Xavier Guix

El reto de soltar el pasado

Regresa al presente
y empieza a vivir
plenamente



arpa

EL RETO DE SOLTAR EL PASADO

Xavier Guix

EL RETO DE SOLTAR EL PASADO

arpa

© del texto: Xavier Guix, 2026
© de esta edición: Arpa & Alfil Editores, S. L.

Primera edición: marzo de 2026

ISBN: 979-13-87833-62-6

Diseño de colección: Enric Jardí
Diseño de cubierta: Anna Juvé
Maquetación: El Taller del Llibre
Producción del ePub: booqlab

Arpa
Manila, 65
08034 Barcelona
arpaeditores.com

Reservados todos los derechos.
Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso del editor.

ÍNDICE

Introducción

Primera Parte
El pesado peso del pasado

1. El problema de mirar atrás
2. No se vuelve al pasado, se vuelve al recuerdo
3. La mente es neurolingüística
4. ¿Cuál es tu actitud ante el pasado?
5. ¿Podemos fiarnos de la memoria?
6. La incesante verdad de que todo vuelve

Segunda Parte
Somos la película que nos contamos

7. La historia personal: ser o no ser
8. El relato: ¿qué historia decides vivir?
9. Lo que la mayoría de la gente cambiaría de su vida, si pudiera
10. La dignidad de la memoria
11. El pasado, un viaje a ninguna parte

Tercera Parte
Las cárceles del pasado

12. Cargar con la culpa
13. Arrepentimiento y remordimiento
14. Transgresiones y masoquismo moral: castigarse por no ser buenos

15. El resentimiento
16. El peso sistémico del pasado familiar
17. Sobre la nostalgia y la melancolía
18. Cuando el pasado queda traumado
19. Los duelos mal resueltos
20. Victimismo: lamentarse por el pasado
21. La ceguera al cambio o la imposibilidad de salir del pasado
22. El síndrome del futuro bloqueado

Cuarta Parte
Las siete llaves para soltar el pasado

1.ª llave: Aceptar lo que fue
2.ª llave: Resignificar recuerdos
3.ª llave: Atar cabos y conectar entre experiencias
4.ª llave: Hacer las paces: arrepentimiento liberador y perdón
5.ª llave: Integrar el pasado generando nuevos recuerdos
6.ª llave: Asentarse en el ahora
7.ª llave: Definir mejor tu vida y tus pensamientos

Quinta Parte
La felicidad de quedarse en paz

23. ¿Se puede ser feliz con un mal pasado sin resolver?
24. La felicidad ausente que te roba el presente
25. Una vida feliz es una vida decisiva
26. Los verbos de la felicidad
27. Contra la felicidad ausente:

El aposento de la serenidad
La confianza en la vida
Las carambolas de la existencia

La actitud *let it be*
El *amor fati*
El papel de la voluntad o la ley inversa
Vivir en la gratitud
La felicidad del asombro
El tiempo sin tiempo
La mente como pantalla: el cine en casa
Déjate de historias y a vivir

Anexos

A mi amigo y mentor literario Francesc Miralles,
por hacer de cada encuentro un buen recuerdo
y de cada texto una inspiración.

Qué paradoja la mía: ¡he olvidado lo que quisiera
recordar y recuerdo lo que quisiera olvidar!

INTRODUCCIÓN

Hay un aforismo atribuido a Nietzsche que me impactó la primera vez que lo leí: «¿Por qué estás haciendo lo que ahora haces, si no quisieras repetirlo en tu siguiente vida?».

Fastidia, ¿verdad? Es muy parecido a otro aforismo existencialista que dice: «Si no escogerías volver a vivir exactamente esta misma vida, es que no has vivido bien».

Y eso es lo que me pregunté: ¿repetirías la vida que has vivido, exactamente igual? Mi respuesta sincera fue que sí, pero no todo. Algunas cosas las haría de forma diferente.

Entonces me di cuenta de la trampa de ese pensamiento y del valor contundente que tiene la pregunta existencialista. Si hubiera hecho las cosas de otra manera, no sería el que soy. Para hacerlo de otra manera, yo también tendría que haber sido de otra manera. Mirar atrás, ver nuestro pasado, es adentrarse en las luces y las sombras que nos han constituido en el plano psicológico.

¿Estoy en paz con ello? ¿Abrigo algún sentimiento de culpa?

Es muy duro arrastrar ciertas vivencias que se convierten en una vida sin perdón, sin consuelo, sin argumento alguno que devuelva a la persona la alegría de vivir. No hay solución para quien quiere pasar su existencia en un pasado con mucho dolor no resuelto.

Con el objetivo de comprender el sentido del pasado, me encontré con el metódico trabajo de Bronnie Ware, cuidadora de paliativos para pacientes terminales. Esta autora australiana recopiló las confesiones de vida que le proporcionaban las personas antes de morir, entre ellas sus arrepentimientos.

Este tema tenía mucho que ver con mis observaciones en la consulta. ¿De qué se arrepiente la gente? ¿Es lo mismo arrepentimiento que remordimiento? ¿Hay que esperar a morir para

saberlo, o ya lo sabemos? ¿Se puede vivir mirando siempre atrás? ¿Cuál es el peso del pasado en una vida? ¿Se puede soltar el pasado?

La intención a la hora de escribir este libro es observar dónde situamos el pasado en el viaje de la vida. Hablar del pasado no tiene por qué significar dolor, traumas y penas. El pasado es donde se han constituido los moldes de quienes somos hoy. Conocerlo, integrarlo y honrarlo es tarea necesaria para el autoconocimiento.

De modo que te invito a realizar el viaje, empezando por comprender de qué está hecho el pasado y los juegos de la memoria, antesala de un tema imprescindible: de cómo nos montamos la película de nuestra vida.

Seguiremos la andadura revisando las cárceles del pasado, que son todos los escollos que impiden mirar hacia adelante, que nos encierran en una historia pasada interminable, en un eterno retorno a aquellos episodios que quisiéramos olvidar, pero no podemos.

El viaje continuará por la zona de sanación. Hay que soltar el pasado cuando nos impide crecer y ser felices. Soltarlo no es lograr que mágicamente desaparezca, sino integrarlo en el tiempo presente. En este sentido te ofrezco siete llaves que ayudarán a resignificar las experiencias pasadas, así como a generar nuevos y buenos recuerdos.

El punto de llegada es la felicidad. El quinto y último capítulo te parecerá un viaje del pasado al futuro, porque en realidad, la vida contiene en cada instante todos los tiempos. Observar el pasado se hace también desde el futuro.

Antes hay que resolver una pregunta: ¿Se puede ser feliz y tener un mal pasado sin resolver?

Después de catorce libros escritos, en ninguno he abordado el tema de la felicidad. Me daba pereza. Me parecía un concepto vacío y actualmente sobreexplotado, hasta que me di cuenta de la relación entre el pasado y la felicidad.

Este libro no te dará fórmulas mágicas para ser feliz, pero te revelará claves para viajar por una vida auténtica y plena, sin remordimientos ni arrepentimientos, una vida que valga la pena ser vivida, a pesar de todo y por encima de todo.

Antes hay que resolver algunos obstáculos que el vivir nos propone y que solemos abordar demasiado tarde, cuando uno siente que en su

vida le pesa más el pasado que el presente.

¿Y cuándo es demasiado tarde, si el tiempo es relativo?

Cuando uno quisiera volver atrás y hacer las cosas de otra manera, pero ya no puede. Todo ha cambiado. De nuestra mirada sobre el pasado dependerá nuestra felicidad o nuestro infierno.

PRIMERA PARTE
EL PESADO PESO DEL PASADO

«Siempre que me acuerdo de algo Siempre lo recuerdo un poco diferente Y sea como sea ese recuerdo Siempre es verdad en mi mente Y si mi alma se derrama Y la falta de pasado es el olvido Cuando muera solo pido No olvidar lo que he vivido».

Fragmento de la canción «Memória», del álbum *Lux d*e Rosalía

Mientras terminaba mi licenciatura en Psicología, pasé por la propia experiencia de ir a la consulta de un psicólogo, o un psiquiatra terapeuta como fue mi caso. Recuerdo perfectamente la descripción que aquel hombre sabio hizo sobre mi comportamiento: «Es usted tan vitalista, lo vive todo con tanto entusiasmo, que lo quema todo».

En aquel momento, no supe discernir si aquello era una condición maravillosa o una maldición condenatoria. Además de unas cuantas pruebas psicológicas que anunciaban mis neuroticismos, aquella frase fue suficiente para darme cuenta de que no me daba cuenta de nada. Vivía en la ignorancia de mí mismo. Yo creía que era tal cual, aun sin saber por qué era así.

En resumen, vivía según mis programaciones adquiridas, sin reparar en que no había decidido qué hacer con ellas. Era un vivir mecanizado entre el joven entusiasta y el niño bueno, siempre bajo la amenaza familiar de que, siendo como era, nadie me iba a querer.

Esa fue mi forma de vivir durante mis primeros treinta años, y si no fuera por los estudios de psicología y el autoconocimiento, hoy seguiría viviendo según mi pasado, según lo que se programó desde mi tierna infancia. Lo mismo les ocurre a los pacientes que vienen a la consulta.

Sentados ante mí, tengo a una pareja que sufre porque se quieren, pero se perdió el amor. O quizás nunca lo hubo. O se confundió con el enamoramiento. Uno se cansó de esperar que el otro cambiara. El otro se hartó de sentirse exigido. Uno fue perdiendo interés, mientras que el otro siguió luchando por salvar la relación. Uno encontró el deseo fuera de casa. El otro encontró el deber dentro de casa.

A todos les gustaría que las cosas fueran diferentes, pero se han vuelto inevitables porque no han superado el peso del pasado.

También se sientan en la butaca de la consulta personas solas, aunque sus sufrimientos los causa una relación. Un jefe psicópata. Una madre chantajista. Un padre ausente. Una amistad traicionada. Un

hijo despótico. Una tendencia a compararse con los demás. Un sentimiento de abandono o rechazo. Una culpa insoportable. Ser demasiado sumisos. Demasiado narcisistas. Demasiado buenos. Si pudieran cambiarían todos esos aspectos de su vida originados en el pasado, pero no los pueden cambiar… aún.

1

EL PROBLEMA DE MIRAR ATRÁS

Vamos a imaginar la siguiente situación:

Unos amigos se reencuentran después de casi diez años sin verse. Después de las primeras bromas sobre sus aspectos cambiados, se sientan a cenar. Todo va bien, cualquiera que oiga sus risas diría que son felices.

Sin embargo, después de haberse puesto al día y cuando empezaban los postres, a alguien se le ocurrió nombrar aquella noche. Esa maldita noche. La noche de autos que les cambió la vida. Las risas se convirtieron en caras serias, tristes y alguna muy tensa. El ambiente amical se esfumó.

En esos diez años nadie había vuelto a hablar del tema. Cada uno había encontrado su manera de olvidar. Pero el pasado no se va solo. Espera. Acecha. Y cuando encuentra una grieta, se cuela sin pedir permiso.

Todos querían olvidarlo, pero no pudieron. Hacían ver que no tenían nada de qué arrepentirse, que el pasado ya pasó. En cambio, hizo falta solo una palabra y su aparente felicidad se trastornó.

¿Cuánto estarías dispuesto a pagar por cambiar aspectos de tu pasado? ¿Qué capítulos de tu vida borrarías si pudieras? ¿Cómo deshacer de un plumazo aquella decisión que cambió el rumbo de tus expectativas? Obviamente no podrás hacerlo porque ya pasó. No podrás, de modo alguno, cambiar los hechos, los actos, las consecuencias de lo ocurrido.

Por el contrario, ¿eres de los que creen que al pasado hay que dejarlo atrás y solo mirar lo bueno de lo vivido? ¿Eres de los que presume de no arrepentirse de nada? **Quien no se arrepiente de nada, muestra con orgullo que no ha aprendido nada.** Algunas personas

creen no tener problemas con el pasado porque lo han *evitado*, no porque lo hayan integrado.

Respecto al pasado siempre quedan cosas por resolver, sin que por ello la vida no pueda seguir adelante. No todo son traumas. Probablemente, algunos asuntos quedarán para siempre en el cajón de los temas no resueltos que se olvidan con el tiempo, o pierden su importancia, o permanecen en un letargo inconsciente.

Eso no significa que tu pasado haya terminado. Todavía tiene cosas que decirte, como comprender los patrones que te constituyen. **El pasado no solo deja marcas, también crea moldes. El pasado no es únicamente un depósito de cosas rotas. Es, ante todo, la raíz de quienes somos.**

Si conoces bien tu historia, te moverás con más claridad en el presente. No porque lo entiendas todo, sino porque el pasado te da contexto, te cuenta las condiciones de tus experiencias, cómo las viviste y el sentido que han tenido para tu vida. Y si sabes honrarlo, te da dirección, como veremos en el viaje a ninguna parte.

Sin embargo, algunas personas me cuentan su imposibilidad en superar ciertas experiencias personales, relacionadas con su pasado. En realidad, no son tantos los que viven en paz con todo lo vivido. Quien más, quien menos, no sintoniza bien con algunas vivencias que quisiera borrar, aunque demasiado tarde. Es la consecuencia de mirar atrás.

Cada vez que he expuesto el tema del pasado en mis conferencias, en seminarios o en retiros, admito el interés que ha suscitado. Más que un tema apasionante, resulta inquietante. Noto que la gente escucha con atención introspectiva, como si estuviera abriendo cajas de Pandora.

Todo ello me revela que con el pasado tenemos una relación ambivalente. **Abrir el álbum biográfico nos traslada a lo que fuimos. También a lo que quisimos ser y no pudimos. Puede ser un viaje de regreso hermoso y feliz, como también puede ser demasiado nostálgico, doloroso, en algunos casos traumático.**

La tentación de mirar atrás, buscando los buenos recuerdos, se paga con la aparición inesperada de lo que no se quiere recordar. La

nave del olvido no deshace los recuerdos. Solo los aleja. Los mantiene adormecidos.

El pasado me lo empecé a tomar en serio cuando realicé mis primeros cursos con el que fuera mi maestro Oriol Pujol Borotau. Uno de los principios con los que nos inspiraba empezaba con una pregunta: ¿puedes mirar el pasado en paz? Si al mirar atrás todo está bien, a pesar de todas sus vicisitudes, entonces podrás vivir con serenidad. Esta idea me recuerda una de las máximas de Epicteto: «No desees que lo ocurrido sea distinto; desea que sea como fue, y hallarás paz».

Aquellos años de aprendizaje con el maestro me sirvieron para cerrar etapas mal resueltas, asuntos pendientes conmigo y conversaciones incómodas evitadas. Sirvió también para comprender que todos tenemos la necesidad de ser reconocidos, de ser vistos, de ser validados por ser quienes somos y no solo por lo que hacemos. Comprendí, en este sentido, la necesidad del perdón.

De todo ello aprendí que quien está dispuesto a mirar atrás antes debe responderse a algunas preguntas: ¿Qué estoy buscando? ¿Con qué propósito quiero escarbar? ¿Qué espero encontrar? Por regla general, estas son algunas de las cosas que se buscan al mirar atrás:

Sentido: *¿Por qué pasó lo que pasó?*
Buscas entender tu historia personal, darle coherencia, unir cabos sueltos, reinterpretar decisiones. En definitiva: encontrar un hilo narrativo que te libere o justifique.

Arraigo: *Ahí sí sabía quién era. Ahí tenía un lugar.*
Es un mirar atrás porque allí te sentiste con mayor seguridad, en contra de un presente que no te ofrece la misma sensación de identidad o arraigo.

Inocencia perdida: *Antes era más libre/valiente/feliz…*
Idealizas el pasado porque todavía no habías sufrido heridas emocionales y no existían tantas responsabilidades, y todo era un descubrimiento incesante. De este modo buscas una regresión que te deje más liviano.

Reparación: *Si pudiera volver, lo haría distinto.*
Otra manera de idealizar el pasado consiste en convertirlo en una obsesión reparadora. Miras atrás como si aún pudieras cambiarlo o enmendarlo, aunque

eso nunca ocurra literalmente. Se trata de generar un futuro en el que se podrá reparar lo que no pudo ser.

Relaciones mal cerradas: *No me despedí. No cerré. No entendí por qué.*
Puede que sientas que no has cerrado bien tu pasado, respecto a alguna relación. Ha quedado un gusto agridulce que espera una última conversación, o que no ha resuelto pérdidas o duelos. Los cierres emocionales son necesarios, aunque no siempre se puede reconciliar. Para eso están los rituales y el perdón.

Incertidumbre: *En ese momento todo tenía sentido. Ahora no.*
El pasado, aunque ya no esté, se vuelve más manejable que el presente incierto. Ante la falta de control y la angustia por lo que pueda pasar, encuentras refugio ante lo único de lo que estás totalmente seguro: lo que has experimentado. Solo que la experiencia se refiere a una situación y un contexto determinado. Ahora todo puede ser diferente.

Validación: *Mira todo lo que hice… ¿Alguien lo ve?*
A lo mejor eres de las personas que acaba por pasar cuentas. De algún modo, usas el pasado para buscar reconocimiento o sentido de valor, especialmente si en el presente sientes insuficiencia. Es un mirar atrás para reafirmar que, en otro tiempo, fuiste especial, necesario o importante. Una forma más de sostenerse.

Hay que saber lo que uno busca cuando mira atrás, aunque comprendo la incomodidad del tema, su temor. Sin embargo, me gustaría trasladarte la importancia que tiene resolver el pasado, porque es la primera condición para vivir en paz.

Cuesta mucho ser feliz y vivir tranquilos con un mal pasado a cuestas. No se puede vivir una vida plena y auténtica si uno es preso de sus programaciones.

No necesitas estar herido para mirar atrás. Basta con querer entender de dónde viene esa forma de mirar el mundo que tienes, por qué reaccionas como lo haces, por qué te gusta lo que te gusta o sientes como sientes. Entender, en definitiva, cómo se ha construido tu personalidad con el tiempo.

Bien mirado, el pasado no es una carga. Es un espejo. No solo refleja lo que fuiste, sino lo que puedes ser si sabes mirar con los ojos abiertos. **Revisar el pasado no es repetirlo, es descubrirlo de nuevo**. Es saborearlo de otra manera, porque dispones de mayor perspectiva. Saborear el pasado es inundarlo de sabiduría.

Por eso, quiero contarte todas las veces que he sido testigo de la liberación que supone aligerar las cargas del pasado. He visto cómo a las personas les cambiaba la expresión de la cara, la ligereza del cuerpo, la alegría que vuelve a sus almas una vez que se han quitado un gran peso de encima. Porque esa es la expresión que suelen usar.

Mi querido hermano en el arte de la divulgación, Àlex Rovira, me recordó aquella escena de la película *La Misión*, en la que el personaje del capitán Mendoza, interpretado por Robert de Niro, arrastra por un territorio accidentado una carga con todo lo que utilizó como cazador furtivo de indios (armas y bagajes), hasta donde vivían libremente los guaraníes.

Era la penitencia que le había impuesto el padre Gabriel (Jeremy Irons), por sus atrocidades con los indios y por el asesinato de su propio hermano. En su punto de máxima extenuación, el sacerdote le libera por fin de la carga. Y es entonces que llora por la expiación de una culpa que le tenía el alma presa y que fue reconocida y perdonada por los propios indios.

Toda una historia que nos recuerda el problema de cargar con el pasado, y la necesidad de procesarlo desde el arrepentimiento y el perdón si cabe, con el fin de quedarse uno en paz.

Lo que encontrarás en las siguientes páginas trata de cómo sanar y relacionarte bien con el pasado. Cómo distinguir esos pesos pesados, que como cárceles ensombrecen nuestras vidas. Por eso, **liberar y soltar el pasado es volver a ser feliz.**

2

NO SE VUELVE AL PASADO, SE VUELVE AL RECUERDO

Ahora bien, debe quedar claro que trabajar con el pasado no significa revivirlo. Como se irá desgranando en el libro, trabajar con el pasado consiste en manejar el recuerdo. **No volvemos al pasado. Volvemos al recuerdo. Y el recuerdo es una red neuronal activa, en el espacio de tu memoria.**

Todo lo que pasó, toda experiencia vivida, es hoy una impresión en nuestra mente. Así que todo acercamiento al pasado debe comprenderse desde los mecanismos neuronales que lo sostienen, a los que consideramos programaciones.

Veamos un caso.

Andrés es un hombre cincuentón, con una vida en la que no le falta de nada. Pensando que me diría lo que tantas veces he escuchado, que lo tienen todo, pero no son felices, mi sorpresa fue que su malestar no era existencial, sino a causa de algo que no se podía quitar de la cabeza.

Resulta que le llegó una oportunidad de hacer la compra de un terreno, que por sus características era una auténtica ganga. Era tan buen negocio que le saltaron las alarmas de la sospecha. Y no se acabó de decidir.

Aun entre dudas, un día le llamó un amigo suyo diciéndole que había comprado el terreno, porque era una auténtica ganga. Entonces le confesó que también se lo habían propuesto a él pero que no se había acabado de decidir. Su amigo cerró la conversación diciéndole: «No sabes lo que te has perdido».

Hasta aquí no existiría otro tema que no fuera un disgusto y condenarse a ciertas dosis de machaque por falta de visión o de

atrevimiento. Quizás maldiga unos días su exceso de prudencia o sus miedos atávicos cuando tiene que tomar decisiones. Lo que vino a continuación me dejó helado:

- Bueno, no te preocupes tanto. Eso ya es pasado, y en unos días te irás recomponiendo.
- ¡Imposible! Me parece que no me lo quitaré nunca de encima.
- Ahora estás ofuscado por la situación, pero ya verás como lo iremos resignificando. No ha sido nada grave.
- Es que la situación no es de ahora. De lo que te estoy hablando ocurrió hace siete años. Y ya no puedo más. No me lo quito de la cabeza.

El caso de Andrés no es único. Detrás de muchos sufrimientos se esconden inundaciones emocionales, a causa de la forma en que fueron procesadas ciertas vivencias que hirieron a la persona, convertidas ahora en una auténtica obsesión.

Lo insólito del caso era el periodo de tiempo que había pasado. Siete años de remordimientos. Siete años maldiciendo aquel momento en que dudó. Siete años que le condicionaron la vida, porque desde entonces no se permitió ser feliz, apresado por una decisión que no supo tomar.

Llegados a este punto, tiene sentido preguntarse por el peso que debe tener el pasado en nuestra vida. Y una manera de hacerlo es comprender su sentido. ¿Qué es en realidad el pasado?

1. El pasado forma parte de la tríada del tiempo lineal (pasado, presente y futuro). Representa todo lo que ha ocurrido antes del momento presente.
2. El pasado es la representación de los orígenes de todas las impresiones que ahora son recuerdos, conscientes o inconscientes, en forma de imágenes y programaciones neuronales.
3. El pasado es la memoria.
4. El pasado es la construcción de un relato sobre nuestra vida, a la que llamamos biografía o «historia personal».

Ya te habrás dado cuenta de que el pasado no existe, como tampoco existe el futuro. La única dimensión del tiempo experimentable es el presente, convertido en un ahora incesante. Aristóteles diría que hay un antes porque hay un después. Marco Aurelio también lo tuvo claro: «El pasado ya no es nada; solo existe el presente».

Dicho de otro modo, **no miramos el pasado tal como fue, sino según lo contemplamos desde un ahora, que además se orienta al futuro**. Así, el análisis del pasado que tanto atrae a mucha gente no deja de ser un análisis de los tiempos de nuestra existencia. Es un intento de dar respuesta a preguntas como:

- ¿Qué me pasó?
- ¿Por qué soy así?
- ¿De quién es la culpa?

Mis primeros pasos en el autoconocimiento fueron una búsqueda de respuestas mirando atrás. Uno va escudriñando las raíces de su persona, creyendo encontrar en ellas explicaciones certeras que arrojen claridad a por qué uno es como es. No hay nada de malo en ello, aunque cabe recordar algo importante:

Cuando nos dirigimos al pasado, lo hacemos desde el presente. Y ese presente está condicionando al pasado, del mismo modo que el pasado está condicionando el presente, que a la vez está condicionando el futuro.

De acuerdo con la visión actual de la ciencia, la memoria es dinámica y se relaciona continuamente con lo que vivimos ahora y con las expectativas que tenemos sobre el futuro. Esto ya lo predijo San Agustín, cuando elaboró los tres presentes del tiempo:

- El presente del pasado que es la memoria.
- El presente del futuro que es la espera.
- El presente del presente, que es la intuición o la atención.

Este triple presente es el principio organizador de la temporalidad. ¡Agustín tenía más razón que un santo!

Ya tenemos un buen punto de partida, esclarecedor:

Cuando hablamos del pasado, en realidad estamos hablando del uso de la memoria. No es el pasado lo que debe ser tratado, sino su recuerdo. El maestro Krishnamurti decía: «La memoria es tan solo el residuo de la experiencia».

Cada vez que trates con el pasado te estarás relacionando con esos residuos que guarda la memoria, que se manifiestan a través de dos acciones distintas: **recordar y rememorar**.

Los recuerdos pueden aparecer pasiva e inesperadamente en nuestra mente. Son recuerdos encontrados. No pensaba en ello y de repente me vino una imagen a la mente.

En cambio, hay recuerdos que son convocados, buscados, elaborados. Es un recordar activo al que llamamos «acordarse» o rememorar. Cuando nos acordamos de algo, aparece la historia que acompaña al recuerdo. Cada vez que decimos «me acuerdo de», ya estamos contando batallitas.

Un buen ejemplo es la famosa magdalena de Proust. En el primer libro de *En busca del tiempo perdido,* el protagonista relata su experiencia al mojar una magdalena en una taza con té:

> Y de pronto se me apareció el recuerdo. Aquel sabor era del trocito de magdalena que los domingos por la mañana en Combray, cuando iba a su cuarto a darle los buenos días, mi tía Léonie me ofrecía tras mojarlo en su infusión de tila o de té. La visión de la pequeña magdalena no me trajo recuerdo alguno, antes que la hubiera probado[...]. En cuanto reconocí el sabor del trozo de magdalena mojado en tila, la vieja casa gris que daba a la calle, donde estaba su cuarto, vino de repente, como un decorado de teatro, vino a adosarse al pequeño pabellón con vistas al jardín que habían construido para mis padres en su parte trasera[...]. Todo aquello que iba cobrando forma y solidez salió —ciudad y jardines— de mi taza de té.

