCIÓN DE UNA PAREJA DE SABIOS

Con todos estos elementos, ahora puedo proponer una modalidad de interacción entre los miembros de la pareja para que desarrollen su capacidad de autocrítica y puedan abordar sus discrepancias de manera productiva. Con la finalidad de contrastar esta versión que llamo sabia o adulta, con la necia o primitiva, retomemos la interacción que analizamos párrafos atrás.

Si recuerdas, cuando la señora le comentó a su esposo que tenía mamitis por el apego tan marcado que mostraba hacia ella, él reaccionó con gran ira, porque se sintió brutalmente atacado por ella, y contraatacó rabiosamente diciéndole que era una histérica berrinchuda. Ante tal respuesta, ella le respondió también con una actitud frenética afirmándole que él era un estúpido que confundía histeria con dignidad y respeto a sí misma. Con este comportamiento tan primitivo, ambos se delataron como personas necias y por eso la interacción se convirtió en un intercambio de agresiones que sólo puede desembocar en un resentimiento mutuo que termina convirtiéndose en enemistad.

¿Cómo se conducirían los integrantes de una pareja de *sabios* en esta misma situación? Pues bien, cuando ella le pidió a su marido la autorización para expresarle que le inquietaba algún aspecto de la relación, dado que esto significa que entrara en una zona neurálgica para él, para ser preciso en su sombra, y puesto que a la mayoría no nos gusta que nos señalen nuestros defectos, por lo tanto debemos prepararnos mentalmente para recibir el regalo haciendo una pausa para adquirir la conciencia del potencial de evolución que tiene para nosotros el hecho de que nos muestren alguna de nuestras fallas. Esto se logra tomando una respiración profunda mientras nos hacemos internamente estas preguntas: ¿deseo integrar mis partes excluidas de mi conciencia, para ser un ser más completo?, ¿quiero superar el divorcio conmigo mismo?, ¿anhelo ser mejor persona?, ¿pretendo elevar mi nivel vibratorio?, ¿estoy dispuesto a asumir mis carencias y trabajar en ellas para superarlas?, ¿quiero crecer?, ¿estoy dispuesto a hacer el esfuerzo para demostrarlo en este momento a través de mi respuesta adulta? ¡¡¡Pues es momento de demostrarlo!!! ¡¡¡A ver si es cierto que quiero cambiar!!!

Cuando se percató de que su esposo tenía “mamitis” y se lo hizo saber de manera respetuosa, él debió pedirle que le explicara cómo se manifestaba su actitud edípica. Esto no deja de ser muy doloroso y aunque es muy difícil

aguantar con temple y aplomo la retroalimentación de nuestras carencias y defectos, esto no debe impedirnos manifestar nuestro agradecimiento a la pareja, ya que merced a ella, estamos dando un paso más hacia la consolidación del “matrimonio con uno mismo”.

Para demostrar su compromiso con el crecimiento, podría decir algo parecido a esto: gracias por hacerme saber que tengo un problema con mi madre. Te quiero platicar que la semana pasada, en mi grupo de Parejas Despiertas revisamos el caso de un compañero que también estaba atorado con el apego a su madre y casi le cuesta el divorcio porque la esposa estaba harta de que él no quisiera desapegarse de su madre. Quería llevársela a vivir a su casa sin importarle su personalidad dominante, controladora, chantajista. La terapeuta nos señalaba que el primer requisito para aspirar a una relación de cinco estrellas, es haber roto el cordón umbilical con la familia de origen, y que si el proyecto de pareja no iniciaba en estas condiciones sólo se aspiraría, en el mejor de los escenarios, a una relación gris y mediocre y en el peor a una de inframundo conyugal, en virtud de que se necesita cien por ciento de la energía y de la disposición emocional para entregarse plenamente al complejo proyecto de pareja. También aprendí que se necesita un corazón desocupado para que lo habite la nueva familia que integrarán la pareja y los hijos. Si éste se encuentra ocupado por la madre, el padre y los hermanos por causa de una lealtad mal entendida, no habrá suficiente espacio para las dos familias. Entendí que mi familia son mi cónyuge y mis hijos. Y mis papás y hermanos son sólo eso, los padres de una persona adulta que tiene sus propias alas para formar otro nido con nuevos integrantes, toda vez que mis padres ya tienen el suyo y mis hermanos tendrán que construir el propio.