Proust nos muestra en esta excelente descripción el funcionamiento de la memoria, y la aparición inesperada del recuerdo y posterior rememoración. Aunque te parezca que recordar y rememorar son prácticamente lo mismo, verás que utilizan funciones diferentes de la memoria:

- Memoria sensorial (información de los sentidos): imagínate que exprimes un limón en tu lengua o que lames una madera y verás cómo reacciona tu cuerpo.
- Memoria a corto plazo (la solemos llamar memoria inmediata o de trabajo; opera limitadamente). Es la que nos sirve para conducir el coche, realizar tareas o preparar una comida. Es también la que nos falla cuando estamos estresados o nos hacemos mayores: *¿Dónde dejé las llaves*?
- Memoria a largo plazo (recuerdos significativos, experiencias, conocimientos). En esta memoria se incluyen:
  - La «memoria episódica». (Eventos personales, como un historial de hechos).
  - La «memoria semántica». (Conocimientos generales, conceptos, palabras y significados).

Este libro se centrará en el uso de la memoria episódica y semántica y por lo tanto no divulgará sobre la memoria como estructura, ni sus patologías.

Cada vez que nos vamos al pasado estamos haciendo uso de imágenes y a la vez de un relato que le da significado. Dicho popularmente, nos montamos la película. Ocurre de una forma tan inmediata e inconsciente que apenas nos damos cuenta:

Vino un recuerdo de mi madre y me puse a llorar. Empecé a hablar de alguien que no soporto y me enfurecí. Toqué el agua de un estanque y me devolvió mi infancia. Al mojar una magdalena recordé aquellas tardes con mi tía.

Y uno se pregunta: ¿Por qué recuerdo ciertas cosas y no otras? Eso mismo se preguntó el filósofo Paul Ricoeur: «Cuando recuerdo una imagen de mi pasado, ¿puedo acordarme de algo distinto de ella?».

3

LA MENTE ES NEUROLINGÜÍSTICA

Vamos a dedicar unas líneas a comprender algunos mecanismos de nuestro cerebro, necesarios para entender la relación con el pasado. He procurado hacerlo lo más cercano posible, sin usar excesivos tecnicismos. Ponle atención, porque te ayudará a entender aspectos importantes de tu funcionamiento cotidiano.

Hace tiempo que sabemos que el cerebro humano no vive las cosas directamente, las tiene que traducir. Para que el cerebro capte eso que llamamos realidad, depende de dos funciones básicas:

1. Impresiones del sistema nervioso, que conocemos como los sentidos: vista, oído, olfato, gusto, tacto, intercepción y propiocepción. Por eso el cuerpo es tan importante.
2. De elementos verbales que provienen de la lengua. Somos seres con una memoria neurolingüística.

Este proceso nos lo aclara Antonio Damasio, investigador en psicología y neurología: nuestro cerebro registra toda experiencia en forma de imágenes o «representaciones mentales», a las que en paralelo se unen descripciones en términos de lenguaje. Es nuestra forma de mapear el mundo.

Dicho de otro modo, el escenario de nuestra mente se parece a una pantalla de cine, en la que se proyectan imágenes, diálogos y bandas sonoras emocionales. Y con todo ese conjunto de impresiones construimos «ideas o conceptos» con significado, es decir, creencias.

¡Perfecto! Ya podemos observar cómo nos montamos las películas. El núcleo de todo recuerdo se basa en imágenes con capacidad de disparar sensaciones y emociones, junto con relatos que las justifican.

Ya en su tiempo, Jung insistía en la importancia de las imágenes: «Cuando te observas a ti mismo, lo único que verás son imágenes en movimiento. Un mundo de imágenes a las que reconocemos como imaginación y fantasía, capaces de crear realidad, al igual que lo hace la materia».

Cierra los ojos por un instante y deja que te venga cualquier recuerdo del pasado. No lo elijas, deja que te venga cualquier escena de tu vida. Lo que ahora recuerdas no es lo que sucedió, exactamente, sino el recuerdo reducido a una imagen, una sensación o un relato que te cuentas. Eso es todo lo que vas a experimentar, porque al pasado no volverás. Ahora bien, ¿por qué recordaste ese capítulo de tu vida y no otro cualquiera?

Damasio afirma que la mayor parte de nuestras imágenes dependen, nos guste o no, de cómo han sido registradas internamente, es decir, dependen de la atención que prestamos, y la atención depende de la cantidad de emociones y sentimientos que se generaron cuando esas imágenes atravesaron la corriente de nuestro pensamiento. Así se va construyendo la memoria de lo que recordamos u olvidamos con más facilidad.

El esquema muy resumido sería el siguiente:

1. Las experiencias intensas quedan más registradas en la memoria, puesto que captaron más nuestra atención. Al repetirse situaciones iguales o parecidas se disparan las mismas respuestas emocionales. Aunque atribuimos la causa al exterior, en realidad son reacciones aprendidas. Al vivir algo nuevo, solo registramos sensaciones (agradables o desagradables) que luego asociamos con creencias y pensamientos antiguos.
2. Las creencias filtran la realidad y generan un bucle pensamiento-emoción. Cuando una vivencia queda confirmada emocionalmente, se fija en nuestra neurología como algo que verdaderamente existe y se refuerza por repetición, o se debilita con nuevos aprendizajes.
3. Al revivir síntomas y emociones, creemos que son actuales, aunque provengan del pasado. Mientras se sienten en el cuerpo, parecen reales. Sin entrenar la capacidad de observar y

distanciarnos de este patrón, seguiremos actuando de forma automática y repetitiva.

Veamos un ejemplo clarificador. Adela me decía en la consulta:

PACIENTE: Últimamente pienso mucho en el pasado. (Recuerda imágenes).
TERAPEUTA: ¿Y para qué te sirve pensar tanto en el pasado?
P: ¡Para amargarme la vida! (Emoción asociada a los recuerdos).
T: Y cuando te sientes así, ¿qué haces?
P: Me pongo una serie que me distraiga o me pego hartones de llorar.
T: Si te vas al pasado (acción de la memoria) para encontrar amargura, puede que sea porque estás viviendo algo amargo en tu presente.
P: Pues no tengo ningún motivo, porque todo está más o menos bien.
T: ¿Estás segura? ¿Podrías sentir ahora esa amargura? (Conecta con su memoria emocional).
P: Bueno, ahora que le hago espacio, llevo días comparándome con mis amigas de toda la vida. Se están permitiendo una vida de lujo que yo no puedo. Y me da rabia y envidia. (Ha comparado imágenes).
T: Y acabas amargada.
P: Pues sí. Entonces es cuando me vienen los recuerdos de mis amarguras anteriores. De hecho, creo que he sido una amargada toda la vida.

En esta escena podemos comprobar lo dicho hasta ahora:

1. Algo le ocurre a Adela en el presente, en este caso una comparativa con sus amigas (imágenes), que acaba tomando forma de amargura (emoción).
2. Sin que ella se diera cuenta, su subconsciente le devolvió su programación «compararse con los demás», cosa que aprendió de su mamá, cuando de pequeña la comparaba con todo el mundo.
3. La experiencia de la amargura despierta en ella sus memorias emocionales, aquellas más amargas de su vida. Es una argucia

que utiliza nuestra mente para encontrar coherencia con lo que sentimos. Le podemos llamar «atención selectiva».

4. Toda esa amalgama de pensamientos y sentimientos son experiencias sentidas en su cuerpo. Al sentirlas en presente se cree que le están sucediendo y lo tiene que resolver. En realidad, no le está sucediendo nada porque nada tiene que ver con sus amigas, sino con las impresiones que guarda en su memoria. Está sufriendo por sus propios recuerdos.
5. La solución que encuentra a su amargura es una conducta aprendida y repetitiva: o llora desconsoladamente o se evade.
6. Para cerrar el ciclo, se otorga un sentido de identidad: «soy una amargada de la vida». El guion se reproduce. Ella es la víctima y la culpable por ser así.

Otro ejemplo bastante común es el síndrome del domingo por la tarde. Aunque estés cómodamente tumbada en el sofá de casa, tu mente empieza a conectar con lo que te espera al día siguiente. De repente se cruza una imagen de lo mal que lo pasarás en el trabajo, por el estrés, por las gestiones y los temas pendientes.

Recordar esas imágenes, de las que apenas nos damos cuenta, dispara sensaciones corporales: presión en el pecho, sudor frío, síntomas de ansiedad. Esa sensación de angustia genera desánimo o depresión, y por supuesto pocas ganas de volver al trabajo. Sin quererlo has entrado en un agujero negro. Y todo ocurre en un instante.

Tu cuerpo sigue en el sofá, pero estresado. Nada está ocurriendo de veras, son solo ideas basadas en la memoria; sin embargo, para la mente todo está ocurriendo ahora mismo.

Esa fue la experiencia que relata Proust al mojar la magdalena. La visión de la magdalena por sí misma no le despertó recuerdo alguno. En cambio, fue el gusto (memoria sensorial) el que le llevó a desplegar la cadena de imágenes que había asociado y que facilitaron la rememoración (memoria episódica y semántica).

El pasado no existe, pero pervive en la mente. Es lo primero con lo que me encuentro cuando escucho a las personas en la consulta. Voy

comprendiendo sus mecanismos habituales, sus programaciones que no se han actualizado. ¿Por qué no las actualizan?

Porque siguen creyendo que lo que sienten es real y verdadero. Viven en el pasado y se resisten a vivir en un futuro desconocido. No acaban de ser conscientes de que se han acostumbrado tanto a sus registros químicos, a las emociones de las experiencias pasadas, que han quedado apegadas a ellas. Ante las mismas situaciones, las mismas emociones. Lo llamamos «respuesta condicionada».

Un ejemplo habitual es el de aquellas personas que abandonan relaciones que podrían ser fructíferas, solo porque no sienten aquella misma pasión que sintieron una vez, en el pasado.

No son conscientes de que ya no son ni la misma persona, ni se dan las mismas circunstancias. Tampoco son conscientes de que aquella relación que tanto las apasionó es hoy un recuerdo e incluso un mal recuerdo. Aquella pasión no fue suficiente para seguir juntos.

Sin embargo, en lugar de prevenirse de tan alteradas pasiones, siguen añorando sentirlas de nuevo, se las exigen, es la medida para comprometerse con alguien. Y precisamente porque están pendientes de si llega o no aquella pasión, la condicionan y no pueden sentirla.

Y aunque muchas afirmen que las lleva por el camino del desastre, prefieren repetir una y otra vez. ¿Obsesivas? ¿Adictas a la dopamina? ¿Condicionadas por amores ausentes? ¿Inmadurez? Sus registros químicos les están confundiendo porque su cabeza les dice una cosa y su cuerpo todo lo contrario.

Su vida transcurre en el presente, pero su mente sigue en el pasado. Y mientras sea así, el futuro será exactamente igual. A eso le llamamos «vivir con el piloto automático». Cuanto más usamos los sentidos para definir nuestra realidad, más dejamos que la determinen. Cuanto más usamos el pasado para dirigir nuestra vida, más repetida se volverá.

Irse al pasado implica también una revisión de lo vivido, un escaneo sobre cómo hemos hecho las cosas, cómo deberían haber sido y qué consecuencias generó. La revisión acaba por ser moral, atrapada entre el bien y el mal. Cuando es así, **el pasado se convierte en un caladero para la culpa**.

Si por el contrario nos vamos al futuro, pronto aparecerán las angustias anticipatorias, la incertidumbre y la necesidad de tenerlo todo controlado. Cuando es así, **el futuro es un caladero para el miedo.**

El pasado solo es el punto de referencia para situar los sucesos de nuestra existencia, del mismo modo que en un mapa señalaríamos los lugares de donde venimos y el punto donde ahora nos encontramos, respecto a donde queremos ir. Esta metáfora del mapa es muy ilustrativa y será motivo del último capítulo de la segunda parte del libro, porque explica con claridad la función del pasado.

Entonces, ¿por qué pesa tanto el pasado? ¿Por qué parece volver una y otra vez?

Porque **el pasado es decisivo en lo que se refiere a la estructuración de nuestra psique ya en los primeros años de vida,** al igual que en el pasado encontraremos el conjunto de hábitos, experiencias, creencias, traumas y heridas, herencias familiares y estilos afectivos, convertidos ahora en programaciones mentales, que de forma subconsciente dirigen nuestra vida.

Según cómo se hayan constituido estas programaciones, la vida presente arrastra un lastre muy pesado, porque contiene «aprendizajes congelados» cuya persistencia explica las disfunciones en la vida adulta. De este modo, cada persona tiene su forma particular de vivir el pasado. ¿Cuál es la tuya?

4

¿CUÁL ES TU ACTITUD ANTE EL PASADO?

Muchas personas que conozco han interiorizado la idea de que el pasado hay que dejarlo atrás y que lo mejor de la vida está por llegar.

Sin embargo, a medida que las escucho me doy cuenta de que están atrapadas en viejas programaciones, que en sus vidas siguen repitiéndose ciertos episodios, que no han actualizado sus creencias y que algunas de sus respuestas reactivas nacen de viejas heridas, resentimientos o miedos paralizantes. Aunque su consciente tiene las ideas claras, su inconsciente las arrastra una y otra vez hacia su pasado.

Por muy bienintencionada que sea la idea de vivir en presente, el pasado tiene su peso en cada vida humana. Que sea un peso ligero o que llegue a condicionar toda una existencia ya depende de la actitud con la que aprendamos a relacionarnos con aquello que ya no existe, pero que dejó sus huellas. Y algunas de esas huellas dejaron una marca visible.

Por lo pronto, se me ocurren al menos nueve actitudes que observo en la gente respecto al pasado, y que retrataré utilizando personajes o situaciones arquetípicas. La vida siempre refleja nuestra actitud, y la manera de relacionarnos con el pasado es una buena muestra de ello:

- Enterrar el pasado. (La actitud Atila).
- No perder el tiempo con el pasado. (La actitud Prometeo).
- La imposibilidad de abandonar el pasado. (La tentación de Edith).
- El pasado como justificación del presente. (El lamento de Perséfone).

- La incesante reinterpretación del pasado. (El síndrome del diván).
- Lo que hubiera podido ser y no fue. (*Regreso al futuro*).
- Ocultar el pasado. (*La máscara del Zorro*).
- Volver a casa transformados. (El viaje del héroe).
- Situar el pasado en la rueda del tiempo. (La rueda *Bhavachakra*).

LA ACTITUD ATILA

Es bien conocida la fama del último caudillo de los hunos, tildado como el «azote de Dios» y expresada en una frase:

«Donde mi caballo pisa no vuelve a crecer la hierba».

Hay personas que pasan por la vida como Atila, es decir, queman todas las etapas de su existencia, como esa hierba que no volverá a crecer. Viven con tal intensidad su presente y las posibilidades que ven en el futuro, que ni se acuerdan de lo que vivieron hace cuatro días.

Le sacan todo el jugo a las situaciones que viven, de modo que dejan seco todo lo que anduvo a su alrededor. Lo agotan todo. También a las personas que los rodean. Agotan su pasado, como si no hubiera existido. Como si no les hubiera importado. Solo tiene sentido el presente y el futuro.

Uno podría pensar de esta actitud que es la más conveniente, porque no se atraganta con el pasado y se centra en el ahora y en la conquista del futuro. No obstante, hay dos amenazas a tener en cuenta:

La primera consiste en no medir las consecuencias y tener baja tolerancia a la frustración. **Cuando alguien quema etapas lo revienta todo, no construye, sino que destruye.**

No le importan las consecuencias sino solo sus logros y conquistas. No le importan los medios sino los fines. Su grandeza se mide por su capacidad de arrasar. Tal intensidad no admite frustración, no tolera la renuncia, no acepta el error, no entiende de disculpas. Esa baja tolerancia a la frustración se convierte en intolerancia e incluso en agresividad. Este es un campo abonado para narcisistas y psicópatas.

La segunda amenaza es la dificultad en consolidar aprendizajes. Cuando el pasado queda arrasado, no existe un punto de partida, ni una secuencia de la que aprender. Todo ocurre en el espacio de los instintos, de la obsesión o de la ambición. Eso es lo único que conserva del pasado. En un lugar donde ya no puede crecer la hierba, tampoco puede sembrarse nada nuevo porque la tierra quedó yerma. Una actitud así entierra el pasado, pero no lo integra.

LA ACTITUD PROMETEO

Se suele citar a Prometeo por su atrevimiento al robarle el fuego a Zeus, el gran dios del Olimpo. La jugada le salió mal, pero se le reconoce el intento de sustituir a los dioses por la fuerza humana, por la capacidad de emprender y de que todo dependa de uno mismo sobre la base del esfuerzo.

Muchas personas funcionan como Prometeo, dotando su existencia de un sentido fundamentalmente práctico. Los Prometeos parece que no viven en tiempo alguno, sino que dependen de lo que en cada momento toque hacer o resolver. La vida es como una carrera de obstáculos y su función es remediar lo que se ha estropeado.

Las personas pragmáticas no entienden por qué la gente se complica tanto la vida, si todo es más simple. Acostumbradas a seguir un esquema por el cual reprimen pensamientos y emociones molestas, poco dadas a reflexionar sobre sí mismas, quedan bloqueadas cuando las situaciones se vuelven complejas. A ellas dales un martillo y te sacarán todos los clavos. Pero no les pidas comprensión empática porque lo único que te dirán es: «dime lo que tengo que hacer».

A los Prometeos no les hables del pasado porque lo resuelven con rapidez: «el pasado ya pasó». «El pasado no te ayudará a resolver los problemas», «no pierdas el tiempo dándoles vueltas a lo que ocurrió». Evitan sus propios recuerdos molestos, no les gusta hablar de ello.

Su practicidad y el sentido del esfuerzo lo sitúa todo en presente. El pasado mejor no menearlo, no fuera que la caja de Pandora descubriera algo amargo e irresoluble. Viven tapando el pasado, no lo

integran y por eso no entienden por qué se quedan bloqueados o encerrados en un pozo sin fondo.

Vamos a incluir entre los Prometeos a aquellas personas que viven de la necesidad y la supervivencia. Cuando uno vive preocupándose y ocupándose solo de lo que podrá comer las próximas horas o si llegará a final de mes, o si tendrá que pasar el día trapicheando con todo lo que pueda pillar, no puede pensar en el pasado. No puede distraerse en algo que para su presente es un estorbo mental.

De esa forma, **el pasado se mide por su inutilidad. Porque ya pasó ahora no sirve de nada.** Entonces, ¿para qué entretenerse con lo viejo, cuando hay tanto que resolver cada día?

LA TENTACIÓN DE EDITH

Cuenta el *Génesis* que cuando Dios arrasó Sodoma y Gomorra, quiso salvaguardar a Lot y su familia. Para ello debía salir corriendo de la ciudad y, por encima de todo, no volver la vista atrás. Así lo hizo excepto su mujer, Edith, quien tuvo la tentación de ver lo que sucedía a sus espaldas. Al instante quedó convertida en una estatua de sal.

Este relato nos recuerda la necesidad de no entretenerse demasiado mirando el pasado, porque podemos quedar convertidos en una estatua, podemos quedar petrificados e imposibilitados de seguir adelante.

Algunas personas consideran que nada puede superar lo vivido, que todo tiempo pasado siempre fue el mejor, porque el día a día se hace muy duro a veces. Cuando el presente es complejo o frustrante, o doloroso, hay quien encontrará consuelo en su álbum de fotos, en los recodos de su memoria, en la exaltación de aquellos tiempos en los que la única preocupación era pasarlo bien.

Mirar atrás solo logrará que tropecemos con la piedra que tenemos delante porque no la vimos. Mirar atrás obliga a revivir lo que ya pasó. Y al revivirlo suceden dos cosas: que volvemos a los temores que pretendemos evitar, como también a las alegrías que quisiéramos repetir. Por ahí se cuelan las memorias emocionales con las que navegaremos por el resentimiento, la nostalgia o la culpa.

Como anunció el poeta, al volver la vista atrás se ve la senda que nunca se ha de volver a pisar. Todo intento de repetición se encontrará con la más primaria de las expectativas, que es darnos cuenta de que ya no somos los mismos, ni lo son los demás, ni las circunstancias que estamos viviendo.

Cuando el pasado es quien dirige nuestra vida, no somos nosotros, somos quienes fuimos. Un fantasma en el presente. Una sombra que recorre un mundo que dejó de existir. Con esta actitud, el pasado empaña todos los tiempos. Como estatuas de sal, uno se diluye y deja de existir para el futuro. Es solo pasado. La imposibilidad de salir del pasado.

EL LAMENTO DE PERSÉFONE

Algunas personas, más que quedar atrapadas en el pasado, han quedado esclavizadas a un solo suceso, generalmente un trauma. Su vida quedó condicionada por un subconsciente que muchas veces las deja absolutamente bloqueadas.

Perséfone, diosa de una belleza comparable a Afrodita, hija de Zeus y de Deméter, tuvo que casarse con Hades, el dios del inframundo, cuando este la raptó. Y a pesar de que Zeus intervino en el asunto, Perséfone ya había tomado seis granos de una granada, el alimento de los muertos, lo que la condenaba a permanecer en los espacios del inframundo.

Sin embargo, al ser solo seis granos, se acordó que podría permanecer la mitad del tiempo entre los vivos y la otra mitad del año entre los muertos. De este modo, su madre Deméter se pasa el tiempo esperando el regreso de su hija.

Tenemos aquí algunos elementos que podemos relacionar con el pasado. El primero es el trauma del rapto y un matrimonio forzado. Nada de eso es lo que ella hubiera querido para su vida, pero sucedió. Las consecuencias del trauma la condenan a permanecer la mitad de su vida encerrada en el inframundo, al que ahora podemos reconocer como el subconsciente.

Como veremos más adelante, los traumas y esos capítulos de fuerte impacto emocional no pueden olvidarse, por mucho que uno lo intente. Su cerebro se la juega una y otra vez porque la secuencia está grabada en la memoria.

Perséfone no puede vivir hacia adelante porque sabe que su vida es el regreso. Por eso busca desesperadamente quien la salve, quien la rescate, quien le permita romper con ese destino. Sin embargo, la espera se hace eterna porque sus deseos no concuerdan con su actitud:

Ha aprendido a vivir en su trauma, como si no pudiera existir otra realidad. No lucha, no se rebela. Es una actitud resignada, basada en «si no hubiera sido por…».

Dado el destino inalterable de los dioses olímpicos, Perséfone obedecerá a su propia programación, la repetirá incesantemente, aunque de vez en cuando se permita volver al mundo de los vivos. **El pasado entonces se convierte en una justificación del presente. Y el futuro, en una mera repetición del pasado.**

EL SÍNDROME DEL DIVÁN

Algunas personas se pasan la vida psicoanalizándose, removiendo todo lo vivido. En la cultura actual del autoconocimiento, han encontrado un caladero inagotable para su tendencia a resignificar su pasado con tal de comprenderlo y comprenderse a sí mismas.

Es como remover las raíces, hasta encontrar aquella más oculta a partir de la cual todo adquiere sentido y puedan descansar tranquilas… hasta que una nueva duda, un nuevo punto de vista las devuelva de nuevo a la exploración. Nuestras raíces neuronales no se arrancan igual que las de la tierra.

Disponemos hoy de tantas metodologías de indagación personal que es muy tentador remover los cimientos de nuestra existencia y los porqués de ser como somos:

En una constelación familiar descubren que el problema es la madre. El fin de semana siguiente, participando en un curso de chamanismo, descubren que la raíz es el padre. Luego, meditando les llega una vieja imagen del hermano del padre, quien parece que

cometió abusos. Van a terapia para descubrir que los abusos fueron propios hacia una amiga, para culminar en una canalización en la que revelan que se han pasado la vida haciendo lo contrario del propósito de su alma.

De este modo, se entra en una rueda inacabable en la que se relaciona el pasado con el presente. Si se resuelve el pasado uno queda liberado para siempre de ataduras y podrá vivir plenamente según su voluntad. La intención es inmejorable, solo que el camino para hacerlo es un error.

La exploración sobre los sucesos del pasado genera la ilusión de un descubrimiento definitivo y liberador. Decía Bert Hellinger, el padre de las constelaciones familiares, que «constelar no es resolver».

Por otro lado, sabemos que la memoria es dinámica y muy tendenciosa a recordar de forma sesgada y acorde a lo que estamos viviendo hoy. De este modo, la pretensión de verdad que se busca queda eclipsada por el propio funcionamiento de nuestra mente:

Nunca podemos estar seguros del todo de que lo que recordamos es lo que sucedió, tal como sucedió. Por eso no tardan en aparecer nuevas dudas. Y así uno se puede pasar la vida, perdido en el laberinto de su pasado.

Lo peor de este síndrome es que logra que ocurra lo contrario de lo que pretende: ¿Cómo va a liberarse uno del pasado, metido todo el día en su pasado?

Además, el intento de construir una biografía propia, un relato coherente que justifique una manera de ser, es otra argucia del ego para seguir metidos en nuestro propio ombligo.

REGRESO AL FUTURO

Hay un efecto curioso en muchas personas, que se entretienen en volver al pasado, pero desde el futuro. Tal efecto sería recomendable si fuera para transformar el presente. Sin embargo, el objetivo es otro: hacer futurible el pasado. ¿Qué hubiera ocurrido si…? ¿Y si aún pudiera ocurrir…?

Sin duda, especular sobre las posibilidades de lo que hubiera podido ser de otra manera es una tentación. Lo bueno del caso es que de tanto darle vueltas a un pasado que nunca existió acaba por convertirse en un recuerdo. Aquel recuerdo de algo que no ocurrió, pero que se recuerda como si hubiera ocurrido. Efectivamente es un feliz engaño, una trampa de la memoria que no distingue lo real de lo imaginado, porque para la mente todo son representaciones mentales. No importa la verdad. Importa la representación. Lo hacemos, en parte, para soportarnos mejor a nosotros mismos.

De este modo, intentamos resolver la angustia de sufrir por lo que quisiéramos haber sido y no fuimos. La forma de hacerlo consiste en imaginar que llegará un día que por fin alcanzaremos lo que quedó pendiente, como aquel que tuvo un gran amor de adolescencia y se ha convencido de que el tiempo los volverá a unir.

El problema es que lo real siempre patea la imaginación. Después de una película que nos ha transportado por diferentes escenarios emocionales, las luces del cine se abren y hay que volver a casa. Por un rato vivimos vidas ajenas con las que simpatizamos. Luego hay que volver a la vida de uno.

¿De qué modo se resuelve lo que quisiéramos haber sido y no lo fuimos? Podemos resolverlo imaginando, reviviendo o reinterpretando el pasado como si pudiera haber sido distinto, o incluso como si aún pudiera cambiarse o realizarse en el futuro. Con ese propósito muchas personas se aferran a ilusiones, tratando de encontrar consuelo en lo que podría aún llegar a ser.

Quizás haya dificultades para aceptar el presente. Quizás haya resistencia a aceptar el paso del tiempo. **Cuando el pasado se vuelve futurible aparece la creencia de que algo todavía podría corregirse**. Será mejor nombrar aquello que aún pervive del pasado y saber qué se está esperando. Y luego soltarlo, porque quien espera se desespera.

LA MÁSCARA DEL ZORRO

De sobras es conocida la leyenda de aquel aristócrata, que de noche se viste de negro y se cubre los ojos con una máscara para impartir

justicia y favorecer a los pobres. Nuestra capacidad de fantasear ha proporcionado diversos personajes que tienen una doble vida, basada en el ocultamiento.

Muchas personas temen a su propio pasado. Lo mantienen encerrado en algunos episodios dolorosos o vergonzantes de los que quisieran huir. A veces consiste en «asuntos de familia», es decir, en capítulos escabrosos que de generación en generación se han aprendido a ocultar.

Nunca se habla del tema. Debe permanecer oculto porque los hechos fueron humillantes, traumáticos, transgresores (abusos, suicidios, asesinatos, malos tratos, robos…). Y aunque ocurrieron hace mucho tiempo, forman parte del árbol familiar y su transmisión es temida. Existe pues un inconsciente familiar que debe arrastrarse silenciosamente e ir por la vida justificándose por todo.

Llegados a este nivel de ocultamiento, la única salida honrosa es la sublimación. Hay que encontrar una forma compensatoria, un personaje que convierta en luz la oscuridad, en justicia reparadora, en un bien para la humanidad o, por el contrario, ser la envidia de los demás, como el nuevo rico que debe ocultar sus orígenes.

Las costas de la sublimación son la disociación. La persona se desdobla entre el día y la noche, entre el fondo y la forma, entre el pasado y el presente. El precio es caro:

Ocultar su verdad interior, en lugar de transformarla, y recrear un personaje que jamás pueda ser desenmascarado. El temor a la irrupción del pasado condiciona toda una vida.

EL VIAJE DEL HÉROE

Observemos los últimos fragmentos del reconocido poema *Ítaca* del poeta Kavafis:

> Mantén siempre Ítaca fija en tu mente. Llegar allí es tu meta última. Pero no apresures el viaje para nada. Es mejor dejarlo durar por largos años; e incluso anclar junto a la isla cuando ya estés viejo, rico con todo lo que has ganado en el camino, sin esperar que Ítaca te dé riquezas…

> Y si la encuentras pobre, Ítaca no te habrá defraudado. Con la gran sabiduría que habrás ganado, con tanta experiencia, ya habrás entendido para entonces lo que las Ítaca significan.

Este juego literario entre el nacimiento y la muerte nos recuerda la mejor forma de vivir respecto al pasado. **Nacemos para el mañana, para realizar una vida entera, a lo que Heidegger añadió «un vivir para la muerte»**.

No andamos para atrás, sino paso a paso, oteando un horizonte por conquistar, sin prisas, aprendiendo de la experiencia hasta alcanzar la gran sabiduría, que no es otra que el poder del ahora. Porque siempre llega el día en el que uno se da cuenta de que el ahora contiene al pasado y al futuro.

Ulises, rey de Ítaca, héroe en el mundo mítico de la *Ilíada*, simboliza el viaje del héroe, esa larga singladura por la vida que le convierte a uno en sabio por todo lo que ha vivido, tal como relata el texto de la *Odisea*.

Cuenta la leyenda que, después de la guerra de Troya, Ulises (Odiseo) quiso volver a su Ítaca, donde le esperaba su amada esposa Penélope. Solo que el retorno se demoró más de veinte años, llenos de todo tipo de vicisitudes.

La actitud de Ulises nos recuerda que **todo viaje por la vida consta de tres tiempos: la llamada, la travesía y el regreso.** Estamos convocados a vivir la vida travesándola, con la bravura que nace del corazón y que llamamos coraje.

No obstante, a veces quedamos pegados a ciertas experiencias que no nos permiten seguir evolucionando, hasta que logramos comprender que esa dificultad forma parte de la travesía, son los obstáculos que nos hacen crecer y encontrar sentido a nuestra vida. Bajo la apariencia de un trauma, una desgracia, una enfermedad o una pérdida, la vida nos convoca para hacernos cargo de nuestros aprendizajes.

Por eso, no se puede andar hacia atrás.

La actitud del héroe y la heroína aspira al regreso, pero no al pasado. Existe un impulso a cerrar el círculo, a regresar a los orígenes, a buscar el retorno al paraíso perdido.

Muchas personas me hablan de su deseo de volver al pueblo donde nacieron, a los lugares que sienten «como estar en casa». Uno vuelve a sus orígenes solo para darse cuenta de lo mucho que ha vivido. Llegó al final del camino, llegó la hora de sentirse en paz. Esta es la actitud del héroe que vuelve a los escenarios de su pasado, pero transformado.

Ulises aspiraba a volver a Ítaca y reencontrarse con su esposa. Solo que, al llegar, según cuentan algunas versiones del mito, se encontró con unos cuantos pretendientes de Penélope. No dejó ni uno sin cabeza.

No obstante, si quitamos la parte dramática y sanguinaria del asunto, otra lectura nos mostraría cómo Ulises tuvo que luchar contra los fantasmas de su pasado. Ya nada era igual. Penélope ya no era la que recordaba, su tierra había cambiado, y por supuesto él ya no era el mismo.

LA RUEDA *BHAVACHAKRA*

El pasado es una de las unidades del tiempo. Tiene su sentido, su función, siempre que esté encuadrado en la rueda pasado-presente-futuro, que pone en evidencia lo más importante para el ser humano: su recorrer por la vida, su movimiento.

El movimiento del tiempo tiene sus mitos: el tiempo lineal, el tiempo circular y el tiempo simultáneo. La actitud *Bhavachakra* tiene que ver con el tiempo circular, tiene que ver con el proceso eterno donde todo es creado, destruido y transformado. **El pasado nos habla del origen, de cómo nos constituimos en la forma o encarnación en la que habitamos**.

El presente es el hacedor que permite gestionar ese pasado para transformarlo. Al igual que la oruga se convierte en mariposa, el pasado debe morir para ser recreado de nuevo, solo que, a diferencia del proceso anterior, esta vez nacemos a nosotros mismos: ahora podemos llegar a ser nuestro Ser. Ahora podemos orientarnos hacia el futuro a partir del propósito del alma y no de nuestras pasiones humanas, siempre cambiantes.

En la actitud *Bhavachakra,* el pasado siempre retorna, pero solo como movimiento necesario, como un nuevo empezar, siempre que se hayan incorporado los aprendizajes del ayer, o de otra vida. **Uno vuelve al pasado para volver a empezar ahora desde otra conciencia, siendo otro en la forma, siendo la misma alma una y otra vez.**

Acabo esta serie recordando que las actitudes aquí descritas no pertenecen a rangos de personalidad, sino a secuencias espacio-temporales por las que pasamos a lo largo de la vida. Y gracias a Dios, porque de otro modo significaría la incapacidad para cambiar y la condena a vivir atrapados en el tiempo. Una misma persona puede transitar por todas las actitudes y aprender de ellas, a pesar de tener más inclinación por una que por otra.

Si existe algún mito que describa mejor la actitud ante el pasado es el de Orfeo y Eurídice, el músico y la ninfa en la mitología griega.

Orfeo tiene que sufrir la muerte de su amada al ser mordida por una serpiente. Desesperado, implora clemencia a Hades y Perséfone en el inframundo, quienes, conmovidos por su destreza musical, le conceden una sola condición innegociable:

Orfeo debe caminar delante de Eurídice sin volver la vista atrás hasta que ambos hayan salido del Inframundo.

Cuando ya pisaban la superficie, Orfeo, preso de dudas, se da la vuelta para ver si Eurídice lo sigue. En ese momento, ella desaparece para siempre.

Este acto de «mirar atrás» puede entenderse en varios niveles, pero todos giran en torno al poder paralizante del pasado y la fragilidad del presente. Recordemos la pregunta del inicio: ¿Hasta qué punto le pesa a uno el pasado?

Lo que no ha sido resuelto tendrá su lugar en la memoria, ocupará espacio, puede que mucho espacio. Sin embargo, aparece una duda inquietante: ¿podemos fiarnos de la memoria? Si resulta que el pasado ocupa tanto espacio, y parte de ese espacio es ilusorio, ¿quiénes somos en realidad? ¿Qué es lo que estamos viviendo? ¿Estamos metidos en una película sin darnos cuenta?

5

¿PODEMOS FIARNOS DE LA MEMORIA?

De acuerdo, no hablemos del pasado. Hablemos de la memoria, aunque con la duda razonable de su fiabilidad. ¿De qué se acuerda uno? ¿De lo que vivió en su momento o de la imagen que generó tal impronta? ¿Es cierto que recordamos según lo que recordamos la última vez que lo recordamos? ¿Por qué se olvidan cosas que no quisiéramos olvidar? ¿Por qué recordamos lo que más duele?

Cuando intentamos recordar, se producen sesgos y distorsiones. **Nuestros recuerdos no son una mentira, pero tampoco son toda la verdad.** No todo lo que recordamos es exactamente cierto, y además olvidamos aspectos que podrían ser relevantes. El acto de recordar y rememorar no es una fotocopia exacta de lo que vivimos.

Pongamos como ejemplo los testigos en los juicios. Aquello de jurar o prometer decir la verdad, toda la verdad y nada más que la verdad quedó en entredicho cuando la investigadora Elizabeth Loftus demostró cómo la memoria de testigos puede ser manipulada y volverse imprecisa:

- **Efecto de información errónea:** Información falsa, engañosa o distorsionada que se recibe después del evento.
- **Falsas memorias**: Recordar cosas que no ocurrieron o que ocurrieron de forma distinta, pero que la persona cree verdaderas.
- **Sesgo reconstructivo**: La memoria no es una grabación exacta, sino que se reconstruye, mezclando recuerdos reales con suposiciones, creencias o sugerencias externas.
- **Sesgo de confirmación:** Si el testigo cree en la culpabilidad o inocencia del acusado, tenderá a interpretar sus recuerdos de

forma que encajen en su creencia.

- **Bucle repetitivo:** Como se suele decir hoy en día, una falsedad contada mil veces parece convertirse en verdad. ¿Por qué? Porque se fortalece su huella en la memoria, haciéndolo más difícil de corregir después.

En definitiva, que **la memoria es reconstructiva, no meramente fotográfica,** y que por mucho que jures con total seguridad sobre un hecho, puede que no haya ocurrido nunca. La lista de distorsiones no acaba aquí. Vamos a incluir tres más:

Existe un fenómeno psicológico conocido como sesgo retrospectivo o *hindsight bias* en inglés. Ocurre cuando, al mirar atrás, creemos que lo sucedido era más predecible de lo que realmente fue: «Yo ya intuí que alguna cosa pasaría; se veía venir», «No podía ser de otra manera», «Yo ya sabía que perderíamos el partido», «Te lo juro que tuve la intuición de que sucedería».

Esa sensación de que ya habíamos previsto lo que sucedió no es más que un juego de encajes, una manera engañosa de contar las cosas a toro pasado. ¡Qué fácil es saberlo todo cuando ya ha pasado!

Si tanto sabíamos lo que iba a pasar, ¿por qué no lo evitamos? Eso le ocurre a todos los opinadores y agoreros del futuro, que cuando las cosas han pasado argumentan hábilmente que ellos ya lo sabían. Si lo sabían, ¿por qué no lo anunciaron antes de hora? Porque no lo sabían con certeza. **La mente tiende a reorganizar el pasado para darle sentido al presente.**

Un segundo enredo de la memoria ocurre cuando pensamos que el futuro será como lo imaginamos ahora, en lugar de verlo como una mera posibilidad especulativa. Se trata del *sesgo de proyección*. No tenemos en cuenta que lo que hoy son posibilidades, mañana serán realidades. Y esas realidades dependerán de las variables que ocurran en ese momento, que ahora no podemos controlar. Y esas variables lo cambiarán todo.

¿Qué sentido tiene proyectar nada cuando lo único que tenemos a mano es la experiencia del pasado? ¿De dónde sacamos que las cosas sucederán de la misma manera? ¿Acaso en el futuro tendremos los mismos gustos? ¿Conservaremos las mismas motivaciones? Asumir

que nuestros estados actuales serán los mismos en el futuro es un error de percepción.

Si nos basamos en la experiencia, para que algo se repita deberían darse exactamente las mismas circunstancias. Y eso es imposible. Heráclito nos recordaría que no nos bañamos dos veces en el mismo río.

Entonces, ¿por qué tenemos la sensación de que ciertas situaciones en la vida no paran de repetirse? Porque se dan exactamente las mismas condiciones psicológicas, es decir, ni cambiamos de perspectiva, ni cambiamos las creencias, ni las motivaciones, ni los hábitos. ¡Todo cambia, menos nosotros!

Parecido al sesgo de proyección, existe un tercer enredo llamado «la falacia de planificación». Consiste en subestimar cuánto tiempo y recursos necesitaremos para completar una tarea, porque proyectamos un escenario ideal, en lugar de uno realista. No te puedes imaginar la cantidad de veces que me he mordido la lengua ante propuestas locas e inalcanzables. Entusiasmada con su idealización, la persona ni siquiera ve los primeros pasos que debería dar. Al cabo de un tiempo ya se quitó la idea de la cabeza… ¡para empezar con otra!

Según las viejas concepciones platónicas, recordamos lo que se imprimió en la memoria porque la imagen permanece ahí. Desde esta perspectiva, el recuerdo es una semejanza fiel a la imagen que conservamos.

Sin embargo, esta idea no ha sobrevivido a la neurociencia. La investigación reciente muestra que los recuerdos recuperados suelen volver a nuestro álbum autobiográfico, pero con modificaciones. Mientras un recuerdo es inaccesible no puede ser cambiado.

Por contra, a medida que contamos repetidamente historias vividas, va cambiando la narración. La razón es muy simple: **la mente no puede evitar buscar un significado a partir de lo que sabe.** Y ese significado cambia según lo que recordamos y según el filtro de lo que ahora estamos viviendo, según lo que hemos aprendido.

Cuando celebré el cincuenta aniversario tuve la suerte de contar con la presencia de la que había sido mi primer amor de juventud. En una breve conversación aclaramos aspectos de nuestro pasado. Compartí con ella la impresión de que no había luchado lo suficiente

por recuperar la relación, una vez se estropeó. Su respuesta me dejó de piedra: «¡Todo lo contrario! Fuiste un pesado, no sabía cómo quitarte de encima».

La misma experiencia, dos memorias diferentes y todo desde la perspectiva de quienes éramos hoy, treinta años después. Uno puede preguntarse: ¿Cuál de los dos recuerdos era más certero?

No importa la veracidad del recuerdo, sino cómo cada uno se ha relacionado con él, qué significados le ha dado y lo ha sostenido a lo largo del tiempo. Los dos nos quedamos en paz, no por aclarar los hechos, sino por liberarnos de las impresiones que habíamos conservado.

Y por ahí aparece otra duda y prometo que no voy a incluir muchas más. ¿Hasta qué punto lo que nuestra memoria recuerda es todo lo que se guardó en ella? ¿Podría ser que existan aspectos que se almacenaron, pero a los cuales no tenemos acceso? Que no tengamos acceso no significa que no estén, es decir, que tarde o temprano acaban por molestar. Por mucho que queramos olvidar, no podemos. ¿Por qué?

Nuestra mente no está hecha para olvidar, sino para recordar lo importante para sobrevivir, física y psicológicamente, razón por la cual pesan más los pensamientos negativos y toda anticipación que nos prepare para lo peor.

Existen al menos tres razones por las que parece imposible olvidar.

1.ª RAZÓN

Los recuerdos más difíciles de olvidar son aquellos que traen una gran carga emocional, tanto si es positiva como negativa. Todo impacto emocional se graba más profundamente en la memoria y está más disponible que otros recuerdos. Las alarmas límbicas están siempre conectadas y las memorias emocionales aparecen antes incluso de cualquier razonamiento, al extremo de experimentar lo que se conoce como secuestro amigdalar.

2.ª RAZÓN

También son costosas de olvidar aquellas experiencias que no comprendimos, que no cerramos o no expresamos. Por ahí se cuelan gran parte de las cárceles que veremos en la tercera parte. No solo son situaciones complejas, sino incomprensibles para nuestra mente. Por eso insistimos tanto y es tan necesario cerrar etapas, relaciones, realizar conversaciones pendientes y encontrar sentido a muchas de las cosas que hemos vivido.

3.ª RAZÓN

Esta tercera razón se refiere a los contextos y las relaciones que vivimos. Somos seres que tendemos a la repetición y programación de patrones. Si el entorno actual reactiva esas emociones (relaciones, situaciones, sucesos), es como si el recuerdo nunca se apagara.

Las programaciones son esquemas basados en formas de pensar, sentir y actuar. Si nos volvemos mecánicos, si no actualizamos nuestras programaciones, estamos condenados a la repetición perpetua.

Una parte considerable de nuestras programaciones, incluidos los patrones de personalidad, son esquemas desadaptativos que se iniciaron al comienzo de nuestro desarrollo y se van repitiendo a lo largo de la vida.

Si hay algo que nos une todavía al pasado, son sin duda esas viejas programaciones que aparecen en determinadas situaciones, ante las que nos mostramos reactivos, es decir, se antepone el impulso a la decisión. A eso que le llamamos «pronto», o mal carácter, o «automáticos», son reacciones que luchan por mantenerse, aunque luego generan malestar y dificultades en las relaciones.

Lo bueno del caso es que lo sabemos, tenemos conciencia de que no actuamos bien, pero la impronta emocional es más fuerte. Odo Marquard, el filósofo, sostiene que **somos más nuestros hábitos que nuestras elecciones.** Mi propia experiencia me ha convencido de ello.

Y ahí es donde aparece una de las grandes cuestiones que los propios psicólogos debatimos: ¿qué lugar debe ocupar el pasado en la terapia? Sabemos que una visita a nuestros orígenes será necesaria, al menos como información para entender la cadena de sucesos que generaron nuestras vivencias. Todo está en el pasado.

Sin embargo, también sabemos que el pasado se elabora y se sana en el presente. Que todo lo que trajo el pasado se expresa ahora y que cambiando ese presente se elabora a la vez el pasado. Y si se corrige el pasado, también se corrige el futuro.

Entonces, hay que hacer cambios en el presente y por ahí empiezan las dificultades: ¿hasta qué punto podemos cambiar aspectos que quedaron imprimidos y enraizados en nuestra neurología?

En mi experiencia, debo reconocer que ciertos circuitos muy condicionados no desaparecen nunca. Y quizás no deban desaparecer porque forman parte de nuestro sistema de advertencia… pero sí podemos actualizarlos.

¿Tendría sentido que te aferraras a un viejo programa de texto en tu ordenador y no lo actualizaras, solo porque te acostumbraste? Va pasando el tiempo, el programa tiene cada vez más incompatibilidades, va lento y procesa mal, pero tú insistes en usarlo. O te actualizas, o envejeces.

No volvemos al pasado, lo actualizamos. Dada la dificultad en cambiar, no tenemos que convertirnos en una persona diferente, sino en cultivadores de buen carácter, en sembradores de buenas semillas que nos hagan mejores. Hay que aprender a generar nuevos recuerdos. Este es el mantra del libro.

Si no cambiamos nuestras percepciones, veremos el mundo a través de la programación, de los prejuicios, los miedos de siempre y la repetición de experiencias pasadas. Lo que encontramos afuera depende mucho de lo que llevamos dentro. Y lo que llevamos dentro es lo que aprendimos o nos enseñaron ahí afuera. Todo ello me recuerda esta fábula:

> Un peregrino llegaba a una ciudad y, antes de entrar, se encontró con un anciano sentado a la entrada.
>
> El viajero le preguntó:

—Buen hombre, ¿cómo son las gentes de esta ciudad?
El anciano, en lugar de responder directamente, preguntó:
—Dime, ¿cómo eran los habitantes del lugar de donde vienes?
El peregrino respondió:
—Eran egoístas, envidiosos y mezquinos. Apenas había bondad entre ellos.
El anciano asintió y dijo:
—Me temo que aquí los encontrarás iguales.
Más tarde, otro peregrino llegó y le hizo la misma pregunta:
—¿Cómo son las gentes de esta ciudad?
El anciano le respondió de nuevo con la misma pregunta:
—¿Y cómo eran en el lugar de donde vienes?
El viajero sonrió:
—Eran generosos, hospitalarios y bondadosos. Conservo buenos amigos allí.
Entonces el anciano replicó:
—Pues aquí los encontrarás de la misma manera.

No vemos las cosas como son, sino como somos. No podemos fiarnos del todo de nuestras percepciones y de nuestra memoria, pero no tenemos otra opción que echar mano de ella. Los sesgos de la memoria no son una excusa para maltratarla o considerarla como un error del sistema. Al contrario, como veremos, tiene funciones fundamentales para nuestra existencia.

6

LA INCESANTE VERDAD DE QUE TODO VUELVE

De pequeño, recuerdo jugar a lanzar piedras en un río o un lago, solo por ver aquellos saltos que daban y las ondas que formaban y se expandían.

Por aquel entonces no pensaba en el sentido simbólico que tiene hoy para mí el movimiento de las ondas. Todo lo que uno cree, lo que hace, sus gestos, sus olvidos, sus abrazos… han sido y son como aquellas piedras: producen ondas, impactan en los demás y vienen de vuelta.

Lo que vivimos no muere en el instante. Resuena. Se amplía. Se repite, tanto en nosotros como en los demás, muchos años después. Uno aprende que, de algún modo, todo vuelve.

En la experiencia humana, las resonancias son aquellos ecos emocionales y existenciales que persisten más allá del momento en que ocurrieron los hechos.

No son recuerdos evidentes, sino vivencias que siguen vibrando en la conciencia, como las ondas, afectando nuestras decisiones, percepciones y vínculos incluso años después. Al igual que un eco, al igual que un bumerán, vuelven.

Esas resonancias nos recuerdan que el tiempo humano se repliega en todos los tiempos. Viajamos al pasado y al futuro porque usamos las facultades de nuestra memoria y de la imaginación. Algunos viajes son pura fantasía. Otros, en cambio, muestran aquello que de algún modo sigue vibrando dentro de nosotros.

Y ahí aparece una duda razonable: ¿lo que vibra o resuena en mí pertenece a mi pasado individual, a lo que viví en esta vida, o pertenece a otros tiempos de los que no soy consciente? Si los tiempos

se superponen, ¿podría ocurrir que en el presente esté viviendo tanto el pasado como el futuro?

Un amigo mío, de visita al Coliseo de Roma, cada vez que intentaba entrar caía desplomado al suelo. No era un desmayo. Solo que no podía sostenerse de pie si no le ayudaban sus acompañantes. Lo intentó un par de veces más con el mismo resultado. Según me contó, la magnitud de aquel espacio le abrumaba, le caía encima. ¿Cómo se explica este fenómeno si era la primera vez que pisaba Roma?

Una explicación meramente psicofísica diría que mi amigo sufrió un bloqueo vestibular: Al mirar una estructura enorme y curva como el Coliseo, el cerebro pierde referencias estables para calcular distancia y verticalidad. Cuando eso ocurre, el sistema de equilibrio se confunde y el cuerpo responde con debilidad en las piernas, necesidad de agarrarse o sensación de que uno puede caerse.

Otra explicación nos acercaría al síndrome de Stendhal, una emoción intensa mezclada con asombro y vértigo, un sobrecogimiento parecido a un miedo ancestral, basado en una sensación de insignificancia o vulnerabilidad. Por ahí teníamos tema por explorar, pero mi amigo no le dio mayor importancia y el tema se guardó en la categoría de anécdota.

¿Cómo se explora una resonancia?

Conocemos a alguien y nos invade la íntima sensación de que ya nos conocíamos. Uno no está conociendo a alguien, lo está reconociendo. Nos acercamos o nos alejamos de alguien por la misma razón: porque hay algo que resuena en nuestro interior.

En muchas de mis clases, dedico un tiempo a recopilar las experiencias que los alumnos tuvieron el primer día de clase, cuando aún no se conocían de nada. Es curioso cómo hay personas que se sentaron junto a otras porque sintieron una resonancia de cercanía. Les pareció que aquella persona era como una hermana, una madre, un sabio o un amigo de toda la vida. No se parecían a alguien, que también podría ser el caso, sino que sintieron la resonancia de un hilo invisible que las unió.

Lo mismo ocurre con los espacios. La sensación de ir a un lugar desconocido y sentir que ya hemos estado ahí es frecuente. Hay

lugares que se visitan por primera vez, en los que uno se siente en casa, y en otros se siente un extraño en peligro, como mi amigo en Roma. Hay también experiencias que se repiten sin que vengan a cuento, sin haber sido buscadas.

En mi experiencia he descubierto mis tres resonadores:

El primero son las almas hermanas. Se trata de personas que nada más conocernos sentimos una clara y definitiva conexión. Sé que estamos en sintonía con una base de confiabilidad absoluta. Tanto se pueden convertir en una pareja, una amistad o una sociedad creativa. A mis sesenta y cinco años, puedo afirmar que no me ha fallado nadie, aunque hemos seguido caminos diferentes. Cada vez que nos encontramos se produce la misma magia.

Los otros dos resonadores son la simpatía con maestros espirituales, gurús o referentes en el camino transpersonal. No son relaciones maestro-discípulo, sino de hermandad.

Y finalmente, he resonado también con personas muy cercanas al poder, sea institucional, social, artístico o económico. En estos casos no hay hermandad, ni sintonía personal. Solo constato que, vaya donde vaya, tardo poco en conocer a gente que llamaríamos poderosa. Ni los busco, ni me atraen. Simplemente sucede.

Los resonadores forman parte también de la terapia. Uno de los momentos cumbre se produce cuando el paciente se da cuenta de que está repitiendo, de forma calcada, la misma vida e historia de algún familiar. Una cosa es parecerse a papá o mamá, llevar una vida parecida. La otra es repetir una misma secuencia de ancestros que apenas conocimos.

Recuerdo el caso de un paciente que vino a la consulta porque llevaba un tiempo con mucha ansiedad. La causa se encontraba en su sistema familiar. Todos los hombres de su familia, desde tres generaciones anteriores, habían muerto a la edad de cuarenta y dos años, aunque por causas diferentes. En ese momento él tenía cuarenta años.

¿Te imaginas estar en esa misma situación?