Quiero expresarte que me siento muy avergonzado conmigo mismo, ya que hace tres años nos casamos y yo inicié nuestro matrimonio convencido de que le aportaría lo mejor de mí, y ahora que me haces ver que no corté el cordón umbilical con mi familia de origen me siento muy apesadumbrado por que te he fallado a ti y a mí mismo. Nunca me imaginé que padeciera esta inmadurez afectiva. Ahora sé que con esta problemática que arrastro te he lastimado al enviarte de manera sistemática el mensaje de que ocupas un lugar poco relevante en mi vida. Que han sido más importantes que tú mi familia de origen, mis amigos, mi trabajo y mis pasatiempos. Ahora que he aprendido que el sentido del matrimonio es compartir la vida con un compañero al que le hagas sentir con tus comportamientos que es fundamental en tu vida y que a su vez te haga sentir que lo eres en la suya para crear la atmósfera de seguridad, pertenencia y confianza, que dicho sea de paso, es lo que se requiere para construir una relación de cinco estrellas, me doy cuenta que con mis actitudes fracturé la nuestra y te hice sentir poco importante y poco querida al escatimarte

mi afecto y relegarte al sótano de mis prioridades. Ahora estoy enterado de que si en algún momento de la travesía conyugal por alguna razón esta sensación de ser importante para el otro se ausenta en alguno de sus integrantes, se genera el riesgo de que la relación se descarrile.

Te agradezco que me hayas señalado esta problemática ya que sin tu ayuda nunca me hubiera dado cuenta de esta limitación afectiva, la cual ahora, gracias a ti sé que existe. Perdóname por haber usado tus reclamos y tu actitud demandante, las cuales tenían algún fundamento, como pretexto para ponerte distancia y apegarme más a mi madre. Me ayudas a percatarme de que no debe ser fácil vivir con una persona tan distante y poco comprometida con el proyecto conyugal, en especial en el plano afectivo. Te quiero mucho y te pido que me des una oportunidad para reivindicarme y me comprometo a trabajar arduamente para superarla.

Al comportamiento de este hombre lo defino como un acto heroico porque de acuerdo al pobre nivel de evolución en el que nos encontramos, ser autocrítico se convierte en una hazaña que requiere de un gran monto de valentía, nobleza y humildad, toda vez que estamos enfrentando a la avasalladora arrogancia del ego, sin embargo, cuando subamos algunos peldaños evolutivos esta actitud dejará de ser una proeza para convertirse en algo tan natural como lo es el acto de respirar.

Mientras llegamos a esta deseable etapa, la actitud autocrítica seguirá siendo recibida como un gesto sumamente meritorio. Es tan encomiable, que la persona que tiene la fortuna de tener un compañero que hace alarde de ella, se siente conmovida al recibir este gran obsequio. Resulta tan reconfortante para ella que experimenta alivio, confianza y el optimismo de que la relación seguirá floreciendo, y por ende, que vale la pena seguir luchando por su crecimiento. Además de que por otro lado, protege a la relación de la temible actitud de los bandos buenos y malos; buenos que terminan convirtiendo al otro en chivo expiatorio, o en enemigo.

Esta actitud ejemplar suele ser muy contagiosa por lo que despierta un gran entusiasmo para corresponder con la misma actitud. Podríamos decir que tiene una magia muy especial que nos invita a devolver la respuesta en ese mismo canal. Nos hace comprender que *amor con amor se paga*. En este caso, la esposa podría retribuirle a su compañero, primero reconociendo su acto heroico para que se sienta reconfortado al hacerle ver que están valorando su esfuerzo. Por ejemplo, podría decirle, “no sabes cómo me conmueve tu comportamiento tan noble. Me siento muy orgullosa de ti, porque tomas la iniciativa en nuestra interacción con una actitud digna de alabanza, que me obliga a recompensarte

con la misma moneda amorosa. Quiero decirte, que soy yo la que te tengo que agradecer que me hagas ver mis actitudes neuróticas. Yo también he estado revisando mis comportamientos en mi grupo de crecimiento y gracias a tus comentarios me puedo percatar que suelen ser agresivos. El otro día recordé que cuando nos casamos me juré a mí misma que nunca sería igual a mi madre y con todo el dolor de mi corazón me doy cuenta que soy su versión corregida y aumentada. Me siento avergonzada de haberme comportado como una niña berrinchuda. Te ofrezco una disculpa por haberte lastimado con mis actitudes. Cuando nos comprometimos me hice la promesa de que sería una esposa muy nutritiva y me doy cuenta que estoy muy lejos de serlo. Te pido perdón por tomar como pretexto tus actitudes distantes para hostigarte y tratar de controlarte. Me avergüenza haberme convertido en una limosnera emocional y en una bruja reclamona. La verdad es que no debe ser fácil vivir con una persona tan complicada como yo. Me gustaría que me dieras una oportunidad de trabajar en mis bichos para erradicar esta actitud que a mí misma me disgusta. No me complace ser así. Me decepciono de mí misma.”

Ya tenemos ejemplificadas las dos modalidades. ¿Cuál crees que puede abrir posibilidades para alcanzar tus anhelos de una relación luminosa? Ahora puedes darte cuenta que la necia sólo te puede llevar, a la postre, a la oscuridad al convertir a tu compañero en un enemigo por proyectarle tus propias miserias, mientras que la sabia lo transforma en un gran aliado, en un maestro respetable que puede ver lo que tú no alcanzas a percibir, para ayudarte a dar pasos significativos en tu proceso de casarte contigo mismo, y por ende, a llegar a ser una mejor persona. ¿Cuál de las dos modalidades quieres hacer tuya? La única que te lleva a la luz es la sabia de la autocrítica. ¿Estás dispuesto a esforzarte por dominarla? ¿O quieres continuar con tus necesidades con todo lo que conllevan? Tú eliges.

Sobra advertir que esta modalidad de interacción sabia no es fácil de llevar a cabo, y que requiere un entrenamiento riguroso. Que el ejemplo expuesto es el de una pareja que se ha estado entrenando en convertirse en *sabios* para dejar atrás sus tóxicas posturas de necios. Tal vez esto te llegue a parecer ciencia ficción, sin embargo, te aseguro que con un entrenamiento adecuado esta actitud se puede desarrollar, de hecho en nuestro movimiento Parejas Despiertas, impartimos esta metodología, y nos motiva mucho ver cómo las parejas aprenden a realizar este tipo de interacciones tan maduras. Hay quienes piensan que esto es utópico, porque, por un lado, sus experiencias conyugales los han llevado a construir un paradigma de la pareja muy pobre que los ha hecho muy escépticos, y por otro, porque nunca han tenido la oportunidad de vivir las experiencias exitosas que nosotros presenciamos todos los días en nuestro movimiento. Con el agravante de que si nos quedamos en esa posición

fatalista entonces nos cerramos posibilidades porque nos tendríamos que mantener en esa paralizante y desilusionadora creencia sombría de que la pareja está condenada a la irracionalidad y a la mediocridad.

# EPÍLOGO

Como hemos podido ver, el problema que tienen que enfrentar para poder evolucionar, tanto la humanidad en general como la pareja en particular, es más delicada y complicada de lo que parece a simple vista por el hecho de que el enemigo que llamo incapacidad de autocrítica es muy poderoso y está infiltrado en todas partes. Para poder exterminar a esta devastadora plaga tendríamos que emprender una cruzada mundial; para ello es necesario que mientras otros sectores de la sociedad la identifican, las parejas –desde nuestras trincheras– iniciemos una labor titánica para crear “la nueva cultura de la capacidad de autocrítica”, de tal suerte que se convierta en el potente “insecticida” que acabe con esta perniciosa plaga, que hasta el momento ha exhibido una impresionante habilidad adaptativa para sobrevivir.

¿Por qué habría que resaltar el inicio de esta revolución en el ámbito de la pareja? En primer lugar porque la calidad de los seres humanos que una sociedad es capaz de producir se configura, en gran medida, en la atmósfera emocional que los esposos son capaces de crear en su relación. La naturaleza afectiva de su vínculo es la incubadora en la que se forman los valores, la salud emocional y la infraestructura psicológica de los niños. Es el espacio en donde se establece si tendrán una autoestima frondosa o raquítica, si crecerán resentidos, desconfiados, inseguros, con envidia, escépticos, temerosos, egoístas y por ende con la predisposición a tener poca o nula capacidad de autocrítica cuando se conviertan en adultos que se traducirán en comportamientos orientados a usar y abusar de los demás con tal de poder mitigar la ansiedad que se desprende de sus vacíos existenciales o por el contrario, si serán seres luminosos con una estructura psicológica dotada de seguridad, bondad, generosidad, con un sentido altruista y solidario, una conciencia orientada hacia el bienestar colectivo, una perspectiva humanista y una vocación espiritual.

Si las estadísticas de divorcios legales o emocionales, infidelidad o maltrato nos indican que la pareja es una zona de desastre o una instancia en un estado de descomposición en caída libre, esto quiere decir que está incumpliendo con su función de preservar la integridad emocional de los niños al no crear las condiciones nutridas para su desarrollo. Estas cifras nos revelan que nuestros hijos están siendo contaminados por la radioactividad y las toxinas que se desprenden de la incompetencia conyugal de sus padres.