No quise entretenerme en la posibilidad de que pudiera ocurrir o no, sino en los efectos de estar convencido de esa creencia. Efectivamente, no solo había entrado en crisis existencial, sino que la

primera consecuencia fue dedicarse a vivir «desesperadamente» todo lo que no había vivido hasta ese momento. No solo quiso romper con su pasado, sino que se entregó a todo lo que le vino en ganas. Recuerdo que él mismo se dio cuenta: «Si sigo así, yo mismo me estoy sentenciando a que me ocurra algo gordo a los cuarenta y dos años. No se puede ir así por la vida».

Después de un tiempo de terapia no lo volví a ver nunca más. Deseo que siga su camino y que haya sido el primero de su familia en romper aquel contrato familiar. ¿Qué extraño azar o destino genera este nivel de resonancias?

Volvamos a la pregunta, ¿cómo se explora una resonancia?

Todo lo que nos envuelve es como un enorme espejo que refleja lo que nos ocurre en ese territorio interior que llamamos inconsciente. En el psicoanálisis se reconoce la resonancia como **el retorno simbólico de lo que no fue del todo elaborado.**

Así, el retorno ocurre cuando esa experiencia no elaborada regresa indirectamente, no como recuerdo consciente, sino como **síntoma, imagen, palabra o emoción que resuena sin explicación aparente**. Lo vivido vuelve, pero no igual a sí mismo. Vuelve transformado, pidiendo ser entendido, escuchado, elaborado por fin. El problema solo es uno: ¿de qué pasado vuelve?

Volvamos de nuevo a Roma. Un paciente recién llegado del viaje turístico me contó que la única mala experiencia fue visitar la estatua de Giordano Bruno, en la piazza Campo de' Fiori. Sintió tal sensación de ahogo que regresó a donde estaba su familia.

Yo había estado en ese mismo lugar, y le conté que en Campo de' Fiori se realizaron ejecuciones públicas durante varios siglos. De hecho, esa es una de las razones por las que la plaza es históricamente significativa, además de su mercado y centro del botellón actual.

Mi paciente se inquietó: «¿Me estás diciendo que en otra vida yo fui ejecutado allí mismo?». **Ante las resonancias no hay que hacer lecturas literales, sería un error. Porque no se trata de un recuerdo real, sino simbólico**. Al buscar resonancias con el síntoma de ahogo, recordó que en su familia lejana le constaba que al menos dos personas se suicidaron ahorcándose. Por ahí ya nos acercábamos a algo posible.

Nos quedaba un último paso, para mí esencial: cómo situamos los síntomas y las resonancias en el aquí y el ahora. Porque lo que pertenece al pasado, a la memoria y a las resonancias, hay que situarlo siempre en el único lugar donde puede tener un significado que necesita ser elaborado.

De modo que mi paciente tuvo que indagar en todo aquello que hoy lo ahogaba. Y aunque al principio se resistía, pronto apareció una pequeña lista que por vergüenza le costaba nombrar.

No quería reconocer que la vida en casa le ahogaba. No quería reconocer lo infeliz que era en el trabajo. No quería reconocerlo porque no podía sacarse de la cabeza una creencia: «No tengo derecho a quejarme de nada, si me comparo con lo mal que lo pasan otras personas. Soy un afortunado que no tengo derecho a quejarme de mi bienestar».

Así descubrimos la situación y la creencia que lo estaba ahogando. Se estaba ejecutando a sí mismo al no darse permiso ni para quejarse. Campo de' Fiori fue el escenario de su ansiedad, de sentirse quemado, tal como hicieron siglos atrás con Giordano Bruno.

Aquella resonancia pedía a gritos ser elaborada, terminada. Faltaba la comprensión del síntoma. De no hacerlo, la historia se hubiera repetido de nuevo, hasta el punto de haber ideado el ahorcamiento, como finalmente me confesó, porque la información estaba disponible en los códigos de su familia. Por suerte, no hace falta llegar tan lejos si apreciamos las resonancias y las situamos en presente.

La memoria, vista así, toma un nuevo significado. Ya no consiste solo en un almacenamiento de nuestras experiencias, sino en una biblioteca que contiene los conocimientos de todo lo que ha sido antes que nosotros. La humanidad también tiene memoria.

No recordamos solo lo que nos ha ocurrido, sino que «resonamos» ante eventos, personas y situaciones. No es que sean la máquina de la verdad, quede claro. Son nuestros pedacitos de conciencia no local que sirven para canalizar toda nuestra creatividad y un mayor autoconocimiento.

Por cierto, aquella resonancia que tuve con personas de poder, la resolví entendiendo que aquellas situaciones me hablaban y

reclamaban mi propio poder. Habiendo sido un niño bueno, mi tendencia a la complacencia y al quedar bien me había impedido apoderarme de mi interioridad, de mi amor propio y de la facultad de gobernar mi vida. Una vez me puse a ello, ya no aparecieron más esas figuras poderosas.

Cuando te encuentres con tus resonancias, observa la imagen simbólica, lo que eso dice de ti:

- ¿A qué parte de tu historia o identidad se conecta esto?
- ¿Qué herida, deseo o verdad toca?
- A medida que vayas desocultando la información, puedes concluir de esta manera:
- ¿Qué te revela esto de ti que no sabías?
- ¿Qué cambió en tu forma de mirar ese símbolo?
- ¿Qué necesitas ahora para integrar esta resonancia?

La ciencia de la vida nos enseña que todo tiene su opuesto. Del mismo modo que todo vuelve, también es cierto que hay tres cosas en la vida que no se recuperan: el tiempo, las palabras y las oportunidades. A veces, usamos la memoria para jugar a especular sobre lo que hubiera ocurrido, o podría ocurrir, según movemos la moviola hacia atrás o hacia adelante.

No obstante, eso es perder el tiempo. Eso es deshabitar el presente, el único lugar donde podemos decidir en qué invertir el tiempo, qué palabras son ahora las necesarias y qué oportunidades nos queremos regalar.

SEGUNDA PARTE
SOMOS LA PELÍCULA QUE NOS CONTAMOS

«La vida no es corta, nosotros la hacemos corta.
No nos falta tiempo, sino que lo desperdiciamos mirando hacia atrás
con lamentos inútiles o hacia adelante con temores».

SÉNECA

Comprender las piezas de nuestro pasado no es un mero acto evocativo. Es algo más: la memoria es la casa encantada en la que reside nuestro sentido de identidad.

Ese fantasmagórico habitante que para la mente es un inquilino, intenta convertirse en propietario y dirigir los procesos mentales, olvidando que son estos procesos los que le dan vida. Cualquier patología de la memoria, cualquier patología de nuestro cerebro, conlleva distorsiones en el sentido de identidad.

Entra en escena el yo.

¿Soy, o soy porque recuerdo que lo he sido? Esta pregunta resalta cómo la memoria influye en nuestra percepción de identidad, basada en un yo que junta las piezas de su memoria y acaba por resaltar una imagen de sí mismo. Le podemos llamar nuestra historia biográfica o relato de nuestros guiones de vida, al que añadimos relatos que pertenecen a la memoria colectiva. Dicho llanamente: la película que nos montamos.

Si no hay un yo o un nosotros no hay historia. Y toda buena historia debe ser emocionante.

Este punto es crucial. La existencia de un yo que recuerda, que guarda impresiones, que organiza la información, que hace predicciones, que se proyecta al futuro, en definitiva, que siente y tiene conciencia de su existencia, ese yo es el ordenador de nuestras experiencias, entre ellas el pasado.

Sin embargo, para ser justos con la investigación realizada respecto a la identidad, la memoria no es el único sistema unificador del conjunto de experiencias que uno vive. El problema es que nadie ha podido explicar con claridad qué es ese «yo».

Imagínate a diferentes investigadores buscando la perla de nuestra existencia: ¿Cuál es ese centro que lo unifica todo? ¿Cuál es la perla escondida detrás de la que se esconde el significado de ser uno mismo? ¿Qué es lo que determina a un yo?: ¿el cuerpo? ¿el cerebro? ¿la

memoria? ¿las relaciones? ¿El alma? ¿La conciencia? ¿O todo en su conjunto?

A partir de la magnífica obra de Julian Baggini (*La trampa del ego*), entendí que no sabemos dónde se esconde esa preciosa gema, pero que sin la memoria y la construcción de narraciones es más complicado entender lo que somos. Por eso me centraré en este sistema más que en todos los demás.

7

LA HISTORIA PERSONAL: SER O NO SER

En mis tiempos como actor, la máxima aspiración, la culminación de una carrera exitosa en el teatro, era representar el papel de Hamlet en la obra homónima de William Shakespeare. Por supuesto, dada mi entrega a la comedia era impensable imaginarme sobre un escenario, declamando el inicio del acto tercero, conocido como la duda entre el ser y el no ser.

Desde mi punto de vista, una biografía es también un dilema: ¿Tenemos una identidad propia? ¿Somos fruto de las cosas que nos han sucedido? ¿El género con el que nacemos, que no el sexo, determina nuestra identidad? ¿Estamos hechos en gran parte de los lugares y de las relaciones que hemos tenido? ¿Somos un fantasma dentro de la mente? ¿Hasta dónde el pasado nos constituye? Disponer de una memoria episódica sirve para configurar nuestra historia de vida. «Así lo he vivido y así lo cuento».

Para que todos esos pedazos de experiencias no estén deshabitados y tengan un sentido, necesitamos al relator, al guionista de la película. Si no hay una historia, uno no es protagonista de nada. Si no hay historia, no hay identidad como actor de nuestra propia existencia.

Por lo tanto, una biografía es ante todo la historia que una persona cuenta y se cuenta de sí misma. Somos narración, historias tejidas a través de relatos que intentan darle valor a la existencia, darle coherencia o, por el contrario, despreciarla, o desorientarla.

La vida del Yo depende de las historias que uno se cuenta, y las historias que uno se cuenta dependen de su memoria. Tristemente, es lo que va desapareciendo de una persona que sufra de Alzheimer. Mientras tengamos la capacidad de recordar y rememorar, vamos

construyendo una novela por capítulos con el propósito de que nuestra existencia se sostenga y tenga un sentido.

Cuando alguien escribe sobre su vida, o la cuenta a los demás, ¿hasta qué punto es la verdad de quien es? ¿Lo cuenta todo? ¿Embellece o exagera capítulos? ¿Por qué nos gusta tanto contar batallitas? ¿Por qué nos interesan tanto los percances de los demás? ¿Por qué para conocer a alguien indagamos en su pasado?

Voy a compartir contigo algunas razones que podrían dar respuesta a las preguntas que planteo, a partir de 3 condiciones de toda historia personal:

1. Disponer de una identidad y dar coherencia al yo.
2. Convencernos de la verdad de nuestra existencia.
3. Eternizar el paso por esta vida y salvarse del olvido.

LA AUTOBIOGRAFÍA NO ES EL RESUMEN DE UNA VIDA. TIENE UNA FUNCIÓN MAYOR: DISPONER DE UNA IDENTIDAD Y DAR COHERENCIA AL YO

Es la forma de mantener la idea de que somos alguien que lleva nuestro nombre. Es nuestra memoria histórica, del mismo modo que los pueblos procuran mantener su memoria colectiva.

Sobre esa idea pivota el sentido de continuidad psicológica, es decir, la sensación de que en todos los tiempos hemos sido nosotros mismos. Creemos ser alguien, porque recordamos haberlo sido y así lo demuestran las imágenes que conservamos al respecto.

Recientemente, una amiga me mandó unas fotos de cuando tenía diez años y formaba parte de los *boy scouts*. En el mensaje me decía: *A ver si reconoces a alguien*. Estuve a punto de decirle que no, que no reconocía a nadie, aunque era innegable mi propia imagen, que acerté por mis «orejas de Dumbo».

Sin duda, aquella historia la viví yo y no otro. Solo que he cambiado tanto que solo puedo reconocerme por aspectos físicos. Aquel yo que vivió aquella experiencia ya no es mi yo actual.

Por supuesto que debo conservar algunos rasgos que ya entonces se apreciaban. No obstante, mi conciencia ya no es la de aquel chiquillo. Y eso lo cambia todo. Soy el mismo, pero no soy igual.

En cambio, la prueba de vida de muchas personas es su propia historia. **Toda biografía es el relato de lo que hemos vivido, que sirve como justificación de una única manera de ser.** Dado que he vivido lo que he vivido, soy así.

Esta idea, que Albert Ellis categorizó en su catálogo de creencias irracionales, indica el error de considerar que el pasado de uno es la determinante clave de su conducta presente, y porque algo lo afectó mucho, debe seguir afectándolo indefinidamente.

Gran parte del sufrimiento improductivo del ser humano se basa en esta cuestión: quedar atrapados en una imagen de nosotros mismos, originada en el pasado por las cosas que nos sucedieron. Identificados absolutamente con las claves emocionales del pasado, la vida que tenemos por delante queda empañada de sinsentido.

Adela se presentó en la consulta después de haber pasado por un sinfín de psicólogos, terapeutas y psiquiatras. Me temí que yo sería uno más de la lista y así fue. En realidad, Adela no quería resolver su problema, sino vivir de él. Aunque abrigaba una intención de acabar con su sufrimiento, a la vez se resistía a soltarlo porque se quedaba sin la justificación de una vida basada en una situación inexplicable.

Acabados sus estudios de derecho, Adela encontró pronto un bufete de abogados de primera línea, que la contrataron por haber obtenido unos resultados académicos impecables, incluido el dominio del inglés, que para el tema de los documentos extranjeros era clave.

Al igual que había hecho con la carrera, se entregó en cuerpo y alma a su trabajo, sabedora de que tenía que progresar desde abajo. No le importó destinar más horas de las que le correspondían, asumir más tareas que nadie y mostrar un saber estar que impresionó a los socios del bufete.

Sin embargo, algunos de sus compañeros no fueron tan admirativos. Cuando empezó a escalar dentro del bufete, se encontró de frente con aquellos que vieron en ella un enemigo. Así que empezaron a maltratarla, provocarle fallos en sus tareas, cambiarle las

horas de reuniones importantes para que llegara tarde y apartarla de los casos relevantes. ¡Qué mala es la envidia!

El problema es que Adela, en lugar de denunciar la situación o plantearse un cambio de despacho, se quedó congelada y abatida. En parte por no comprender por qué le hacían todas esas trastadas y, en parte, por culparse a ella misma de no ser suficientemente buena. El contraste entre su entrega y el menosprecio que recibía era de tal magnitud que no lo soportó.

Diagnosticada de depresión ansiosa, la larga baja se convirtió en una indemnización para salir del bufete. Adela ya no levantó cabeza. Ninguna terapia pudo con la decepción de haber sido despedida. Nada le ayudó lo suficiente para comprender la maldad de aquellos malos compañeros. Tampoco ayudó su perfeccionismo y rigidez. Se convenció de que el problema era ella por su incompetencia.

Aquella situación la afectó tanto que dejó de tener futuro. Escucharla hablar de su pasado, treinta años después, evidenció que su vida había quedado congelada. No volvió a la abogacía. Vive una vida austera, de pocas relaciones sociales, y sus pocos afectos los ejerce como madrina del hijo de su hermano. Dado su dominio del idioma inglés, se mantiene gracias a las traducciones de libros que realiza para diversas editoriales, tarea que puede hacer sin moverse de casa.

Convencidos de que somos lo que fuimos y que no podemos ser de otra manera, convertimos la personalidad en una identidad.

¿Pero es eso lo que somos?

Se cuenta la anécdota real que le sucedió al gran místico y filósofo Raimon Panikkar en un aeropuerto:

Al acercarse al mostrador del vuelo, la azafata le requirió por su identidad. Panikkar le respondió con su sonrisa seductora que él no tenía identidad alguna. La azafata, sorprendida, le insistió en que no podía viajar sin que identificara su identidad, a lo que el maestro respondió de nuevo que no la tenía.

La azafata, con cara de incredulidad, le dijo: «¿Pero no tiene ningún documento que acredite que usted es quien dice ser?». Entonces Panikkar, sacando su pasaporte, le dijo: «Ah, usted me pide un documento de identificación… pero eso no es mi identidad».

Lo que Panikkar mostró es la diferenciación entre aquello con lo que nos identificamos y aquello que somos realmente. ¿Y tú cómo lo llevas? ¿Has logrado diferenciar tu ser de tu personalidad? Igual puede ayudarte verlo así:

Tu Ser es tu identidad esencial, lo único que permanece estable en ti. Es tu fuente de vida, tu alma en según qué tradiciones. Conciencia y esencia van de la mano. Una manera de expresarlo es: «Yo soy».

Tu personalidad, en cambio, es la forma que toma tu Ser. Es lo que permanece variable a lo largo de la vida. Podría llamarse tu identidad social o personaje y se expresa diciendo: «Yo soy así».

Si no se realiza un trabajo previo de distinción, el ego se identifica con la personalidad. Entonces uno se convierte en quien no es. Cuando de niños nos desconectamos de nuestra esencia, para adaptarnos y moldearnos a la familia y a la sociedad, acabamos confundiendo la forma con el fondo.

Sentir que existimos no es un mero hecho biológico, es una construcción. La coherencia del yo no se encuentra en reunir piezas del pasado, ni es mantener una forma de ser fijada. Es una tarea constante de aprendizaje, para no convertirnos en programaciones mecanizadas o zombis andantes.

OTRA RAZÓN POR LA QUE DESTACAMOS NUESTRA AUTOBIOGRAFÍA: CONVENCERNOS DE LA VERDAD DE NUESTRA EXISTENCIA

Es común usar nuestra destreza selectiva para contar las cosas que nos sucedieron, con un final feliz, o al menos del que podamos salir airosos. Para todo hay una explicación, argumentos a favor y en contra, circunstancias adversas o merecidos premios por nuestra lucha y buenas intenciones.

Toda biografía, tanto si la cuenta uno mismo o la cuentan otros, va a contener medias verdades, aspectos ocultos, distorsiones de la realidad, escenarios cambiados de lugar e incluso escenas añadidas que nunca ocurrieron. Lo que importa es que el relato sea coherente, no que sea verdadero. Incluso si uno ha tenido un escandaloso pasado,

airear sus locuras, delitos y falta de arrepentimiento puede convertirse en una serie de Netflix.

Una buena reflexión sobre el pasado y la identidad nos la proporciona la paradoja del barco de Teseo. La cuestión es sencilla, aunque tiene su enjundia: si todas las piezas de un objeto se reemplazan con el tiempo, ¿sigue siendo el mismo objeto original? Si te roban el móvil y el avispado ladrón le cambia todas las piezas, ¿sigue siendo tu móvil?

Eso es lo que ocurre con la barca del mítico Teseo. A lo largo de los años, para mantenerla en buen estado, se le van sustituyendo las maderas deterioradas, una por una, de manera que al cabo del tiempo ya no queda ninguna de sus piezas originales. ¿Sigue siendo ese el barco de Teseo?

Y aún podemos complicarlo un poco más. Imaginemos que alguien se ha dedicado a recoger todas las maderas desechadas y las ha ensamblado hasta reconstruir el barco. ¿Cuál sería el barco auténtico de Teseo? ¿El que ha mantenido la continuidad funcional, aunque con nuevas piezas, o aquel que conserva todos los materiales originales?

Todo ello nos lleva a reflexionar sobre el motivo de este libro: ¿Qué hace que una cosa sea la misma con el paso del tiempo? ¿La materia de la que está hecha?, ¿la función?, ¿la historia?

Porque si dejamos de lado a Teseo y pensamos en cada uno de nosotros, nos podemos preguntar: Si todas las células del cuerpo humano se renuevan con el tiempo, ¿seguimos siendo los mismos? Si los recuerdos cambian o se resignifican, ¿somos la misma persona? Si las creencias se reemplazan y la biografía se reinterpreta, ¿seguimos siendo iguales? Recordemos de nuevo: sentimos ser los mismos, pero no iguales.

La memoria es la fuente principal para la identidad personal, pero ¡ojo! No la fija, no es la única respecto a la conexión y la continuidad psicológica. Consideremos por un momento el síndrome de Cotard o la amnesia epiléptica transitoria:

Las personas que las padecen no creen que existan, no tienen ninguna sensación de estar vivas en el momento, pero te pueden contar la historia de su vida. Hay una sensación del yo, pero es una sensación discontinua. Hoy en día existen múltiples casos narrados,

que colocan en un lugar muy frágil lo que consideramos características permanentes, esenciales, de nuestro yo.

Da que pensar. El yo no es tan robusto como imaginamos, pero tampoco es una mera ilusión. Quizás por esa fragilidad, creemos que la perla escondida es el «ego». Lo convertimos en el núcleo fuerte y central de nuestra existencia, lo proveemos de singularidad, como si fuéramos únicos y especiales, cuando en realidad somos una secuencia desordenada y fragmentada de experiencia. Nos cuesta horrores ser coherentes.

Vamos en búsqueda de la perla oculta, y es en esa búsqueda que sentimos existir en nuestro interior. Necesitamos la memoria, pero como veremos ahora, también necesitamos proyectarnos a futuro.

LA MEMORIA NO SOLO NOS DA IDENTIDAD. ADEMÁS, PRETENDEMOS ETERNIZARLA Y SALVARLA DEL OLVIDO

Muchas personas ambicionan dejar huella, dejar constancia de su paso por este mundo, dejar un legado, transmitir una herencia que se extienda por los tiempos, como forma de proteger a la estirpe. ¡Que no se pierda el apellido! Y eso solo ocurre si se tienen muchos hijos, que a la vez tengan hijos, que a la vez… y que no se les ocurra cambiar los apellidos.

En el fondo, no queremos ser olvidados. Tememos no ser nada, que nadie se acuerde de nosotros.

Algunas veces me pregunto si escribo libros para ser recordado pasado el tiempo. Sé que los temas que trato cambiarán, que existirán nuevos y mejores conocimientos y, aun así, hay una aspiración universal. Uno no escribe para ser consumido y lanzado a la papelera de la historia. Como aquellos autores clásicos que seguimos leyendo, quisiera dejar un pequeño legado, una inspiración para las generaciones siguientes.

La verdad es que no tengo tales pretensiones de eternidad. Me limito a la felicidad que me procura sentarme a escribir. Y aun así, ¿no está por ahí mi ego buscando su entronización? Aunque pienso que a mi alma poco le importará que me recuerden o no, la felicidad de

escribir se completa con el bienestar que puedan alcanzar otras personas al leerme.

Cuando uno escribe sus diarios personales, ¿son para sí mismo o son para ser leídos, aunque quien los lea sea uno mismo al cabo del tiempo? ¿Y qué se pretende con ello? Recordar y ser recordado. Que una vida haya valido la pena… y que los demás lo sepan y lo valoren. He ahí la importancia que adquiere para los humanos el sentirse reconocidos.

¿De qué ha servido toda una vida? ¿Qué sentido tiene todo lo aprendido, si no es devuelto para enriquecer las futuras generaciones? ¿Qué legado le podemos ofrecer si la IA (inteligencia artificial) nos supera en casi todo?

Entonces el pasado sí tiene mucha importancia, como transmisión de valores y conocimientos familiares, culturales o históricos. El problema es que también se transmiten las malas costumbres, los traumas y los secretos.

Soltar el pasado no significa eliminarlo de golpe, ni olvidarlo. El pasado existió. Hay que integrarlo. El problema es: ¿hasta qué punto lo tomamos como referencia? ¿Hasta qué punto tratamos a los demás por lo que fueron y no por lo que son ahora? ¿Hasta qué punto vivimos de memoria?

8

EL RELATO: ¿QUÉ HISTORIA DECIDES VIVIR?

Como observador de patrones conductuales, he notado que las personas narran sus historias del pasado con diferentes tonos dependiendo del día. A veces te cuentan con dulzura aquellos veranos en el pueblo de los abuelos, mientras que en otras ocasiones reflejan soledad, silencios tristes, quizás debido a la ausencia de un padre que nunca llegaba.

Y yo les digo:

> ¿Te das cuenta de que la misma historia la cuentas diferente según cómo te sientes?

Entonces mis pacientes sonríen, como aquel niño que han pillado haciendo una travesura, y añaden: «¡Será que tengo un mal día!».

La expresión «la película que te montas» no puede ser más certera. Se trata de una clara referencia a la capacidad que tenemos de montarnos nuestra propia historia sobre las cosas que nos suceden.

Mis amigos más cercanos, que ya se saben de memoria mis aventuras, metáforas y relatos, me pasan el parte después de escucharme: «Hoy no has contado aquella anécdota tan divertida; hoy te has lucido; hoy se te siente apagado».

Y yo les contesto: «Tengo diferentes versiones para escoger».

Efectivamente, **tenemos conciencia de lo que decimos, dónde lo decimos y a quién se lo decimos. El texto depende siempre del contexto y del pretexto.** Un argumento más para no identificarse con el pasado.

Hasta ahora hemos visto la importancia que tienen las imágenes en todo recuerdo o rememoración. Ahora vamos a añadir la parte que

nos falta, porque la película no es muda, tiene banda sonora, tiene un guion que se cuenta. Aparece en escena el relato, la narración. Todo acaba siendo nombrado. Todo tiene alguna explicación. A todo le buscamos un porqué. No es un acto gratuito. Tiene su razón de ser.

Tomemos de ejemplo nada menos que el *Génesis*, cuando en el principio creó Dios los cielos y la tierra.

Y *dijo* Dios: Sea la luz; y fue la luz.

Y *llamó* Dios a la luz Día, y a las tinieblas *llamó* Noche.

Luego *dijo* Dios: Haya expansión en medio de las aguas, y separe las aguas de las aguas.

Y llamó Dios a la expansión Cielos…

Vamos a imaginar que estamos en la mente de Dios. En el proceso de creación, primero tiene que existir una intención que se transforma en una imagen previa. Una vez creada la imagen, es necesario darle existencia a través de la palabra. Cuando nombramos algo le damos vida. Dios pronunció una palabra para que la realidad existiera. «Dime una sola palabra tuya y bastará para sanarme».

De nuevo volvemos a la imagen y al relato. Para que algo se origine, debe formatearse primero y nombrarse después. Del silencio nace la intención, para luego nombrarse y que la palabra sea encarnada. Es decir, que vivamos en ella.

Ha llegado el turno de profundizar sobre la memoria semántica. **Si somos seres neurolingüísticos, el lenguaje nos constituye.** Además, nos encanta contar historias o que nos las cuenten como en las series o en el cine.

No somos solo lo que vivimos, sino cómo lo narramos. El relato no es solo memoria, es identidad, es acto de poder, es forma de sanar o perpetuar una herida.

Un ejemplo de sanación es el de María Gámez, hija de unos amigos de toda la vida muy queridos. Una mañana, recibí el mensaje alarmante de que María había tenido un accidente de moto, con tan mala fortuna que fue a parar a los guardarraíles de la carretera, lo que ocasionó que le quedara sesgado su pie derecho. Una vez en el hospital no quedó más remedio que amputarlo.

Cuando la visité estaba recuperándose del choque emocional y aprendiendo a gestionar lo que a partir de entonces se convertiría en

un miembro fantasma. Dos años después, aún siente un hormigueo persistente y reflejos de andar que sin prótesis la hacen caer al suelo.

María es una mujer joven que ha aprendido a hacerse fuerte. Aquella chiquilla que brillaba por su hermosura y sufría por sus inseguridades emergió como una guerrera que nos sorprendió a todos por su perseverancia, a pesar del dolor, de las angustias sobre su futuro y por no poder subirse a su moto.

Al contarle a María mi proyecto editorial y el tema de la memoria y el olvido, no tuvo reparo alguno en que dialogáramos sobre el tema y sobre esa experiencia inolvidable, aunque según ella sin un trauma complicado: «He logrado darle la vuelta a todo para bien. Más que trauma lo considero como respeto. Sigo conduciendo motos, sigo pisando la carretera».

Sin duda, ese es un buen relato, aunque añade otro aún mejor: «La experiencia me ha servido para encontrarme a mí misma. Gracias al accidente he podido hacer un viaje interior muy profundo y he conseguido ser una María nueva, de la que me siento muy orgullosa».

¿Qué historias decides vivir? Los hechos existen y a veces pueden ser muy crueles. Sin embargo, tenemos la facultad última de decidir cómo vivirlos. María sigue elaborando su historia, recordando uno de los relatos que más le ayudó. Se la dijo un señor de noventa años, con quien entrenaba en el gimnasio para su recuperación: «Si tiene solución, no te preocupes. Y si no tiene solución, no te preocupes». Lo que decimos no es gratuito. Crea realidades y también retrata a las personas.

Una vez le escuché decir a Federico Mayor Zaragoza, gran humanista que llegó a presidir la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura), que las comparaciones a veces son necesarias, sobre todo si sirven para hacernos más conscientes. Por eso voy a identificar la diferencia que existe entre relatos que generan realidades contrarias:

- No es lo mismo decir: «Esto me ayudará a mejorar y crecer profesionalmente» que decir: «Siempre me están criticando, parece que nunca hago nada bien».

- No es lo mismo decir: «Ahora tengo la oportunidad de enfocarme en mí y crecer» que decir: «Nunca encontraré a alguien, siempre termino solo/a».
- No es lo mismo decir: «Quizás está ocupado, ya contestará cuando pueda» que decir: «Me ignora porque no le importo».

Recuerda que el lenguaje que usamos está imbricado en nuestra forma de percibir el mundo, de forma que le da sentido, lo organiza y lo sentencia. **Todo lo que sentimos acaba siendo narrado y toda narración provocará que nos sintamos de una determinada manera.**

Además, la manera en que otros nos ven y hablan de nosotros, puede cambiar lo que pensamos de nosotros mismos. Será por eso por lo que nos interesa tanto lo que dicen de nosotros… a nuestras espaldas.

Vamos a probar de cambiar algunos enfoques sobre asunciones que solemos decir:

- Del fracaso al aprendizaje**:** en vez de «fallé», piensa «aprendí algo nuevo».
- Reconoce lo que sí salió bien: aunque no sea perfecto, valora tus logros parciales.
- Sé compasivo contigo: háblate como lo harías con un amigo cercano.
- Usa un lenguaje de posibilidades:palabras como «puedo», «mejoraré», «aprendí» generan una actitud constructiva.
- Usa un lenguaje de merecimiento: «Merezco todo lo bueno que la vida tiene para ofrecer», «soy digno/a de amor, respeto y felicidad».
- Usa un lenguaje de capacidades: «Confío en mis habilidades y conocimientos para superar cualquier reto», «soy capaz, perseverante y con coraje».

Pertenezco a unos tiempos en los que los padres no nos contaban cuentos antes de acostarnos. Tampoco había tantos libros infantiles como ahora, y pocos programas para niños. En cambio, nos

aprendíamos las batallitas familiares, los sucesos del vecindario y lo que echaban en el cine y en la radio.

Siempre hay alguien contando la realidad, tratando de influenciarnos a través de relatos, incluso si son descaradamente mentiras. Siempre hay alguien que nos dice cómo deben ser las cosas. ¿Y por qué tantas ganas de influenciar? Para sentirnos reconocidos, para tener más seguidores, para engordar nuestra visión de la vida.

Hay tres cosas básicas que todo humano necesita para ser reconocido: ser visto, ser escuchado y ser tocado. Aunque las máquinas puedan ser más infalibles que las personas, la presencia, la escucha y el tacto humano son incuestionables e insustituibles.

Hablar sobre lo que vivimos no solo es una necesidad de reconocimiento, sino una necesidad ordenadora. El caos de los pensamientos y las ensoñaciones de la imaginación toman tierra cuando son dichas o compartidas con los demás. A las primeras terapias psicológicas se las llamó «la cura hablando» y sigue siendo su sentido básico «qué ganas tenía de sacarlo de dentro».

Cuando contamos algo a alguien, tenemos que situar al otro en el contexto y en una secuencia de hechos que sea comprensible. Al relatar lo sucedido, nosotros mismos nos estamos ordenando. Y cuando nos escuchamos ordenadamente, parece como si todo cobrara sentido, como si nos entendiéramos mejor a nosotros mismos. Solo por eso, ya merece la pena poner en boca lo que pertenece a la maraña de cosas que nos pasan por la cabeza.

Los terapeutas escuchamos activamente para observar lo que el paciente no se da cuenta que está diciendo. No podemos controlar lo que decimos. Hablar es una acción consciente que domina el inconsciente. Por la boca muere el pez. Por la boca aparece el diablo (di-hablo), ese hablar dual, entre lo que decimos y lo que queremos decir.

Así es, no somos inocentes de lo que decimos, aunque a veces no sabemos por qué lo dijimos: «no sé cómo fui capaz de decir lo que dije», «quería decir otra cosa», «me hubiera podido callar la boca». Todo son expresiones habituales que ponen en evidencia que no dominamos todo lo que decimos que los demás escuchan. ¿No te has arrepentido nunca de algo que dijiste?

¿Y por qué es tan importante que dominemos lo que decimos y aprendamos a escucharnos?

- Para ser conscientes del impacto que causamos tanto en los demás como en nosotros mismos.
- Para ser conscientes de lo oportunos o inoportunos que podemos llegar a ser.
- Para ser conscientes de las etiquetas que nos ponemos y las que colgamos a los demás.
- Para ser conscientes de nuestra coherencia entre lo que decimos y lo que hacemos.
- Para ser conscientes de la influencia de los demás en nuestros relatos.
- Para ser conscientes, en definitiva, de lo que asumimos como cierto en nosotros. La narrativa que usamos para explicarnos la realidad es la que filtrará esa misma realidad. Somos lo que nos decimos que somos. Vibramos en la frecuencia de nuestras asunciones.

Dar significado a lo que vivimos consiste en construir una narrativa propia, necesaria para entendernos y hacernos entender.

No obstante, cuando uno narra el relato de su vida, debe tener en cuenta lo que dijimos sobre la autobiografía: un ejercicio ineludible y hasta cierto punto tramposo porque selecciona lo que cuenta.

Juan y Marga llegaron al divorcio por una infidelidad imposible de superar. Aquellas dos personas, que hasta el día de autos basaban su relación en el amor, cambiaron de rumbo. Sentada en la consulta, ella me contaba que no se hubiera imaginado nunca que la cosa acabaría así. Y me dijo:

> Llevo veinte años engañada. Yo creí que era un hombre leal y mira por dónde ahora descubro quién era en realidad. Ahora he empezado a atar cabos, a encontrar sentido a sus ausencias, a todas esas noches que tenía cenas de trabajo y convenciones de la empresa. Imagínate, que el día de nuestra boda me pareció que tonteaba con mi hermana, pero no me quise creer que llegara tan lejos. Es una mala persona, seguro que llevo unos cuernos que me jode que sea la última

en enterarme. Este hombre no me ha querido nunca, ha sido todo un engaño, qué gran decepción. Que se prepare, que voy a por todas.

¿Acaso es posible que a una le tomen el pelo durante veinte años? Durante todo ese tiempo, ¿no hubo amor, no tuvieron años de mucho bienestar y felicidad, que culminaron en el nacimiento de dos hijos? ¿Todas las cenas de trabajo y todas las convenciones de empresa fueron una excusa para tener rollos? ¿Es cierto que nunca quiso a Marga?

Hablando con Juan, me confesó que los diez primeros años fueron una maravilla, pero con la llegada de los hijos se fueron convirtiendo más en padres que en pareja. Los dos últimos años fueron tensos porque no se pusieron de acuerdo en temas de la crianza, se peleaban mucho y le costaba cada vez más la vida en casa.

El último año, Juan se enamoró de una compañera del club de pádel al que iba y el tema se les fue de las manos. Hasta entonces, nunca había sido infiel a su mujer y adoraba a sus hijos.

Aquel hombre que representaba al buen marido se convirtió de pronto en un putero que no había querido nunca a su mujer, que era un mentiroso y que había aportado poca cosa, tanto en casa como con sus hijos, porque lo único que le preocupaba era su trabajo. ¿Cuál era el Juan de verdad? ¿Qué es lo que en realidad había sucedido?

El impacto que tuvo Marga ante la infidelidad le desmontó la imagen idealizada que tenía de su marido. Ahora ya no lo veía con los mismos ojos y, por tanto, cambió la selección de imágenes que guardaba de los tiempos felices por otras llenas de sospechas.

A las mismas imágenes que recordaba, ahora les había cambiado la banda sonora. Aquel supuesto tonteo con su hermana el día de boda se había convertido en la prueba del engaño. De ahí en adelante, toda situación recordada cambiaba el amor por la mentira.

Por lo que averigüé, ni Juan tonteó con su hermana y además se tenía prohibido a sí mismo tener ninguna aventura con gente del trabajo. En cambio, reconoció que tendía a buscar el caerle bien a todo el mundo, especialmente a las mujeres, pero que nunca había pasado de ahí. Cuando lo hizo, le pillaron.

Marga construyó un relato a partir de un único caso, para generalizarlo al conjunto de la persona. Para vivir acorde a lo que sentía, no le importó crear una nueva historia, en la que Juan era el malo y ella la víctima.

No supo ver los descuidos en los que habían caído por la rutina y la incapacidad de ambos para hablarlo y resolverlo. Solo que Juan siguió un camino que Marga nunca hubiera escogido. Y ese detalle le sirvió para ver en cada recuerdo al hombre que ahora cosificaba. Aquel con el que había vivido feliz se esfumó.

Juan no lo hizo bien, no por haberse enamorado, sino por no decírselo a su pareja. Esa nueva experiencia no borraba todo lo que había vivido con su mujer y sus hijos. A lo sumo abría una brecha por la que redefinir la relación. No obstante, no pudo hacer nada contra un relato que para su mujer era la pura verdad.

Esta historia nos ayuda a comprender la importancia de los relatos, también entendibles como creencias o diálogos internos con nosotros mismos. A la postre, uno se cuenta la historia que está viviendo y le pone etiquetas. Como suelo decir: las confesiones que hacemos a nuestra almohada cuando nos acostamos son tremendas.

No obstante, aparece una duda: ¿puede poner cualquier etiqueta, la que más me convenga? ¿Puede escoger libremente que sea un drama, una comedia, un misterio, un cuento de terror o un episodio romántico?

Por supuesto que no. **El relato no lo decidimos nosotros. Somos el actor que representa un guion que está escrito anteriormente. ¿Quién lo escribió?** Los otros que ahora habitan en mí (los guiones que aprendimos en la familia, en la escuela, en la sociedad en la que vivimos).

La etiqueta es la que filtra lo que vamos a vivir. La etiqueta es un relato previo. Solo que no nos damos cuenta. Gurdjieff, el maestro armenio, decía que **creemos ser los directores generales de nuestra vida, cuando apenas somos los mayordomos de nuestro inconsciente.**

Este es el punto al que quería llegar. Si los relatos, etiquetas o creencias ya nos habitan, es necesario que nos hagamos con el relato. Para ello hay que estar muy atentos a las palabras que usamos: ¿Hasta qué punto eres consciente del impacto que causan tus palabras en los

demás? ¿Hay coherencia entre lo que te digo y lo me cuento? ¿Haces lo que dices y dices lo que haces?

Después de este paseo por la construcción de nuestra identidad a través de las imágenes que usamos y los relatos que nos contamos, ya podemos escribir nuestra novela personal, ya tenemos todas las piezas:

- Un protagonista. (Un yo que siente y al que le ocurren cosas emocionantes).
- Un texto. (Una historia que el yo relata sobre la base de una memoria personal o colectiva, o de una proyección).
- Un contexto. (Las cosas que le suceden).
- Un pretexto. (Lo que quiere conseguir o resolver, el sentido que le da).

Hay una responsabilidad enorme en cómo construyes esa historia personal, porque vivirás según ella. Así serán los sucesos de tu vida. Así justificarás lo que te ocurre. Así que la historia que uno se cuenta no es inocente. Se basa en las elecciones de su memoria. Y por ahí nacen dos cuestiones interesantes: ¿Se puede vivir prescindiendo de nuestra historia? Si toda historia es una película que nos montamos, ¿no sería mejor resolverla mejorada?

9

LO QUE LA MAYORÍA DE LA GENTE CAMBIARÍA DE SU VIDA, SI PUDIERA

Descubrir que no tengo nada que cambiar de mi vida, me ha dado mucha paz. Acepto todo lo que viví. También estoy tranquilo con lo que hubiera deseado que ocurriera y no ocurrió. Curiosamente, al aceptar límites propios y dejar de esperar nada, uno encuentra paz y deja de pretender que las cosas sean diferentes.

Si hoy hiciese las cosas de otra manera es porque aprendí. Pero para aprender tuve que pasar por la ignorancia, los obstáculos, las crisis, el dolor, la confrontación y el daño a terceros.

El camino del aprendiz es el camino de nuestra alma, porque para nuestro ego sería suficiente con su entrega a las pasiones del cuerpo y al orgullo de sí. El problema es que ignoramos el propósito del alma. ¿Qué vinimos a hacer a este mundo?

A la hora de afrontar el último aprendizaje, que es el morir, muchas personas se enfrentan a la aparición de fantasmas del pasado, lo que puede ser visto como una oportunidad para reflexionar sobre su vida. Es como una última oportunidad para un arrepentimiento sincero y para el perdón, si cabe.

En el último aliento, el deseo de partir en paz, tanto con los demás como con uno mismo, se convierte en una prioridad esencial. La pérdida nos sitúa en un plano más profundo de rendición y aceptación.

Ignacio me hizo el regalo de acompañarlo en los últimos meses de su vida. Entre bromas, como le caracterizaba su ironía extremeña, me contaba su experiencia interior. Además, le encontró sentido a confrontar sus amistades respecto al hecho de morir. Una de ellas fue darnos cuenta de que nadie se atrevía a despedirlo cuando lo

visitábamos. «Bueno, Ignacio, hasta otro rato», le decíamos incluso en sus últimos días.

Cuando me lo comentó, no tuve otra salida. Su energía vital y su cuerpo ya no podían más. ¿Qué sentido tenía hacer ver que habría otro ratito? De ese modo, nos dimos un buen abrazo y le deseé un buen camino hacia el infinito.

Ignacio se fue en paz, enfundado en su bandera del Betis, aunque no estaba muy contento con ciertas actitudes que había tenido en vida. No todo fue como él hubiera querido, aunque aprendió a perdonar. Todo el mundo le quería.

Como afirma Bronnie Ware, la autora del superventas *Los cinco mandamientos para tener una vida plena*, hay ciertos patrones comunes respecto de lo que la gente se arrepiente antes de morir.

Yo también he indagado con mis pacientes de qué se arrepienten. Coincido con los mandamientos de Ware, aunque me ceñiré a los dos más constatables en mi experiencia de acompañar a personas.

EL PERMISO PARA SER UNO MISMO

La mayoría de las personas empiezan a permitirse ser ellas mismas a mitad de la vida. Antes, en la infancia, no sabían quiénes eran. Luego, en la adolescencia, no se gustaban e intentaban ser como todo el mundo o, por el contrario, aparentaban ser diferentes a todos los demás.

Asentar una personalidad propia lleva su tiempo y no ocurre hasta que el cerebro está formado del todo, a partir de los veinticinco años.

Esa etapa coincide con el asalto a la vida social, profesional y a la creación de la propia familia. Una etapa muy funcional, en la que predomina la acción y la adaptación a los modelos imperantes. Uno es como el mundo le exige que sea.

Por lo tanto, no es hasta la plena adultez, sobre los cuarenta años, que empezamos a desear ser nosotros mismos. Es un deseo de autenticidad, más que de rebeldía y afirmación contra los demás y el mundo.

Aquello que llamamos crisis de los cuarenta, aunque se da cuando se da, no es otra cosa que el impulso de nuestro subconsciente en desarrollar aquellos aspectos que quedaron reprimidos, ahogados o descartados de nuestra personalidad. Queremos ser completos, sentir que vivimos acordes a nosotros mismos.

Tal impulso suele generar mucha confusión y descontrol, porque parece que estemos hartos de nuestra manera de ser y queramos convertirnos en la otra persona que escondimos al mundo entero. Quedamos como partidos. Y esa es la crisis para resolver: ¿cómo integramos de nuevo las partes?

¿Por qué a las personas nos cuesta tanto ser nosotras mismas? Porque no sabemos quiénes somos. Una gran parte de la humanidad vive ignorando su naturaleza esencial, a la que confunde con su manera de ser. Y esa manera de ser no está hecha de una pieza, sino de muchas que además van cambiando.

Ser uno mismo es ser lo que se está siendo a cada instante, con toda su conciencia.

Sin embargo, ese ser que somos convive junto a los demás, aspecto que genera dificultades como el temor a mostrarse, o el tener dudas e inseguridades respecto a la idoneidad de lo que estamos siendo. Entonces, no nos dejamos ser, o acabamos por ser lo que no somos.

Vivimos en sociedad, dentro de una *matrix* que tiene sus propias reglas de funcionamiento colectivo. Nuestro yo personal se va diluyendo a medida que ejercemos el yo social, es decir, la convivencia con la familia, con los amigos o con los roles en el trabajo.

Añadamos a todo ello la necesidad de reconocimiento, la necesidad de apego y protección, así como el miedo a ser heridos o rechazados por los demás.

Al final se tienen dudas de hasta dónde debemos ser nosotros mismos o hasta dónde hay que tener en cuenta a los demás. Metidos en el juego social y de las relaciones interpersonales, la dualidad entre ser uno mismo y ser para los demás llega al punto de la desconexión con los deseos propios.

Poco a poco uno se olvida de sí mismo, no se tiene en cuenta, y no vuelve a encontrarse hasta que descubre que todo lo hacía para ser

querido. También descubre que debe quererse a sí mismo, tanto como a los demás.

El primer lamento que Ware destaca como arrepentimiento antes de morir es este: «**Ojalá hubiese tenido el valor de vivir una vida más acorde con mi forma de ser, no la que otros esperaban de mí**». A este lamento se le puede añadir el no haber expresado más los sentimientos propios.

EL PERMISO PARA SER FELICES

Es una buena propuesta el plantearse hasta qué punto nos damos permiso para ser felices o al menos gozar de la existencia. Entonces, ¿por qué no nos sentimos felices?

Una primera razón es porque la mayoría de la gente se inclina por evitar lo peor. Prefieren una felicidad aplazada, mientras su atención se dedica a resolver sus malestares. Si tan felices queremos ser, ¿por qué elegimos el camino contrario? Nuestra forma de estar en la vida es fundamentalmente la ausencia. Como dijo el filósofo Odo Marquard: «Lo bueno es siempre lo malo que uno deja».

Como psicólogo terapeuta, debo concluir que, en efecto, no buscamos la felicidad, sino que tratamos de evitar el sufrimiento. Lo bueno, así, acaba siendo la ausencia de lo malo. Preferimos una felicidad ausente que un malestar presente.

Un par de ejemplos comunes: las personas que malviven en una relación y las que aguantan malviviendo en trabajos o actividades que no les gustan. Cuando la alternativa a una mala relación es la soledad, se aguantará hasta que aparezca una nueva relación. Mientras, convivirán con la infelicidad si con ello ahuyentan el temor al abandono.

El mismo ejemplo se puede aplicar a aguantar trabajos infelices, a mantener chantajes emocionales en la familia, a sufrir amistades tóxicas, a realizar actividades indeseadas, todo por el qué dirán, por evitar el rechazo, por ocultar la falta de límites o, sencillamente, porque mucha gente no sabe en realidad lo que quiere.

Nada cambiará hasta que el agua cubra del todo y la situación devenga irrespirable: cuando la convivencia con la pareja sea tan destructiva que lo mejor sea quedarse solo; cuando el entorno sea tan despreciable que lo mejor será cambiar de ambiente, o de trabajo, o de actividades.

La siguiente razón es paradójica: creer que cuando seamos felices, algo malo ocurrirá. Por lo visto, parece imposible llegar a sentirnos tan plenos. Aquello que más deseamos en la vida no puede sostenerse por mucho tiempo porque, o bien no soportamos tanta felicidad, o bien será pasajera.

Dicho llanamente, **la felicidad no dura y si lo hace no puede ser buena**. Para tal cometido contamos con nuestra infalible capacidad para boicotearnos y amargarnos la existencia cuando empezamos a sentirnos bien, siendo su máxima expresión la culpa. ¿Puede uno sentirse culpable por sentirse bien? Pues sí.

La vida moderna nos ha convencido de que la felicidad no existe, o que a lo sumo se reduce a un estado de satisfacción personal, o a cuatro ratitos buenos en los que, inesperadamente, surge una alegría, una paz o un bienestar que no fue convocado.

Por lo que he podido observar, hay gente que ha aprendido a ser feliz, mientras hay quien se desespera por no serlo. No nos gusta la palabra felicidad, pero no podemos vivir sin la esperanza de lograrla.

También he podido observar, no solo la relación de la felicidad con el pasado, sino con la contabilidad del tiempo. Ese juego incesante de transitar solo entre el pasado y el futuro acaba por dejarnos inhabilitados para una vida auténtica. En los *Pensamientos* del filósofo Pascal, puede leerse: «De esta manera no vivimos nunca, pero esperamos vivir; y estando siempre dispuestos a ser felices, es inevitable que no lo seamos nunca».

Respecto a los arrepentimientos habituales, he creado una lista de respuestas que la gente en mi consulta me ha contado, atendiendo al principio de dualidad que muestra toda situación. Todo tiene sus dos caras:

- No quererse a uno mismo/haberse querido solo a sí mismo.
- Tener otros padres/apegarse a los padres.

- No haber tomado las decisiones adecuadas/haber sido demasiado cabal.
- Haber dudado mucho, ser indecisos/haber decidido sin pensar.
- Sufrir tanto por tan poca cosa/no apreciar las cosas relevantes.
- No haber dado una oportunidad/haber dado demasiadas oportunidades.
- Haber esperado mucho/haber sido muy impaciente.
- Vivir con miedo/vivir temerariamente.
- Haber amado más/haber amado en exceso.
- Haber vivido solo para trabajar/no haber hecho nada de provecho.
- No atreverse a ser uno mismo/no atreverse a dejar de ser uno mismo.
- No saber ser feliz/haber querido solo ser feliz.

La verdad sea dicha, más que la pregunta ¿qué cambiaríamos si pudiéramos? Me interesa más esta otra pregunta: **¿Y qué podemos cambiar todavía?** Más que un lamento, puede ser un llamado a actuar ahora y a vivir con más conciencia y autenticidad, aunque esté ocurriendo al final de nuestros días.

10

LA DIGNIDAD DE LA MEMORIA

En el calendario de nuestra vida, lo más probable es que no falten fechas señaladas. No solo porque nos recuerdan que dimos otra vuelta al sol, sino porque hay días que no queremos olvidar. Hay personas que no queremos olvidar. Hay hechos que no deben ser olvidados. Hay memorias históricas que deben conservarse.

A pesar de que hemos visitado los desafíos, sesgos y errores de la memoria, creo firmemente en la existencia de una ética del recuerdo. Un derecho a no olvidar. Un reclamo tenaz que impida que ciertos hechos, sobre todo aquellos que han implicado graves vulneraciones, se disuelvan en el ámbito personal, familiar o social. Recordar no es solo un acto histórico, sino también un deber moral hacia quienes sufrieron, recuerda Tzvetan Todorov.

Recordar no es un lujo, sino una condición de identidad. Y así como la memoria genera la ilusión de la continuidad psicológica, hay una verdad ineludible: **la dignidad y la responsabilidad de hacer uno su propia historia, porque cada historia personal es un fin en sí mismo.**

No olvidarse de uno es un acto de reconocimiento: ¡Es mi vida! Si la vida se nos es dada, luego hay que merecerla, honrarla, dignificarla y cuidar su futuro. ¿Qué hago con todo lo vivido? ¿De qué me ha servido? ¿Cómo quiero que sea la vida que solo yo voy a vivir, junto a los demás? En tiempos de sobreabundancia de datos y de superficialidad, el sentido es más importante que nunca.

Una historia personal, más allá de los relatos biográficos, es merecedora de respeto por ser la forma en que una persona se presenta a sí misma en el mundo. No es un mero medio, ni se mide por la utilidad que tenga a terceros.

Kant diría que la persona es la portadora de dignidad, no puede ser sustituida por nada, ni instrumentalizada, ni explotada. Uno mismo se dignifica al obrar de manera coherente con el valor que quiere aportar. Ese es su deber.

La Sra. Josefina es una mujer de noventa años, con una mala salud de hierro y una cabeza que mantiene el orden y la pulcritud con la que ha vivido toda su vida. Me pidió un acompañamiento terapéutico, primero en la consulta y luego en visitas domiciliarias dada su dificultad para moverse. Vivía sola, aunque su casa permanecía llena de los recuerdos de su esposo, fallecido seis años antes de nuestra primera visita.

No tardé mucho en advertir que nuestras sesiones, más que resolver problemas, eran un espacio de indagación sobre su pasado. Sin hijos, el suyo fue un amor de película, un amor de los que ya no existen porque con su pareja se quisieron a morir.

Vivir sola era demasiado vacío, demasiada soledad, solo sostenible escudriñando en los porqués de su relación, de todo lo que se perdieron, de todo lo que se prohibieron por las restricciones familiares de su marido y por la estrechez de la moral de la época.