El antídoto llamado “capacidad de autocrítica” no es otra cosa que el desarrollo de la conciencia o el conocimiento de sí mismo, especialmente de nuestra parte oscura para evitar que la proyectemos a los demás. Gracias a este contraveneno, los afortunados hijos de las parejas que cultiven este atributo podrán diseminar estas semillas de autoconciencia en otros ámbitos sociales en que se desenvuelven.

¿Te imaginas la maravillosa herencia, la espléndida formación que reciben los hijos que tienen el privilegio de presenciar cómo sus padres resuelven sus diferencias sin ponerse a la defensiva, sin culparse el uno al otro, sin descalificarse mutuamente; que son capaces de reconocer y aceptar –sin que esto los altere– la falla que les corresponde frente a una desavenencia?

Muchas veces pretendemos que nuestros hijos reconozcan sus fallas; que nuestros padres que pelean un día sí y otro también, dejen culparse el uno al otro; que nuestros adolescentes se comporten con sensatez en lugar de oponerse a nosotros en forma sistemática, en una franca actitud rebelde y desafiante; que dejen de recriminarnos por todo. ¿Te has preguntado alguna vez si sus actitudes son un fiel reflejo, una imitación de tu comportamiento con tu cónyuge?

En segundo lugar, es conveniente empezar esta transformación en el ámbito de la pareja porque pedirle capacidad de autocrítica a instancias que son impulsadas por intereses mezquinos, a las que lo único que les interesa es el poder y el dinero a costa de lo que sea, o en donde los egos estén inflados como la barriga de una persona desnutrida que está llena de parásitos, es casi imposible porque eso significaría pedirles humildad y nobleza, lo cual va en contra de la naturaleza egoísta de sus intereses. Por eso el lugar más propicio para sembrar esa actitud es la pareja, la cual servirá de vivero para trasplantarla a otros ámbitos sociales.

Por estas razones, te invito a que construyamos una cultura de capacidad de autocrítica. En la medida en que lo logremos podremos entregarle a la sociedad hijos dadores, incapaces de dañar o abusar de otras personas y que además serán los portadores de esta actitud de vida que trasladarán a otros ámbitos de la sociedad, así como las abejas trasladan el polen a otras flores para fertilizar y crear la vida.

Deseo que con este concepto de capacidad de autocrítica pueda reproducir lo que llamo el efecto Goleman, el cual consiste en la gran penetración que ha tenido en muchos sectores de la sociedad el fértil concepto de “inteligencia emocional” del doctor Daniel Goleman, y que, aunque se gestó en la matriz de la

psicología, pronto se propagó a otros ámbitos como el empresarial o el escolar.

Por lo pronto, tenemos disponibles cursos para empresas y demás organizaciones a las que les interese distinguirse por tener una cultura de capacidad de autocrítica.

Si estás interesado en mis cursos y conferencias puedes comunicarte a:

[www.parejasdespiertas.com](http://www.parejasdespiertas.com)

[contacto@parejasdespiertas.com](mailto:contacto@parejasdespiertas.com)

Tel. 01 (55) 5653 - 7391

1 Pearson, Carol S. Despertando los héroes interiores. Editorial Libro Guía, España, 1992.

# Índice

Title Page	2
AGRADECIMIENTO	7
ADVERTENCIA	8
INTRODUCCIÓN	9
LA CAPACIDAD DE AUTOCRÍTICA	19
LA PLAGA DE LA INCAPACIDAD DE AUTOCRÍTICA COMO “HUÉSPED” DE LA PAREJA	27
EJEMPLOS DE LA INCAPACIDAD DE AUTOCRÍTICA EN LA PAREJA	35
EL VICTIMISMO COMO EXPRESIÓN DE LA INCAPACIDAD DE AUTOCRÍTICA	48
EL CULTO AL VICTIMISMO	63
EL GUERRERO SABIO	68
EL GUERRERO SABIO O EL VICTIMISMO: LA GRAN DECISIÓN	70
LOS PERSONAJES DE LA CAPACIDAD DE AUTOCRÍTICA	75
OBSTÁCULOS QUE IMPIDEN LA CAPACIDAD AUTOCRÍTICA	81
MECANISMOS DE DEFENSA	83
LA NEGACIÓN	87
LA PROYECCIÓN	89
LA PROYECCIÓN EN DIVERSOS ÁMBITOS	105
CÓMO DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE AUTOCRÍTICA	111
CÓMO DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE AUTOCRÍTICA EN LA PAREJA	123
LA PROYECCIÓN EN LA PAREJA	126
INTERACCIÓN DE UNA PAREJA NECIA O PRIMITIVA	132
INTERACCIÓN DE UNA PAREJA DE SABIOS	139

EPÍLOGO  
Footnotes

144  
148