Fue en esta experiencia donde pude observar las dos caras del recuerdo. Su vida solo tenía sentido recordando. Y a la vez, el recuerdo la torturaba. Cuando apenas se tiene futuro, se echa mano del pasado. Parece como si la evolución nos hubiera proveído de una treta de la memoria, capaz de recordar lo más lejano en el tiempo y, en cambio, incapaz de recordar lo que hicimos ayer.

De la Sra. Josefina aprendí lo que puede ocurrir cuando uno remueve incesantemente su pasado: lo juzga. Aparece en escena no solo lo vivido, sino lo que uno desearía haber vivido. Recuerdo perfectamente una de sus sentencias: «El único papel que no hice es el único que mi marido esperaba que hiciera».

¿Y sabes qué ocurre? Que para la mente las dos cosas son ciertas. Tanto el papel que hizo como el que no hizo quedaron registrados en su memoria como un recuerdo. La memoria no registra solo los hechos, los sucesos. Registra toda la experiencia en su conjunto, incluidas emociones, contrariedades, creencias, sensaciones, deseos y decepciones.

El resultado final es que consolidamos un recuerdo de lo que no ocurrió. ¿Por qué? Porque emocionalmente tiene más fuerza. Y porque a medida que se repite se refuerza, de modo que al final uno recuerda el recuerdo de lo que no ocurrió, como si hubiera ocurrido. Simplemente porque es lo que le hubiera gustado que ocurriera.

Todas las expectativas, ilusiones, los montajes peliculeros que nos hacemos respecto a lo que deseamos no se desvanecen ante la cruda realidad. Siguen ahí, recreando aquella actitud de regreso al futuro.

Ese fue el proceso de la Sra. Josefina, un pasar el tiempo removiendo lo que debería haber vivido, convertido ahora en recuerdos que le ayudaban a sostenerse en vida y seguir, de algún modo, unida a su gran amor, sin perder aquella dignidad con la que había vivido siempre: «La belleza lo es todo», me decía.

Ni podemos vivir de recuerdos, ni podemos esperar a vivir. La vida urge a cada instante y nos invita a mirar hacia adelante. Es bonito recordar, con gratitud, lo vivido. La mente está diseñada para recordar lo bueno y desplazar los instantes dolorosos. No la molestemos. Dejemos que así sea, para ocuparnos activamente del ahora.

Como vimos, la identidad no es un dato, sino una tarea narrativa. No existe ese yo imperecedero, sino las películas que nos contamos. Eso no significa que debamos reducir una persona a mera patraña lingüística. La historia personal es el lugar donde alguien existe para sí y para los otros. Ese espacio es el respetable, más allá de la veracidad de sus narraciones.

¿Entonces debemos desconfiar de lo que la gente nos cuenta? ¿Cómo mantener la dignidad cuando apreciamos que el otro se autoengaña, o nos miente descaradamente?

Una ética del recuerdo exige corrección, capacidad de contrastar y revisar lo que uno recuerda y cómo lo cuenta. Porque lo que le dignifica a uno es su capacidad de corregirse, de apreciar la verdad, de ser justo y acorde con lo que está viviendo. **La historia no está acabada, no cesa de escribirse.**

Cuando uno se da cuenta de que en su historia de vida existen demasiados silencios impuestos, consumo compulsivo de dolor, tendencia a idealizar el pasado o usar las tragedias de su vida para

humillar o excluir, entonces su historia ha quedado quebrada, congelada o reducida. En esas condiciones es cuando hay que plantearse el derecho al olvido, a soltar el pasado y seguir construyendo la propia historia.

Recordar en paz no es anestesiar el pasado, sino ordenarlo con rigor y cuidado para que alumbre decisiones presentes. La memoria es brújula si sostiene dignidad, si reconoce daños y se convierte en tarea de verdad, de reparación en lo que ha quedado roto y proyecto de nuevos horizontes.

Pensando en principios que guíen nuestra conducta, quisiera remarcar algunos relacionados con una ética de la memoria.

1. **Principio de verdad:** aceptar la historia personal como dato irrenunciable de la existencia. *Acepto mi pasado como parte de mí.*
2. **Principio de discernimiento:** distinguir entre los hechos de la interpretación subjetiva. *Distingo lo que ocurrió de lo que pienso de ello.*
3. **Principio de sentido:** otorgar a lo vivido una significación que enriquezca la identidad y la proyecte hacia nuevos horizontes. *No me quedaré atrapado en la culpa.*
4. **Principio de compasión:** tratar con benevolencia tanto las propias faltas como las ajenas. *Al igual que yo, los demás también buscan la manera de ser felices.*
5. **Principio de aprendizaje:** hacer del recuerdo un puente para el crecimiento y no para la ruptura. *Transformo la herida en aprendizaje.*
6. **Principio de presencia:** mantener la memoria al servicio del aquí y el ahora. *Vivo en paz en el presente.*
7. **Principio de trascendencia:** orientar el recuerdo hacia la apertura de nuevas posibilidades existenciales. *Elijo un futuro abierto y libre.*

11

EL PASADO, UN VIAJE A NINGUNA PARTE

El viaje de la vida no tiene principio ni final, aunque el calendario dirá que tal día nacimos y tal día morimos. Fuera del calendario, la vida transcurre en un viaje incierto e inacabable.

El pasado tiene su sentido si se conjuga con los otros tiempos, el presente y el futuro. Por sí mismo no tiene más poder ni presencia. El problema no es el pasado, sino la memoria. Y no es un problema, sino una condición de nuestra mente: **Vivimos hacia delante, pero comprendemos mirando atrás.**

Solo puedo pensar en las cosas después de que hayan sucedido. Mientras ocurren, me siento preso de la inmediatez y de la gestión del «susto», como yo llamo a lo inesperado. No puedo escindirme entre mi yo que experimenta y mi yo que reflexiona. El observador es lo observado. De este modo, la memoria y la reflexión son mecanismos psicológicos que nos permiten darle coherencia a nuestra historia personal.

Vivir hacia adelante es como escribir una novela sin conocer el final. Muchos escritores no saben cómo terminará suobra. Pero sí saben que, escribiendo, lo encontrarán. ¿Cómo afrontar esta paradoja existencial?

- **Con humildad**: aceptar que no podemos prever del todo las consecuencias de nuestras decisiones y nuestros actos, que la vida no va de nosotros y que la actitud vital es determinante.
- **Generar mejores recuerdos**: reinterpretar el pasado para actuar mejor en adelante. ¿Qué he aprendido? ¿Qué no debo repetir? ¿Cómo puede hacer diferente lo que he aprendido?

- **Sin determinarnos**: no pretender cerrar el sentido de lo que vivimos demasiado pronto. No todo tiene por qué tener una explicación. En todo caso tiene muchas, una cadena de causas y efectos imposible de conocer en su totalidad.

UNA METÁFORA SOBRE EL VIAJE DE LA VIDA

El pasado nos sirve para saber de dónde venimos, qué motivó nuestra marcha, cuáles fueron las intenciones. Saber de dónde venimos exige un lugar, pero no un origen: ¿Cuándo algo empezó? ¿Qué cadena de causas tuvo que ocurrir para que algo empezara? **¿Si no supieras cuándo naciste, qué edad tendrías?**

De modo que en el mapa solo podemos señalar un punto concreto, al que solemos llamar salida, partida o simbólicamente nacimiento.

El presente es el lugar en el que estamos según el mapa y nos permite la acción directa. Nos sirve para reelaborar las ideas iniciales, para corregir los desvíos, para quitar pesos de la mochila y para consolidar los aprendizajes, siempre desde la perspectiva del futuro, es decir, todo se ordena respecto a un lugar al que queremos llegar. Por eso se dice que «quien no sabe de dónde viene, no sabe a dónde va».

Sin la función de recordar y generar nuevos recuerdos, andaríamos por la vida sin referencias y sin asentar aquellos aprendizajes que incrementen nuestra conciencia. Dicho de otro modo, una biografía tiene sentido como puntos de referencia respecto a la máxima realización de nuestro ser, que está siempre haciéndose.

Este es el lugar al que quería llegar: **el pasado solo es un punto de referencia, no una condición identitaria.** Los psicólogos acompañamos a las personas a tratar con su pasado, como lo haría un historiador, es decir, investigando, verificando e interpretando el pasado, a fin de dar sentido al presente.

Un pasado no define, solo explica unos orígenes. Y son esos orígenes los que cuentan el porqué de ciertas programaciones, de ciertos hábitos, tendencias, formas de ver la vida, costumbres culturales, así como principios morales.

Sin embargo, lo que sí define a alguien es lo que decide hacer con sus orígenes y condiciones de existencia. Si no fuera así, no existiría libre albedrío, ni Víktor Frankl tendría razón al afirmar que la decisión última de todo humano es cómo vivir, qué sentido darle a lo que está viviendo.

¿Y qué hacemos con el futuro?

Caminar hacia el futuro es tener bien señalado el horizonte… y nada más. No consiste en una cima visible como el Himalaya. Es una cima que no miras a lo alto, sino a lo hondo. Es una cima que expande la conciencia. Los humanos lo llamamos autorrealización.

Por eso, sabemos de dónde venimos, sabemos que vamos a la realización de nuestro potencial, pero no sabemos por dónde. De eso se encarga la vida. Ese es el misterio que esconde el mapa, que no puede ser leído con los ojos de la mente, sino con la intuición del corazón. Esa y no otra debe ser la brújula interior.

Por lo tanto, no caminamos solo por la incertidumbre sino, sobre todo, por la esperanza de alcanzar nuestras aspiraciones. No solo el cuerpo debe estar preparado para el viaje, sino también nuestra mayor disposición de ánimo. Andamos con alegría y confianza. Andamos esperanzados, sin miedo.

Quien mejor me permitió entender la esperanza fue la inspiración de Fray Luis de León: «La esperanza encierra en sí el fruto cierto». **La esperanza no es la espera, sino la confianza incondicional en que lo que deba ser ya lo es.** Y se manifestará cuando deba ser. Y no puede ser de otra manera porque el fruto ya está contenido en la semilla. La esperanza no es expectativa, es entrega al destino propio, es *amor fati*, como veremos al final del libro.

Cuando decimos «que sea lo que Dios quiera», manifestamos esa confianza incondicional. Lo que deba ser ya lo es y así será. También los estoicos consideraban que la paz se alcanzaba cuando uno era capaz de abrazar incondicionalmente lo inevitable. Lo contrario es andar temiendo lo que no queremos. Sufrir antes de hora por si aparecen los monstruos que imagina una mente asustada.

Entonces comprendemos que no andábamos para llegar a ninguna parte, sino para habitarnos a nosotros mismos. El sentido está en cada paso. El sentido no es la cima, sino el viaje por sí mismo. Cuando

dejamos de escalar para llegar y empezamos a escalar para ser, la montaña se convierte en maestra.

Por todo ello, la verdadera conquista es aquella paz silenciosa, con plena conciencia de que llegar a ninguna parte es la felicidad.

¿Y para qué queremos un mapa si no viajamos a ninguna parte? Sencillamente, porque **ir a ninguna parte ya es una dirección.** Necesitas saber dónde estás para poder permanecer ahí y no en otro lugar. La ausencia de fin también requiere orientación para evitar falsas trayectorias. ¿Sigo ahí? Entonces vamos bien.

El mapa no es más que el espejo que nos recuerda dónde estamos. Toda una cartografía de lo que hay que evitar. Toda una topografía del instante, del lugar en el que permanecer.

En una cultura obsesionada con el destino, el logro y la meta, aprender a caminar sin mapa es un acto de sabiduría. Porque no todo lo valioso se encuentra al llegar; muchas veces, lo más auténtico surge en la deriva, en el vacío entre puntos, en el silencio entre decisiones.

Viajar a ninguna parte no es perderse: es dejar de depender de tantos objetivos para encontrar presencia. Es desprenderse del deber de construir sentido, y abrirse a la posibilidad de que el sentido esté ocurriendo ahora, en cada paso sin promesa.

Y cuando ya no se necesita llegar, solo entonces se camina ligero, se respira hondo, y uno se da cuenta de que: **la vida no se trata de conquistar un lugar, sino de reconciliarse con el hecho de estar en camino.**

Si eres amante de los aforismos, aquí te dejo algunos que me inspiran en mi camino:

1. Quien camina sin meta no está perdido, sino libre.
2. El camino más profundo no lleva a ningún lugar: solo te devuelve a ti mismo.
3. No llegar también es una forma de llegar.
4. La brújula del alma apunta hacia dentro, no hacia adelante.
5. El que ya no necesita destino, ha vencido al miedo al vacío.
6. Toda dirección externa es una distracción si no nace del silencio interno.

7. Cuando dejamos de exigirle sentido al viaje, la vida empieza a hablar en susurros.
8. Hay más verdad en un paso consciente que en mil metas logradas.
9. Solo quien se atreve a caminar sin promesa descubre el valor de cada paso.
10. Llegar a ninguna parte es volver al punto donde nunca hubo un destino que alcanzar.

TERCERA PARTE
LAS CÁRCELES DEL PASADO

«Recordar es fácil para quien tiene memoria. Olvidar es difícil para quien tiene corazón».

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

«Nada fija un recuerdo tan firmemente como el deseo de olvidarlo».

MICHEL DE MONTAIGNE

Un servidor no ha estado nunca en la cárcel, por lo que tengo una imagen muy peliculera de lo que representa vivir privado de libertad. En cambio, conozco esa otra privación que es la libertad interior condicionada. Sé lo que es el dolor, el sufrimiento, la contrariedad, la rigidez, la obsesión… La lista es larga y a la vez es común: quien más, quien menos ha transitado por sus condicionamientos interiores como auténticas cárceles. Uno puede llegar a sentirse preso de sí mismo.

Sentirse atrapado por el pasado priva de vivir lo que uno quiere, dado el conjunto de turbulencias emocionales que se le imponen. Uno permanece dividido, como si conviviera con su propio enemigo. No hay manera de soltarlo, no hay paz interior. A ese conjunto de turbulencias las llamo «cárceles del pasado». Esas prisiones psicológicas se enredan además con lo que conocemos como dilemas morales:

- Sé que debería ir a ver más a mi madre a la residencia.
- Sé que tendría que jugar más con mis hijos.
- Tendría que cuidar mejor la salud.
- No he sido capaz de expresar mis sentimientos.
- No sé decir que no.
- Debería hacer más ejercicio.
- Dedico demasiadas horas al trabajo.

Los dilemas morales se basan en elecciones difíciles debido a sus complejas consecuencias. No son un mero sí o no, porque ninguna opción es completamente correcta o fácil, ya que siempre se gana algo y se pierde algo en términos de valores o principios.

Uno tiene la sensación de que escoja lo que escoja no va a ser la mejor opción. Ninguna es la buena y todas acarrearán conflictos morales:

¿Proteges a quien amas o haces lo correcto ante la ley? ¿Le dices la verdad a un amigo o prefieres no hacerlo sufrir? Nos guste o no, el

vivir conlleva ese dolor de cabeza que no sabemos cómo resolver.

Para entender mejor cómo funcionan las cárceles, comencemos por la culpa, que es el mayor de nuestros dilemas morales.

12

CARGAR CON LA CULPA

La culpa es la estrella por lo que se refiere a nuestros sentimientos morales, aunque la vamos a escudriñar desde sus extensiones: el arrepentimiento, el remordimiento, el masoquismo moral y la humillación.

La palabra culpa está presente en nuestras interacciones, como base de un código moral ya establecido, sea como admisión de una falta (*mea culpa)*, o como acusación contra quienes no hacen bien las cosas. (Inculpación).

La culpa tiene una larga tradición en las culturas occidentales, a diferencia de las orientales, que centran el tema moral sobre todo en la vergüenza. Mi querido amigo Walter Riso me observó su sorpresa por el uso de la culpa en nuestra sociedad:

«Ustedes se pasan el día disculpándose», me decía.

Todos sabemos del peso que ha tenido la culpa en el control social, a través de instituciones de poder, así como dentro de la familia. Ya de pequeños experimentamos el enfado de papá y mamá, sus castigos o sus alejamientos cada vez que hacíamos algo que no estaba bien.

Poco a poco interiorizamos un sentimiento culposo, que seguirá manifestándose de mayores cada vez que alguien nos chilla, nos rechaza, se enfada o se muestra decepcionado con nuestra conducta. Ante ello, hay quienes deciden cargar con la culpa. Y eso tiene sus consecuencias:

1. Pasarse el día sintiéndose mal por lo que causaron a los demás.
2. Temer el rechazo, la frialdad o el abandono como castigo.
3. Hacer lo imposible para reconciliarse con el otro, al punto de la sumisión.

4. Buscar la manera de complacer a quien se ha faltado y calmar su enfado.
5. Anticipar el sentimiento de culpa, y autoprivarse de lo propio.

La función de la culpa es clara: anticipar e inhibir toda conducta que suponga contravenir un orden establecido, moral o legal, a través del miedo al castigo y el bochorno de la vergüenza. De este modo, antes de actuar hay que mirar de reojo las consecuencias de nuestros actos. **Hay que evitar la pena y también la condena.**

Porque convivimos con los demás, interiorizamos emociones que no tienen nada que ver con la supervivencia, sino con nuestra vida colectiva, entre ellas la culpa, la vergüenza y el miedo al rechazo. Las tres pertenecen a lo que solemos llamar los miedos de la conciencia moral y se trata de emociones secundarias o sociales.

No obstante, no todo es regulación social y miedo al castigo. No hay que convertir la culpa en la mala de la película o como la raíz de nuestros padecimientos. A la hora de tomar decisiones, puede ser conveniente disponer de una brújula moral: ¿cuál será la consecuencia de mis actos? ¿De dónde nacen mis intenciones? ¿Estoy siendo coherente? ¿Qué es justo? ¿Está bien eso que voy a hacer?, nos preguntamos.

Hume es un buen filósofo para la exploración de la culpa. Su propuesta sobre el sentimiento moral es lo más parecido a aquella brújula interior, que te advierte espontáneamente de lo agradable o desagradable de llevar a cabo tus intenciones.

Un buen día decides que este año vas a realizar unas vacaciones de lujo porque te las mereces. Empiezas a valorar diferentes opciones y te das cuenta de que aquella que más te gusta es la más prohibitiva. Te debates internamente porque quieres y a la vez sufres por un coste que te dejará seco una temporada.

Al final te armas de valor y tiras adelante, confiando en que todo se resolverá. Aun así, no te quedaste tranquilo. Sigue existiendo algo dentro de ti que te indica que no estás haciendo lo correcto. Pues bien, ese sentimentalismo interior es moral, tal como describió Hume.

Cuando asumimos nuestra responsabilidad se acaba la culpa, sea inhibir una conducta por sus consecuencias, o sea asumir los costes de

nuestras acciones. Se acaba la culpa, porque se convierte en una culpa reparadora, en una culpa de crecimiento.

Por el contrario, existe la amenaza de que la culpa recaiga sobre la identidad. No es que estemos haciendo algo mal, sino que nos sentimos malos. Es muy típico en la consulta escucharle decir a un paciente que se siente mala persona porque tiene malos pensamientos. No hay nada de lo que inculparlo, más allá de lo que suponga convivir con prejuicios. No obstante, se condena a sí mismo por el simple hecho de pensarlo.

Una persona que ha desarrollado una vida basada en la conciencia moral organizará su conducta a base de autoexigencias y mandatos morales. Todo lo medirá según lo que está bien y lo que está mal. Será juez implacable de sí misma y de los demás. Su razón de ser será un rígido perfeccionismo moral, que le acarreará un sinsabor vital porque nada estará suficientemente bien. Todo se basa en el deber y se castigará cuando no cumpla. Es la forma de resolver su propia recriminación.

¿Cómo se relaciona la culpa con el pasado? Digamos que cada persona mantiene su propio historial respecto a la culpa:

¿En qué situaciones sientes más culpa? ¿Qué es lo que no soportarías hacerle a alguien? ¿De qué fuiste culpado o avergonzado de niño? ¿Qué te hace sentir mal cuando lo haces? ¿De qué te arrepientes? ¿Qué es lo que no te permites hacer? Cuando eres consciente de que estás actuando impulsivamente, ¿no hay algo dentro de ti que te genera una sensación desagradable, como un freno?

Al observar la culpa de cerca, me doy cuenta de que contiene dos tiempos diferentes: antes de actuar y después de haber actuado. O sea, lo que uno no se permite hacer, o de lo que uno se arrepiente de haber hecho.

De esta manera podemos observar cómo se conjuga la culpa con el arrepentimiento y con el remordimiento, que veremos a continuación más extensamente.

¿De qué se arrepiente uno mayormente? De lo que no ha hecho.

¿De qué siente uno mayor remordimiento? De lo que hizo, que no debería haber hecho.

En el caso del arrepentimiento por lo que uno no ha hecho, hay un punto irracional al partir de un principio equívoco: asumir que la elección no escogida, aquella que al final no se tomó, hubiera sido la mejor.

¿Cómo lo sabemos, si no se dio resultado alguno? ¿Por qué asumimos que existe una única elección correcta?

Vamos a imaginar que una persona tiene la oportunidad de trabajar en una empresa importante, solo que debe mudarse a otra ciudad. Finalmente decide quedarse y seguir en el trabajo actual.

Años después, se arrepiente de aquella decisión y piensa: «Si me hubiera mudado, mi vida sería mucho mejor».

Ese es el punto irracional: asumir, sin prueba alguna, que la opción que no tomó (mudarse) habría sido la mejor. En realidad, nunca sabrá si aquella alternativa le habría traído felicidad o problemas: cambio de rol laboral, envidias, dificultad de adaptación o la soledad de vivir en un lugar desconocido.

Si comprendemos que no podemos predecir resultados, deja de ser importante si la elección es al azar o mil veces pensada. ¡Qué importa! No hay fórmula mágica que te garantice lo que ocurrirá. No hay posibilidad alguna de vencer a la incertidumbre.

Aun así, vivimos bajo la ilusión del control, a pesar de que la vida nos ha enseñado que los sucesos más relevantes que hemos vivido no los hemos decidido. ¿Qué importó lo que tú querías? ¿De qué sirvió todo lo que previste? Ocurrió lo único que podía suceder.

En cambio, **si la culpa conlleva remordimiento aparece el ensañamiento**. Se puede convertir en un harakiri moral por una transgresión indebida. Ahora no estamos ante una elección sino ante un resultado. Algo pasó que se nos atragantó. Algo que hicimos causó dolor a terceros.

Mucha gente se sigue sintiendo mal y culpable por lo que hizo, pero no lo resuelve. Prefieren sentir lo que llamo «pena culposa» o el arte de que todo les sepa mal.

En cambio, en el remordimiento hay un aprendizaje necesario para no repetir la misma situación. Aunque la persona arrepentida no puede volver atrás, al menos puede comprometerse con su futuro. Hay un propósito de enmienda: ¡no hacerlo nunca más!

Entonces solo nos quedará un tema por resolver:

Si hay culpa, hay miedo al castigo. Así lo aprendimos de pequeños y así sigue funcionando. Uno se convence de que debe ser sancionado por sus errores. Se enfada y se muestra intolerante consigo mismo por no haber cumplido con sus deberes. No asume la imperfección. Tampoco sabe perdonarse por ello.

En algunos casos se practica el automachaque. En otros, la cosa se complica más.

Vamos a echar un vistazo a la humillación.

Antonio es un hombre ya maduro, que tiene la mayor capacidad que he conocido de aguantar todo lo que le echen encima. No solo se hace cargo de más funciones de las que le tocan en el trabajo, sino que en casa suelen maltratarlo, tanto la mujer como los hijos. Aguanta insultos, chantajes, manipulaciones, broncas, y acaba por hacer todo lo que le piden. Cuando observamos esta conducta, su única respuesta fue: «¿Y qué quieres que haga? Es lo que hay».

Antonio aprendió ya en su infancia que la vida familiar está hecha de gritos, enfados y conflictos. También aprendió que entrometerse no servía de nada porque salía aún más escaldado. Lo único que evitaba las tensiones era obedecer, someterse. Con tal de no sufrir por abandono, se acostumbró a asumir la culpa de todo, sobre todo cuando su padre llegaba a casa bebido y le agredía sin venir a cuento.

De este modo, Antonio desarrolló «un patrón de humillación». Una herida que se enmascara, que se esconde bajo una actitud masoquista: «Cuanto más me chillan o me insultan, significa que les importo. Cuanto más me desprecian, más valor tiene mantenerse fiel. Cuanto más aguanto, más me libero de la angustia de ser abandonado».

El caso de Antonio parece increíble, pero no lo es. Como veremos, hay personas que aceptan el autosacrificio como forma de evitar el miedo al abandono. En cambio, otras practican la actitud agresivo-pasiva: pasarse el día pegando broncas a la pareja, dándole lecciones, montándole numeritos… ¿Y todo para qué, si el otro sigue igual? Ante las supuestas exageraciones de su pareja han aprendido que, a pesar de tanto dramatismo, al final no pasa nada. Quien tanto se queja, nunca se va.

Es entonces cuando les pregunto: si están tan mal, ¿por qué siguen ahí?

Porque han aprendido que amar es aguantar. Aguanta quien se queja y aguanta quien sufre las quejas.

Las consecuencias de aguantar son desagradables, porque la persona se hiere a sí misma. Eso es otro tipo de masoquismo, por supuesto alejado de la idea de causarse dolor como placer, ni tampoco de ninguna práctica sexual. Es una expresión que define el hecho de resolver la angustia del abandono, o del rechazo, o del miedo que causan las personas con actitudes agresivas.

La culpa, como vemos, tiene diferentes caras. No es un tema que nos podamos quitar de encima diciendo que no sirve para nada. Otra cosa es cargar con ella de forma desmedida y que sea como un principio que gobierna nuestra vida. La culpa seguirá siendo un medidor entre nuestras intenciones y nuestras conductas. No debería ser, en cambio, una medida de nuestro pasado.

13

ARREPENTIMIENTO Y REMORDIMIENTO

Empecemos por dos curiosidades.

La primera: del arrepentimiento y del remordimiento no oigo hablar a la gente, ni siquiera a los amigos. Es una experiencia incómoda de contar. Solo en el confesionario de la terapia aparece, no sin una cierta vergüenza, el reconocimiento de algo que no salió bien, de una transgresión que pesa tanto como una cruz interior que uno lleva encima en silencio.

También conozco a personas que, por el contrario, presumen de no arrepentirse de nada. ¿Es eso posible? ¿No será una argucia del ego? No hace mucho leí una entrevista al filósofo José Antonio Marina, en la cual afirmaba:

> **Quien dice que no se arrepiente de nada es un santo o un imbécil, y lo más probable es que sea un imbécil.**

La segunda curiosidad tiene que ver con la literatura, el cine y el teatro, porque son grandes temas que subyacen a muchas historias de ficción: el pasado, el remordimiento, la culpa, el resentimiento, la nostalgia, son excusas para grandes dramas que han tenido mucho éxito.

¿Es casual que se tienda a estos argumentos? No. La ficción pone en evidencia lo que intentamos ocultar. Muestra un enorme espejo en el que reflejar lo reprimido en nosotros y convertirlo en un ejercicio catártico.

Mientras escribo este libro se ha puesto de moda una serie mexicana, titulada «Accidente». Es una serie dramática con diferentes giros argumentales e historias personales que retratan nuestros

pecados capitales. No obstante, el argumento principal gira en torno a un fatídico accidente, que genera en el protagonista la angustiosa experiencia del remordimiento por la muerte accidental de un hijo.

Para Montaigne, el remordimiento es como una maldad que aspira su propio veneno y se intoxica:

> Un arrepentimiento en el alma no deja de arañarla y ensangrentarla. Pues borra la razón de las demás tristezas y dolores; más engendra el arrepentimiento, que es más grave porque nace de dentro.

De este modo, para que haya una experiencia de arrepentimiento deben relacionarse tres aspectos:

- Un resultado inesperado.
- Un sentido de transgresión.
- Un elevado grado de arrepentimiento.

De los malos asuntos que hemos vivido intentamos «pasar página» y dejarlo en el baúl de los recuerdos. ¿Hasta qué punto se puede pasar página de aquellos capítulos que nos han impactado? ¿Por qué cuesta tanto enterrarlos?

Porque nuestra neurología está estructurada para recordar, sobre todo aquello que nos ha causado dolor o miedo, del mismo modo que lo hace con el placer. Todo dependerá del grado. Un conocido aforismo de Nisargadatta dice:

- El deseo es el recuerdo del placer, proyectado al futuro.
- El miedo es el recuerdo del dolor, proyectado al futuro.
- Ambos son fruto de la memoria que no deja descansar la mente.

No existe apenas diferencia entre el arrepentimiento y el remordimiento, aunque cabe un matiz importante si buscamos su etimología. El remordimiento es un movimiento hacia atrás de arrepentimiento, pero con tortura. Ese ensañamiento que uno se inflige a sí mismo lo cambia todo. En ese serial mexicano, el protagonista llega a decir:

> Cuidado con la culpa, porque se puede convertir en una enfermedad incurable. A mí me atormenta a cada instante. Cada segundo, cada momento pienso que si no hubiera contestado aquella llamada, que si hubiera hecho un viaje en lugar de una fiesta, si hubiera, si hubiera, si hubiera… ¡El maldito hubiera!

Existen algunas características de la experiencia de arrepentimiento con remordimiento que podemos extraer:

1. Debe existir una experiencia en la que se da un resultado inesperado:

- Aquel paso que costó tanto de dar para luego hacer el ridículo.
- Aquel descuido que tuvo consecuencias trágicas.
- Aquel «sí», que se convirtió en un infierno.
- Aquel «no», que cerró más puertas de las esperadas.
- Un éxito imprevisto que arruinó el carácter.
- Aquella decisión que tuvo consecuencias inesperadas.
- Cuando se transgredió una norma o ley por hacer una broma.
- Aquel accidente que le dio un vuelco total a la vida.

Ahora imagínate aquel padre que se olvidó de su hijo de dos años dentro de su coche, en plena ola de calor, y cuando reaccionó al cabo de unas horas lo encontró muerto. Por supuesto, no es lo que quería para su hijo, pero aquellas horas de despiste fueron cruciales. ¿Cómo elaborar ese instante? ¿Cuántas veces pasará por su mente la misma escena? ¿Cuántos «debería» se habrá dicho?

2. La vivencia de la transgresión.

La experiencia de la transgresión, que profundizaré más adelante por su importancia, se refiere en este caso al sentirnos deshonestos con nosotros mismos. Nos hemos fallado, hemos fallado a otros, hemos roto un acuerdo, hemos actuado con deslealtad, mentimos para justificarnos, no fuimos justos, no fuimos suficiente, tendríamos que haber sabido más.

Ante lo sucedido, aparece un sentimiento de haber roto algo intocable. Ese sentimiento moral, tal como trazó el filósofo Hume,

arremete en las entrañas por dos causas:

- Por algo que no debimos hacer.
- Por algo que no debimos permitir que ocurriera.

Este sentimiento moral deviene fundamental para entender la experiencia de remordimiento, del mismo modo que todo cobra relevancia por la existencia de la mirada ajena, de aquel «ojo que todo lo ve» al que Freud llamó el «superyó».

3. La rememoración de aquel instante.

Cuando el arrepentimiento se convierte en tortuoso, entonces aparece el remordimiento. Consiste en repetir constantemente la misma escena en la mente. Se revive una y otra vez la situación, el instante exacto en que se produjo la ruptura, como si esa moviola mental pudiera recuperar y resolver de otra manera aquello que ocurrió.

Uno se pregunta de qué sirve rememorar aquel instante y resentir, una y otra vez, lo que se ha vuelto inevitable. La mente intenta procesar unas emociones inadmisibles, en base a razones que las aplaquen sin lograrlo. A veces, es la manera tortuosa que tiene la persona de castigarse a sí misma.

4. La devaluación absoluta de la imagen de uno mismo.

Se produce un hundimiento de la imagen que uno se ha creado sobre sí mismo. Aquel pedestal en el que uno se coloca, en un intento de ser ideal, cae estrepitosamente y se rompe. Ya no puede vivirse entre aspectos diferenciados, sino que se contempla como una totalidad equivocada y ruinosa, incluso maligna. El sentido de identidad queda desdibujado y uno no encuentra consuelo ni esperanza en su forma de ser.

5. Un sentimiento totalizante de autoodio.

La experiencia sentida es de odiarse a uno mismo por haber sido capaz de hacer lo que hizo, o por haber permitido que le hicieran lo que le hicieron. En este sentido caben grados, en función de si el error le ha perjudicado a uno mismo o a otros. Si las consecuencias de un descuido, un mal cálculo o una ligereza han causado una tragedia, el remordimiento es de tal magnitud que la persona preferiría acabar con su vida:

- «Para vivir así no vale la pena».
- «Soy un monstruo».
- «No podré soportar tanta pena».

6. La presión acumulada de emociones genera un bucle de pensamientos que quedan asociados al suceso. Entra en escena el relato. Aparecen las creencias irracionales que suelen basarse en:

- Exigencias dogmáticas (los «debería» o «hubiese»).
- Dramatismos (es horrible, es una monstruosidad, es una tragedia).
- Baja tolerancia a la frustración (no lo podré soportar; no podré vivir en paz nunca más; se arruinó mi vida).
- Juicios severos (soy una mala persona, solo sirvo para hacer daño, debería estar muerto).

El bucle que se genera entre la emoción y el pensamiento es determinante. Cuando nos asola una situación inesperada y de alto voltaje emocional, necesitamos encontrar coherencia entre lo que sentimos y lo que pensamos. Sería totalmente desajustado sentir angustia y pensar a la vez lo divertido que es angustiarse. De este modo, pensamientos y sentimientos se alinean para darle un sentido a lo que nos está ocurriendo.

Sin embargo, para que exista tal alineación debe existir un relato coherente. Dado que las emociones son fugaces y los pensamientos vienen y van, hace falta ese elemento imprescindible que destacamos anteriormente como es el relato.

- ¿Cómo me cuento lo que ha sucedido?
- ¿Qué explicación le doy?
- ¿Cómo se lo cuento a los demás?

Para complicarlo más aún, el relato no puede ser una invención momentánea, sino que debe mantener coherencia con el resto de los relatos o creencias que uno tiene, porque el «yo» no puede sostenerse de forma incoherente. **En psicología lo llamamos «disonancia cognitiva», es decir, la tensión que se produce cuando tenemos ideas y emociones opuestas.**

El fundamento del remordimiento es la transgresión moral. Pero para entender su suplicio, nos queda un paso más: *El sufrimiento adquiere sentido de identidad.*

Tal como detallé, el sentimiento totalizante de autoodio crea una ilusión identitaria. Uno se vuelve una persona digna de menosprecio. Adquiere una identidad de sufriente que debe pagar por sus maldades o desaciertos. Ahí es donde aparece la cárcel del masoquismo moral.

14

TRANSGRESIONES Y MASOQUISMO MORAL: CASTIGARSE POR NO SER BUENOS

Te pregunto: ¿Hasta dónde estarías dispuesto a mantener tus principios y tus valores morales? ¿Darías la vida por ellos? ¿Te aislarías del mundo por no soportar tanta hipocresía? ¿Hasta dónde estás en disposición de hacer prevalecer la verdad? ¿Lucharías por ella? ¿Cómo te tratas cuando consideras que no has sido buena persona?

La historia nos ha proporcionado algunos referentes que llevaron sus ideas, principios y verdades al extremo de morir por mantenerse firmes en sus convicciones y actitudes vitales, sin dar el brazo a torcer.

Ese fue el caso de Sócrates, condenado a morir, quien eligió tomarse la cicuta antes que darles el gusto de retractarse ante los que no comprendieron su grandeza. También fue el caso de Séneca, el gran estoico después de Marco Aurelio, quien, ante la amenaza y condena de su emperador, el presunto sanguinario Nerón, decidió acabar con su vida.

Una vida es un aprendizaje en la integración. Los griegos le llamaban « hacer carácter ». La mayor tarea que debe ocuparnos es la de esculpirnos poco a poco hasta lograr vivir en coherencia, con autenticidad, y sobre la base de unos principios inalterables, éticos y espirituales, que guíen nuestra conducta y acciones en la vida.

Sin embargo, la naturaleza humana es imperfecta en sus planos inferiores. Vivimos muchas tensiones entre nuestros impulsos, instintos, motivaciones, creencias y formas de sentir, además de las imágenes ideales a las que aspiramos.

Todo ello se traduce en desequilibrios que intentamos corregir.

Sinceramente, no he conocido a ningún maestro, y he conocido a unos cuantos, que pueda presumir de pasarse la vida en perfecto equilibrio, sin tacha alguna y con todas sus sombras resueltas. La perfectibilidad es una aspiración. Hay que ir detrás de ella, a sabiendas de que uno puede llegar a la santidad por sus obras y milagros, aunque no necesariamente por su carácter. Y esto es lo que nos humaniza.

¿Por qué hablar tanto de ética y de principios? Porque el masoquismo moral se alimenta justamente de su transgresión. Vamos a profundizar en ella.

De un psicópata no podemos esperar que se arrepienta de nada, tanto por su falta de empatía como por su visión delirante en la que el problema siempre lo tienen los demás.

En el otro extremo se encuentran aquellas personas que por cualquier pequeño desliz se sienten culpables, sufren por los demás y piden perdón por todo y a toda hora.

Entre estos dos polos estamos la mayoría, haciendo encajes dentro de los márgenes de nuestra conciencia moral. Sin embargo, a veces se nos va la pinza, transgredimos nuestros propios límites, perdemos la coherencia y tomamos conciencia de que algo no estuvo bien. En lo más íntimo se nos cae la cara de vergüenza y experimentamos la necesidad del ocultamiento.

Entra en escena el secreto.

Pienso ahora en tres casos conocidos, dos hombres y una mujer, que tienen en común ciertas prácticas con las que no se sienten bien.

En un caso, la práctica consiste en ir a saunas gais y hacerse un masaje con final feliz. En el segundo caso, el hombre acude a salones donde se practica la prostitución, así como a clubs privados de intercambio. Siente ser un adicto al sexo. En el tercer caso, la mujer practica la cleptomanía en tiendas y centros comerciales.

El señor que va a las saunas no se siente mal por ello, aunque debe mantenerlo oculto a la familia y al resto del mundo. Se trata de alguien muy bien considerado por su compromiso social y su acierto a la hora de resolver conflictos.

El señor que acude a los clubes privados se siente muy mal cuando vuelve a casa y se promete a sí mismo que será la última vez. Su pareja

no lo sabe. Nadie sabe nada. Nadie debe saberlo.

Algo parecido le ocurre a la mujer. Aunque se dice mil veces que no debe hacerlo, cuando se encuentra en la situación no puede evitarlo. De saberse, le caería la cara de vergüenza, puesto que se trata de alguien con cargos directivos importantes.

En los tres casos actúa el secreto, el ocultamiento por transgresión de la norma social, de principios morales y de lealtad. Los tres sufren porque, aunque no lo sepa nadie, su yo sí que lo sabe. No solo se arriesgan a ser denunciadas. Se sienten mal consigo mismas, hasta el punto de despreciarse.

Si no hay reparación, la propia conciencia moral se convertirá en un acusador interior que machacará incesantemente. Si no hay reparación se acaba malviviendo con ello, hasta el punto de odiarse a uno mismo por sentirse lleno de corrupción y de basura, y con el propósito de enmienda torcido.

Harry Palmer, en sus investigaciones sobre la conciencia, define la transgresión como una acción que requiere justificación y que fija la atención: «Es como poner una alfombra sobre un cadáver. La alfombra es negación y fingimiento».

Ahora vamos a imaginar una persona que no tiene una, sino un montón de transgresiones en su vida, no solo sociales y morales, sino civiles e incluso penales. Una persona así debe permanecer en estado de hipervigilancia, siempre bajo el temor a ser descubierta.

Cuando una vida se vive atrapada en el secretismo y el fingimiento, no puede reconocerse a sí misma, no puede afirmarse, porque se sabe en falso.

Puede ejercer un gran personaje, aunque no se soporta en su interior. Puede incluso que se odie. Por eso no puede mirar hacia dentro, porque no hay redención, sino culpa, remordimiento o, peor aún, una frialdad que roza la psicopatía. Ya no se odia, porque de tanta inhibición emocional ya no siente nada.

Entonces, ¿hay que esperar a morir para arrepentirse uno de sus pecados? Los que facilitamos procesos de autoconocimiento sabemos de la importancia que tiene la indagación honesta sobre uno mismo. Más adelante ya hablaremos sobre la confesión y el perdón en aquellos casos cuyas transgresiones han dejado una huella dolorosa,

no solo por lo que uno se hizo a sí mismo, sino por lo que pudo causar a otras personas.

¿Cómo pude hacerlo?

¿Cómo permití que sucediera?

No obstante, no todo son transgresiones severas.

En mi libro *El problema de ser demasiado bueno*, destaqué el sufrimiento de aquellas personas que se sienten mal por no haber hecho lo que debían. Existe una imposibilidad de dejar de ser bueno, porque uno no puede imaginarse fallar, decepcionar, no hacer lo que toca. De este modo, se castiga la equivocación, por nimia que pueda ser.

Los practicantes de la mala bondad no son psicópatas, ni narcisistas, ni atentan contra los códigos morales, civiles y penales. En el otro extremo, se victimizan por un gesto inadecuado, por un tono algo subido, por un despiste, por llegar tarde o por no haberse dado cuenta de algo. Se castigan por su torpeza. Se machacan por no hacer bien las cosas, a la perfección. Se hunden porque no han sido suficientemente buenas. Eso también es masoquismo moral.

Existen entonces los pequeños arrepentimientos que crean una gran infelicidad. **Freud etiquetó el masoquismo moral para referirse a los intentos de las personas por disminuir su sentimiento de culpabilidad, mediante el autoperjuicio, el sufrimiento o provocando que otras personas las castiguen.**

Esteban es uno de los tipos más amables que conozco, hasta que siente que le ha fallado a alguien. Cuando eso ocurre, Esteban desaparece del mapa durante un tiempo. Los amigos no extrañamos sus ausencias. ¿Qué está haciendo Esteban durante su desaparición?

Encerrarse en sí mismo, se encarcela en el autoodio por no haber sido perfecto. Luego practica ayunos y es capaz de pasar penurias. Si encuentra cualquier iglesia, entra y se queda un buen rato de rodillas, mortificándose hasta que puede confesarse.

Lo que para todos es una exageración, para él es la necesidad de castigarse por no haber sido bueno. Es la única manera que ha encontrado de aplacar a su conciencia moral que no cesa de castigarlo. Obedece ciegamente a esos mandatos que le llegan a la mente, sin

plantearse que puede desobedecerlos, que no tiene por qué hacerles caso, y que todo puede resolverse con una conversación reparadora.

Un día hablé en profundidad sobre el tema con Esteban. En la conversación, le mostré una programación que tienen algunas personas que utilizan el sufrimiento, la privación de placeres y una cierta tolerancia al dolor y al sacrificio, como acto de superioridad ante los demás. Es como una identidad en la que uno se representa como la abnegación personificada. Al final, tantas muestras de sacrificio no dejan de ser una prueba de su excepcionalidad y fortaleza moral.

Esteban fue consciente de ello. Se dio cuenta de que no era necesario ir por la vida de sacrificado, ni dar muestras de su grandiosidad, lo último que hubiera deseado. Se acabaron las privaciones.

Otra manera de observar el masoquismo moral consiste en ver su aspecto obsesivo. Ese ensañamiento exagerado, ese darle mil vueltas al asunto, esa necesidad de resolver un problema que ha creado la propia mente, acaba por generar una fantasía que la persona se cree.

Recuerdo unos cuantos casos que tenían en común el reproche. Un hombre de unos treinta años vino a la consulta apurado porque temía ser homosexual, por el simple hecho de haber considerado atractivos a alguno de sus amigos. Se le metió la idea en la cabeza y habitó en la duda y el temor a serlo, hasta que pudo tratarlo en terapia.

A pesar de tener pareja de años, mantener unas buenas relaciones sexuales y no sentir atracción alguna por los hombres, aquella idea y las extensiones de su imaginación le llevaron a desarrollar una obsesión, cuyo epicentro era moral. No le parecía adecuado ser gay. Le horrorizaba la idea de serlo y que los demás le percibieran así.

En estos casos, lo más fastidioso es su carácter oculto. Las personas con obsesiones morales lo llevan por dentro, no lo hablan con nadie. Se consideran anormales, que son «malas personas», que han dañado, que no fueron justas. Todo un sufrimiento creado solo por su imaginación, muy lejos de la realidad que nadie les reprocha.

En el caso de Andrés, el odio hacia sí mismo fue el resultado de esos siete años de tormento obsesivo. Cuando tratamos el tema confesó que había cortejado con la idea del suicidio. Sé que solo fue

una idea motivada por el suplicio de estar cada día encerrado en su remordimiento. Lo que en realidad hacía Andrés era resentir aquella experiencia de remordimiento. Toparse con el resentimiento tiene un precio muy alto.

15

EL RESENTIMIENTO

Una manera infalible de volver al pasado consiste en resentir. La facultad de volver a sentir lo que hemos sentido es una opción disponible, a causa del funcionamiento activo de nuestra memoria y su capacidad de mecanizar todos sus procesos.

El resentir es como desgarrarse interiormente. Como aquel que busca su dosis diaria de droga, hay quien busca su dosis de resentimiento contra alguien, contra el mundo o contra sí misma.

El resentimiento es la acción de volver a sentir pesar o enojo. Por eso no hablamos de resentir sentimientos hermosos. Resentimos tanto aquello que nos tortura como aquello que alimenta un asco contra alguien porque nos ofendió.

Hay un factor clave para observar cómo se asientan esos sentimientos resentidos: el grado de susceptibilidad con el que uno convive, es decir, hasta qué punto lo mide todo en función de los demás. Aunque necesitaría un libro entero para hablar sobre este problema, me limitaré a describir los efectos de una conducta que en su extremo roza lo paranoico.

Seguramente, habrás conocido a alguna persona con la que es imposible tener una conversación tranquila. Su actitud de confrontación defensiva viene precedida por suspicacias, hipersensibilidad al rechazo y una tendencia a interpretar acciones ajenas como ataques personales. Todo se interpreta bajo una matriz de desconfianza:

- Mejor dejémoslo correr.
- ¡Ah! ¿Me tratas de inútil? ¿Te crees que lo mío no es importante?
- Solo te digo que la discusión no va a ninguna parte.

- ¿Quién ha dicho que estamos discutiendo? Ya veo que te importo poco.
- No es eso lo que he dicho, claro que me importas.
- ¿Entonces me estás diciendo que te interpreto mal? A lo mejor eres tú quien no tiene claras las cosas.

Muchas veces, **una actitud defensiva nació de relaciones en las que se sintieron rechazadas, injustamente tratadas o traicionadas. Lo único que esperan de los demás es que las hieran.**

Para no sucumbir a esos rasgos susceptibles, uno debe preguntarse:

¿Soy capaz de ver al otro como otro? ¿O lo veo y trato según lo que me hace sentir? Y lo que sienten algunas personas, respecto a los demás, es una especie de odio profundo.

Entra en escena el rencor.

Ángela vino a la consulta para tratar su dificultad de relación y compromiso con los hombres. De joven tuvo algunas parejas puntuales, no muy serias como suele decirse. Fue a los treinta años cuando conoció al que etiquetó como el «hombre de mi vida». Era ideal en todo.

De este modo pasó diez años de su vida, sin tacha alguna respecto a su felicidad conyugal. Todo empezó a cambiar cuando se planteó el tema de tener hijos. Él no quería y además se mostraba airado cuando ella insistía en el tema. Aquellos días de discusiones empezaron a agriar la relación.

Sin embargo, el punto culminante se produjo cuando una de sus mejores amistades le compartió que había visto a su pareja con dos niños por la calle, solo que en la capital de la provincia en la que habitaban. Apareció la sombra de la sospecha y pasó unos cuantos días angustiada hasta que se atrevió a exponer el tema abiertamente.

Aquella conversación y sus efectos en días posteriores sirvieron para angustiarse más aún. Aquel hombre amable y casi perfecto se convirtió en un extraño, un frío manipulador que pretendía hacerla pasar por estúpida y tonta, por no comprender que aquellos niños eran sus sobrinos, a los que nunca había mencionado. Ángela empezó a temer por sus prontos agresivos y decidió contratar los servicios de un investigador privado.

El resultado fue increíble. Aquel hombre que había completado sus sueños llevaba una doble vida. Tenía otra mujer, otra casa y dos hijos. El mundo se le vino encima.

El dolor fue desgarrador porque, además del disgusto, tuvo que lidiar con la caída de la venda en sus ojos. Aquel mundo fantástico que había construido era una mera ilusión, un engaño. La había timado. Todo era una farsa. En aquel momento, pudo unir cabos y entendió sus ausencias por un trabajo que le obligaba a viajar, a veces semanas enteras. Solo que, a la vuelta, la colmaba de deseo y de atenciones.

Ángela pasó por dos fases complicadas. La primera fue quitarse la culpa por haber sido tan ingenua. No se sacaba de la cabeza el remordimiento por su exceso de confianza, por no haberse dado cuenta de nada. Terapéuticamente hablando, esta fase fue transitable, ya que pudo ver su sinceridad, su nobleza, su entrega genuina.

En cambio, la segunda fase me sorprendió y fue muy difícil de encauzar. Si bien se sacó la culpa, se cargó de rencor contra el ofensor. Maldijo su actitud, pero sobre todo maldijo el tiempo que le había estafado y la renuncia que ya había elaborado sobre su maternidad. No se lo perdonó nunca más.

De este modo fui testigo de su deterioro, tanto físico como psicológico. Aquella mujer menuda y amable se convirtió en un saco de odio. Su rostro se endureció, sus gestos eran rígidos y perdió por completo su sonrisa cautivadora.

Su vida empezó a girar en torno a aquel hombre que la estafó. Estaba al corriente de sus movimientos, y se hacía la encontradiza para lanzarle sus dardos verbales envenenados. Tanto fue así que un buen día su ofensor desapareció de la capital para irse a vivir quién sabe dónde.

Mucha gente empatizaría con Ángela y le daría su apoyo. Así le ocurrió con el círculo que creó a su alrededor, compuesto por personas resentidas, amargadas de la existencia, negativas e intolerantes con los hombres.

Una vez pude rascar en su pasado, descubrí que al menos dos mujeres más de su árbol familiar habían sido engañadas de forma

parecida. El rencor habitaba en su familia, y solo hizo falta abrir el interruptor para que se desarrollara la programación.

Ángela desapareció durante un tiempo de la consulta. No lo quería resolver porque aquella identidad rencorosa le daba una fuerza inusitada que nunca había experimentado. Se sentía empoderada, pero en negativo. Su fuerza le alimentaba el odio.

Volvió a la consulta al cabo de un par de años porque no podía más. Porque sentía que se había perdido a sí misma por completo. Fue entonces cuando empezamos a reestructurar todo lo sucedido. La capacidad de resentir la tenemos todos, aunque no todos desarrollaremos un sentimiento rencoroso.

No existe una etimología clara sobre la palabra rencor, aunque se cita su origen en los versos de Plutarco cuando se refirió a *rancere,* que viene a ser un «**volverse rancio, el hedor que exhalan los odios envejecidos, las almas que padecen un resentimiento insanable**».

Es una buena definición para el resentimiento, ese volverse rancio de tanto odio envejecido, como le ocurrió a Ángela. Uno puede pasarse media vida encerrado en su propio resentir amargo contra quien lo ha ofendido, contra un mundo que lo desprecia, o contra su propia maldita historia.

Algunas personas no saben ver su parte en cualquier conflicto, no ven sus propios prejuicios, sus heridas y los significados con los que interpretan la realidad. Solo ven lo que los demás hacen. Son tremendamente susceptibles porque todas las afectan, aunque especialmente tres cosas:

- El amor que no han recibido, o lo mal que se las ha amado.
- Lo que la vida no les ha dado o les ha quitado.
- El trato desconsiderado y la incomprensión que reciben de los demás.

Sobre estos tres pilares privativos puedes encontrar dónde situar el dolor que alguien resiente. Cuando el rencor ocupa demasiado espacio vital, se convierte en otra identidad personal. Todos podríamos albergar algún rencor más o menos manejable. Sin embargo, hay personas que se vuelven «rencorosas». Y lo admiten sin pudor alguno.

El problema del rencor es que no permite salir del pasado. Actúa como un filtro donde todo es percibido del mismo color, descartando cualquier otra posibilidad de realidad. Porque el rencoroso acaba viendo rencor por todas partes:

Ve lo mal que lo tratan, las malas intenciones de los demás, los intentos de engaño, las mentiras que les cuentan, del mal que le quieren hacer porque el mundo es un lugar amenazador donde reina la maldad. Por ahí puede esconderse un trastorno paranoide de la personalidad.

En cambio, no sabe ver su susceptibilidad, sus miedos y prejuicios. No sabe ver que ha heredado un patrón de rencor que ya existe en el seno familiar. No sabe ver que la ofensa no está en el ofensor, sino en su calidad de ofendido.

A diferencia de la actitud de víctima, la persona rencorosa mantiene su sed de venganza. Hay un orgullo herido que debe ser reparado y lo primero, lo más visible, es hacer mala cara, mostrarse airada, siempre enfadada; debe menospreciar tanto como se siente menospreciada.

De este modo, **el grave problema de resentir es que uno se toma la cicuta creyendo que el que caerá muerto es el otro**. Así, de sorbo en sorbo, va destrozando su interior, primero con rabia, luego con rencor, luego con resentimiento hasta desarrollar una psicopatía. A partir de entonces, todo queda justificado: el mundo me odia. Una perfecta proyección del odio que se esconde dentro de sí misma.

Conscientes del daño que uno se causa a sí mismo, la tarea fundamental para gestionar tamaños sentimientos solo puede ser la reeducación emocional. Hay que identificar y reconocer las experiencias y emociones vinculadas al resentimiento, sus causas y consecuencias. Además:

- Comprender el impacto del rencor en la salud física, mental y social.
- Entrenarse en técnicas de regulación emocional y afrontamiento adaptativo: beneficios emocionales del perdón y la liberación afectiva.

- Fomentar la empatía, la compasión y la capacidad de integrar el pasado.
- Desarrollar habilidades de comunicación asertiva para la resolución de conflictos.

Una vida amargada aleja todo sentimiento de felicidad. No se puede gozar de la vida si se considera que esa misma vida es la culpable del malestar propio. De este modo, uno se llena de creencias irracionales y limitantes que lo encierran en una identidad sin salida, o sin otra salida que sentir un asco absoluto por todo.

16

EL PESO SISTÉMICO DEL PASADO FAMILIAR

El peso del árbol familiar al que pertenecemos sigue siendo un tema relevante en la discusión sobre la identidad humana. Mantenemos una relación hereditaria tanto respecto a la estirpe, como respecto a la filogenética o herencia evolutiva.

Estamos hechos de trozos de muchas vidas. No sé por qué nos miramos tanto el ombligo, si somos solo una pequeña parte del cosmos, influenciados por muchas generaciones antes que nosotros.

No obstante, todo lo heredado se expresa y representa dentro de una piel determinada, un temperamento, y en contextos sociales y culturales determinados. También en familias determinadas. Lo común debe armonizarse con lo propio y por ahí empieza la escenificación de un drama eterno: el sentido de pertenencia.

Si penetramos un poco más en el código de leyes del sistema familiar, observaremos que se favorecen aquellas opciones que se entienden como útiles o necesarias, lo que llamaríamos «derechos y deberes».

Del mismo modo, otras opciones son rechazadas al no encajar con las creencias y actitudes, sobre todo emocionales del sistema convertidas en «prohibiciones». Así, la vida familiar se constituye entre deberes y obligaciones.

Cuanta más capacidad de adaptación y flexibilidad emocional se permita la familia, de más derechos dispondrá. En cambio, cuanto más grande sea el número de emociones prohibidas, más bloqueado queda tanto el individuo como la familia. Y ya sabemos que todo lo reprimido será proyectado o mal canalizado.

Toda prohibición emocional se convierte en un obstáculo que debe resolverse, de modo que cada miembro de la familia buscará su forma particular de hacerlo, sea a gritos, evadiéndose, sometiéndose o buscando otros hogares. Eric Berne llamó a esos movimientos un auténtico «tráfico de emociones».

En psicogenealogía, se cuentan unas cuantas prohibiciones:

- La prohibición de la ira. Se convierte en tristeza.
- La prohibición de la culpabilidad. Causa que se acuse a los demás.
- La prohibición de la alegría y la risa. Provoca culpa y autocastigo.
- La prohibición de la debilidad y la depresión. Crea sentimientos de superioridad.
- La prohibición de la fuerza. Engendra la tendencia al victimismo, a mostrarse débil, dependiente, triste y a somatizar los problemas.

¿Cómo fueron las cosas por casa? ¿Qué estaba prohibido? ¿De qué no se hablaba nunca? ¿Qué fue lo que más te reprimieron?

Las personas, cuando acuden a la terapia, descubren que pueden permitirse esas emociones obstaculizadas. Que hay alguien, el terapeuta, que les abre la puerta para que corra el aire emocional. Y aunque al principio da miedo transgredir las prohibiciones, paso a paso se invierte lo reprimido:

- La prohibición de la ira se convierte en rabia asertiva.
- La prohibición de la culpabilidad se convierte en responsabilidad.
- La prohibición de la alegría y la risa se convierte en gozo y deseo.
- La prohibición de la debilidad y la depresión se convierte en coraje, en el poder de la vulnerabilidad.

Si no se resuelven estas impresiones que guardamos desde los tiempos familiares, si no se cambian esas creencias heredadas, si no nos apropiamos del derecho a ser nosotros mismos, vamos a repetir

guiones y a vivir una vida que no es la nuestra. Entonces, el peso del pasado puede ser muy pesado.

Donde más se nota ese peso es en el campo de las relaciones y la elección de pareja. Por un lado, se tiende a la búsqueda de la complementariedad feliz, que implica un compromiso de suplir cada uno las carencias del otro. Como dijimos, no somos de una pieza.

Sin embargo, con el paso del tiempo lo atractivo se convierte en fastidioso porque se genera la obligación de encasillarse en ciertos hábitos, así como una dependencia hacia aquel o aquella que suple nuestras incapacidades. De modo que la pareja deberá resolver sus derechos, necesidades y prohibiciones, si quiere madurar, o bien se conformará con vegetar o morir en el intento.

Aunque tengamos unas vidas tranquilas o exitosas en el campo profesional, todo lo que tenga que ver con relaciones y afectos, todo lo que implique gestión emocional vendrá condicionado por las experiencias vividas en el seno familiar. Porque fue en aquellos espacios afectivos donde se generaron los mandatos y las lealtades que seguirán operando, lo más probable que inconscientemente.

Del mismo modo que los guiones de vida se establecieron a muy temprana edad, los «contratos» también fueron generados con el fin de garantizar lo que uno debe hacer para ser querido, lo que se espera que sea al pertenecer a un sistema determinado, el rol que debe ejercer en el conjunto de la familia.

Como diría el citado Bert Hellinger, todo sigue las órdenes del amor. Sin embargo, no todos los contratos o mandatos son alimenticios. Algunos pueden sesgar el propio crecimiento personal:

- El niño o niña que reemplaza a un hijo muerto mayor que él.
- El hijo que viene a resolver un conflicto o a reparar una pérdida.
- El hijo que debe convertirse en una extensión del padre o de la madre.
- El hijo cónyuge, que reemplaza al marido o la mujer.
- El hijo portador de un secreto o un tabú.

Como puedes imaginarte, este tema es inagotable, lo que requeriría más de un libro entero. Respecto a lo que estamos observando sobre el

pasado, la idea es muy clara. Del mismo modo que debemos aprender a resonar, hay un deber hacia nosotros mismos:

Liberarnos de los mandatos, contratos o lealtades que no nos permitan crecer. Al fin y al cabo, el sistema primario de acogida, aquel que nos ayudó a levantarnos, también tiene sus agujeros. También nuestros padres tuvieron sus contratos.

Con todo lo dicho, ahora imagínate un encuentro familiar en el que deben tomarse decisiones vitales, en referencia a herencias, jerarquías en las empresas, reparto de beneficios o futuras inversiones. Si ya es complicado negociar intereses, la tarea es casi imposible cuando se mezcla la economía con un desfile de recriminaciones antiguas, rencores con polvo de infancia y silencios que explotaron con décadas de retraso:

- Que tú siempre fuiste la favorita.
- Que yo me ocupé de ella mientras tú vivías tu vida.
- Que esa casa la levantó papá para todos.
- Que ese anillo era mío.
- Que no me hables así.
- Que te vayas al carajo.

No solo cada uno debe resolver sus asuntos con el pasado, sino que las familias también deben hacerlo. Necesitan procesos de comunicación y apoyo mutuo para gestionar las marcas que el tiempo ha dejado en cada miembro. Mientras no se produzca tal catarsis, aparecerán diferentes roles en el intento de mantener el espíritu familiar.

Así se pueden encontrar familias con violencia silenciosa: el padre es agresivo, pero nadie lo enfrenta. La madre minimiza (*es su forma de ser*), los hijos callan por miedo o culpa.

Las relaciones de dependencia también mantienen un equilibrio enfermizo. Uno da constantemente, el otro solo recibe. La relación parece estable, pero es profundamente desigual. Ambos mantienen un equilibrio emocional tóxico: uno necesita ser necesitado, el otro evita la responsabilidad.

Uno de estos roles que parecen inevitables lo cumple la persona que dentro del sistema cree que debe sacrificarse por el conjunto. Hay personas cuya atención se centra voluntariamente en satisfacer las necesidades de los demás, a expensas de su propia gratificación.

De este modo, pretenden evitar que sus familiares sufran, dada su sensibilidad al dolor ajeno. Solo que, al satisfacer las necesidades de los demás, las convierten en personas necesarias cuya misión es salvar a la familia, a costa de que les hagan caso. Sin darse cuenta, se convierten en generadoras de codependencias… y de deudas afectivas.

Al final, todo sistema encuentra su propia homeostasis, su equilibrio interno, ya sea ideal o insano, lo que influye en cómo se relacionarán sus miembros. Cada miembro, fuera del sistema, puede comportarse de otra manera, como si fuera otra persona.

En cambio, de vuelta al hogar vuelve también el pasado. Según se resuelvan los conflictos, determinará que sea una vuelta a un verdadero hogar, un lugar armonioso o la casa de la discordia y el terror.

Siempre existirá un sistema mayor, un lugar al que pertenecer y alguien a quien amar. Y en esos espacios es donde uno aprende a crecer, a encontrar su propio espacio junto a los demás.

Es bueno reconocer y agradecer a todas las personas que han contribuido a hacernos personas. Unos lo han hecho con amor, otros con fricción e incluso confrontación. A través de todos ellos aprendimos a ser nosotros mismos.

O, por el contrario, aprendimos a no defendernos, a creer que no somos nadie, ni que tenga valor luchar por nada. A veces, cuando la vida se muestra tan dura, es fácil que aparezca la nostalgia.

17

SOBRE LA NOSTALGIA Y LA MELANCOLÍA

Cada vez que me encuentro con mi amiga Inmaculada, junto a otros colegas de la época adolescente, sé que una parte del encuentro consistirá en volver a ver los vídeos de los campamentos juveniles, los álbumes de fotos de aquellas fiestas privadas en las que aprendimos a darnos los primeros besos y reiremos a costa de las anécdotas que nos sucedieron. Inma es una forofa de la nostalgia.

A la nostalgia hay que tenerla atada en corto. Si ocupa demasiado espacio en una vida, la acaba por arruinar. La nostalgia genera el deseo de volver a lo imposible. Es una añoranza dolorosa. Como si de un oxímoron se tratara, la nostalgia es una triste alegría.

La palabra nostalgia se nutre, en su raíz griega, de *nostos*, que viene de *nesthai* (regreso, volver a casa) y de *algos* (sufrimiento). Podría definirse entonces la nostalgia como el sufrimiento causado por el deseo incumplido de regresar.

Visto así, la nostalgia es más que un mero recordar el pasado. Es una enfermedad, se decía antes. ¿Por qué? Por la imposibilidad de vivir en el ahora aquello que fue. Por el infructuoso intento de que todo sea como antes, como aquellos días felices en los que imperaba una plenitud inalcanzable en el presente.

Entonces, ¿qué es lo que realmente se añora? La impresión que quedó grabada en nuestra memoria respecto a ciertos acontecimientos, por lo general felices. También se añoran etapas de la vida, amistades perdidas, hogares ahora deshabitados o un pueblo, ciudad o país, que hemos recorrido miles de veces y que guardan trocitos de nuestras experiencias.

No importa si por aquel entonces lo vivimos diferente a como lo recordamos. Importa su función reparadora de un presente insoportable o vacío. Esa es la nostalgia del migrante, de aquel que sostiene su vida, gracias en parte al recuerdo de sus orígenes.

Sin embargo, no es suficiente con conservar una impresión. Es necesario el deseo de volver. Y dada su imposibilidad, aparece la pena, incluso el dolor. Duele desear volver y no poder.

Canta Joaquín Sabina que «No hay nostalgia peor que añorar lo que nunca sucedió». También recuerda que «es mejor no volver a los lugares en los que fuimos felices, para no ver los destrozos que ha hecho el tiempo».

Todo ello es un juego, un sesgo, una facultad de la memoria que prioriza lo agradable y bonito, mientras aleja todo lo que ahora puede causar malestar. Se trata de una copia mejorada, de una exaltación episódica. Una película, en definitiva, para lograr cambiar algo que no funciona bien en el presente.

Desde el punto de vista de la filosofía, la nostalgia es el eterno deseo de «volver a casa». Si volvemos al perfil de Ulises, Odiseo, podemos apreciar perfectamente el deseo del regreso. Y no solo la vuelta a casa después de un largo viaje. Estamos diseñados para encontrar allá donde estemos la forma de sentirnos «como en casa».

La nostalgia puede entenderse, visto así, como la añoranza de sentirnos en aquella plenitud que nos colma, a la vez que tranquiliza. Aquel lugar, o a aquel espacio interior, en el que recuperar el paraíso del que fuimos expulsados. De ahí que la tradición espiritual recuerde que somos seres con nostalgia de absoluto, cuando no hay casi nada en este mundo que nos proporcione tal plenitud. Todo es finito, efímero, «impermanente». Por eso buscamos afanosamente cómo llenarnos. Por eso hay quien se llena de pasado.

Entonces, ¿tiene algún sentido la nostalgia? Hay dos maneras de verla. Una es la perspectiva sufriente que acabamos de observar.

Hay otra, en cambio, que usa a la nostalgia para encontrar la motivación perdida en el presente. ¿Dónde quedaron aquellas ilusiones que tenía por todo? ¿Cómo es que perdí la disciplina que tanto me caracterizaba? ¿Cómo lo hago para recuperar aquella versión de mí que tanto me gustaba?

Ziyan Yang, catedrática del Instituto de Psicología de la Academia China de las Ciencias, al investigar sobre el sustrato neuronal de la emoción, llegó a la conclusión de que la nostalgia puede aumentar nuestra sensación de bienestar, potenciar la inspiración y la creatividad, hacernos sentir más jóvenes, despiertos y optimistas e incluso animarnos a asumir riesgos y perseguir nuestros objetivos.

Soy algo escéptico respecto a los enormes beneficios que aquí se describen. Aun así, hay algo de cierto en la capacidad de recuperar viejas sensaciones. Usada de forma adecuada la nostalgia, lo bien vivido en el pasado, puede ser fuente de inspiración para la vida presente.

Cuando me arruiné en la recesión económica posolímpica, sobre el año 1993, recuerdo que no tenía motivación para seguir en el que había sido mi oficio como actor y presentador de radio y televisión. Así que, en lugar de mirar hacia delante y proyectar mi futuro, miré hacia atrás. ¿Qué es aquello que me inspiró en mi juventud? ¿En qué fui feliz y me gustaba dedicar horas y horas?

Fue entonces cuando me di cuenta de mi habilidad en escuchar a los demás, empatizar con ellos y discernir patrones de comportamiento. Con dieciocho años, me chupé una enciclopedia entera de psicoanálisis. No lo hacía pensando en convertirme en psicólogo, sino porque me gustaba explorar en la conducta humana.

Recuperar aquellas viejas sensaciones me sirvió para animarme a realizar la licenciatura en psicología. Acabé la carrera con cuarenta años. Hoy llevo ya veinticuatro años ejerciendo y sigo feliz con mi elección. Nunca es tarde si la dicha es buena.

Una cosa diferente es la melancolía.

Tanto la nostalgia, como la melancolía entran en el cuadro de lo que llamaríamos estados de ánimo. De los estados de ánimo constantes se infiere un perfil emocional. Y ese perfil acaba por ser una seña de identidad. Entonces hablamos de personas melancólicas.

En el caso de la melancolía, el factor determinante es el cuerpo. Si atendemos a la etimología de la palabra, descubriremos que significa «bilis negra». La melancolía se genera en nuestro vientre, en el hígado en concreto, hogar del humor melancólico.

En la medicina china, al hígado se le atribuyen las funciones de expresión de la ira y de la frustración. El bloqueo de la energía del hígado crea un estado depresivo acompañado de irritabilidad o mal humor. Hay una cólera reprimida que cuando estalla es un auténtico volcán. ¿A dónde nos lleva toda esta información? ¿Debemos culpar al hígado?

Sería un error, por supuesto. Debería demostrarse que todas las personas con problemas hepáticos son melancólicas. Cualquier exploración psicológica requiere de múltiples condicionantes y uno de ellos es el humor depresivo, que puede dividirse en dos:

1. La tendencia a la creatividad, tan tópicamente atribuida a los artistas, a los escritores o a aquellas personas que encuentran en sus sentimientos melancólicos fuente de inspiración. En el Renacimiento, se consideraba como una condición de los genios.
2. La tendencia a la *acedia*, expresión reconocida en el campo espiritual como *pereza*. Es decir, rechazar el gozo que viene de Dios, para instalarse en un debilitamiento del carácter, una renuncia práctica a la vida.

Hoy en día, comprendemos la melancolía como una incapacidad absoluta para el disfrute, una nula reacción a lo placentero, acentuada por la nostalgia. Estas personas, a las que les cuesta horrores levantarse de la cama diariamente, tienen la voluntad decapitada.

Saben que tienen que salir de ahí, que tienen que hacer cosas, que tienen que vivir, pero no les asiste voluntad alguna. Saben que hacen sufrir por ello, y aun así no se ven capaces de casi nada. Lo único que les queda es un añorado pasado, que las hunde más en su debilitamiento.

La nostalgia y la melancolía son estados complejos, que implican tanto al cuerpo como a nuestros sustratos neuronales, a la vez que a la construcción de una autobiografía en la que han participado experiencias, relaciones, aprendizajes y herencias familiares. Uno no es nostálgico o melancólico por su hígado o por sus neuronas. Es un todo, es un ser consciente que debe decidir qué hacer con sus estados emocionales y con lo que retiene respecto al pasado.

18

CUANDO EL PASADO QUEDA TRAUMADO

La experiencia más radical respecto al pasado es el trauma. Sufrir traumáticamente es la imposibilidad de integrar fragmentos de experiencia que quedaron desalojados del conjunto, por eso se habla del trauma como una ruptura. ¿Qué es lo que se rompe?

Hay situaciones terribles, dramáticas o tortuosamente repetidas, que el yo personal no puede procesar por su dureza. Aquello que no podemos soportar queda roto y ocultado en las mazmorras de la conciencia. El problema es que no desaparece, se expresa más allá de la voluntad de uno mismo y puede hacerlo el día menos pensado, al cabo del tiempo. Como diría Jung respecto a los complejos, no es algo que uno tiene, sino algo que le tiene a uno.

En el trauma, la memoria opera sin el ejercicio de rememorar. Dicho de otro modo, opera la mente subconsciente que se expresa a través del cuerpo en forma de bloqueo. Uno recuerda sin querer recordar.

Ese es el caso de Josefina, una mujer perfeccionista que sufría horrores cada vez que diseñaba el catálogo de productos de su empresa, complejo por la cantidad de información que contenía. Eran tres meses tortuosos para que no fallara nada. De este modo llegaba a la Navidad hecha polvo, amargando la comida familiar por sus constantes lloros y su impotencia. Así, año tras año.

Efectivamente, lo dejó. Cada vez que empezaba el catálogo, empezaban a la vez los ataques de ansiedad. No solo abandonó el trabajo, sino que no podía acercarse al edificio que la cobijó durante diez años. Nada más verlo se le encogía el estómago y sentía ahogarse.

En este ejemplo, no hay una situación terrible, pero sí una vivencia traumática. Cuando se produce una circunstancia dramática, como un accidente, un terremoto o un atentado, solemos hablar de trauma con «T» mayúscula o trauma de tipo 1 porque es suficiente con una sola situación. Lo que le pasó a Josefina fue un trauma con «t» minúscula o trauma de tipo 2, consistente en una acumulación o repetición de la misma situación.

Cuando la gente utiliza expresiones del tipo «estás traumada», ejercita una cierta desconsideración sobre los efectos reales que sufre una persona, probablemente diagnosticada de «estrés postraumático» (TEPT). Al igual que a Josefina, la similitud o proximidad a situaciones que han causado sufrimiento dispara el sistema límbico, activando un estado de alarma que prepara a la persona para la huida, la confrontación o el colapso.

Sin embargo, ese estado de alarma contrasta con una realidad en la que no hay amenazas, ni peligros, y aun así la persona se siente confusa y angustiada. Esto suele ocurrir en la consulta, cuando personas que sufrieron abusos de pequeñas empiezan a recordar. La imprecisión del recuerdo las hace creer que tal vez se trate de una proyección que se generan ellas mismas, y que nada de lo que se imaginan ocurrió. El trauma cambia la percepción y la imaginación de las personas.

Sin embargo, como titula su libro Bessel van der Kolk, *El cuerpo lleva la cuenta*, un conjunto de sensaciones cinestésicas (olores, sonidos, imágenes o expresiones físicas) dan cuenta de que algo pasado se está manifestando. Al basarse en sensaciones, la persona recuerda de forma desorganizada y cree que puede tratarse de un falso recuerdo. No obstante, la reexperimentación del trauma la llevará de nuevo a la casilla de salida.

Una de las cosas más difíciles para las personas que han sufrido un trauma es enfrentarse a los remordimientos de cómo se comportaron durante el episodio traumático, tanto si está objetivamente justificado como si no.

Aunque suelen ser las víctimas, se menosprecian a sí mismas por cómo se sintieron, tal como hemos analizado anteriormente. Conservan remordimientos por cómo intentaron sobrevivir a aquella

situación y, en el caso de abusos, por mantener una conexión con la persona abusadora, por lo general perteneciente al sistema familiar. Comprenderás en este punto que el problema no es solo la situación vivida, sino el procesamiento que la persona hace de lo ocurrido.

Diferentes especialistas del trauma, como Gabor Maté o Bessel van der Kolk, contribuyen a dimensionar el trauma en la vida cotidiana, ayudan a entender los procesos tanto físicos como mentales y neurológicos que participan en aquellas experiencias que nos han impactado más allá de lo normal, y que producen consecuencias negativas a largo plazo.

El mensaje debe quedar claro: hay que tomarse en serio la gestión del trauma, porque de ello depende el bienestar mental y emocional. La esencia del trauma es que es abrumador e insoportable. Una herida que parece que nunca cicatriza.

Convivir con un presente previsible, y a la vez con un pasado ruinoso, mantiene a la persona en estado de disociación. Así es muy difícil llevar una vida plena. El trauma, seguramente, es de los pesos más pesados que llevamos en la mochila vital. Y quien más, quien menos lleva algún trauma en su mochila vital.

Actualmente existen diferentes metodologías que procuran un abordaje integrativo, que tienen en cuenta el cuerpo y también el procesamiento neurológico de la memoria.

La curación del trauma es un proceso natural al que podemos acceder a través de la conciencia interna del cuerpo, que se traumó al quedarse congelado, o colapsado, ante una situación angustiante. Para liberarnos del dolor emocional y el miedo, hay que despertar nuestros profundos recursos fisiológicos, utilizados a conciencia y compasivamente.

Una excelente herramienta que he conocido para trabajar la conciencia interna del cuerpo consiste en la práctica entrenada del TRE (*Tension & Trauma Releasing Exercises*), o ejercicios para la liberación del estrés y el trauma, basados en la respuesta natural del cuerpo que es temblar. Por eso se habla del TRE como la terapia del trémulo.

Un apunte final. Del trauma no hay garantías de eliminación. Tiene tanta fuerza neurológica y corporal que sería una temeridad

prometer su curación absoluta. En cambio, se puede lograr desactivar su presencia. Sanar no es borrar el trauma, sino quitarle el poder sobre la persona. Es cierto que el trauma forma parte de la vida, pero no se trata de un destino. Ese eco que a veces retumba con fuerza, pacientemente se puede convertir en un susurro lejano.

19

LOS DUELOS MAL RESUELTOS

A quienes amamos de corazón, perderlos es adentrarse en el duelo. El tiempo parece detenerse en la lucha entre el presente y el pasado. Cuesta aceptar que alguien se convierta en un recuerdo para siempre.

Cuando toca pasar por el camino de las lágrimas, se descubre la experiencia del desgarro interior, la extraña sensación de que se ha perdido una parte de uno mismo, y que sin ella sentimos un vacío falto de sentido.

Durante un tiempo se vive en el pasado, porque parece que aquella persona está a la vuelta de la esquina, que la encontrarás de nuevo en los lugares habituales o que te llamará en cualquier momento.

Poco a poco nos hacemos con el duelo, lo transitamos de la negación a la aceptación. Es como si nuestra alma se hubiera quedado atrás y necesitara de un tiempo para volver a encontrarse. Sin embargo, no todo el mundo vive este proceso de forma igual. El duelo es muy subjetivo. Y contiene sus riesgos.

Anabel se presentó en la consulta para intentar resolver un duelo que no lograba superar, a pesar de los cinco años pasados desde la muerte de su papá. Apenas empezó a contarme la situación, se puso a llorar. Y no paró.

Respecto al tiempo que se necesita para recuperarse de un duelo, no existe una media establecida. Insisto en que es un tema muy personal, además de cultural. Sin embargo, dure lo que dure, la persona experimenta un progresivo asentamiento en el presente. No olvida, pero cada día siente un poco menos la pérdida, la comprende.

Ese olvidar progresivo crea la necesidad, casi la obligación de recordar a sus seres queridos. Se imponen el recuerdo para sentirse cerca de ellas, pero sobre todo para que el olvido no se convierta en

una manera de dejarlas de querer. Hacer pervivir el recuerdo mantiene la relación.

Volvamos al caso de Anabel.

Su caso recuerda los dos riesgos mayores respecto al duelo. El primero es quedarse dentro del corazón y no querer salir de él. El otro riesgo, por el contrario, es no querer entrar en el corazón por el dolor que supone. En los dos casos el pasado se hace presente. En un caso para no salir de él. En el segundo caso por resistirse a entrar en él.

Anabel entró en el sentimiento de duelo y de impotencia nada más morir su padre. Al cabo de un tiempo, se sentía igual o peor que el primer día. No permitió que se tocara nada que le hubiera pertenecido, ni sacar su vestuario, ni mover mueble alguno. La habitación de su padre era como un museo.

Anabel no quería salir del corazón rasgado, porque hacerlo era como dejar de querer a su padre. Y quería mantenerlo vivo. No lo soltaba. Sin embargo, estaba renunciando a su propia vida. El trabajo terapéutico consistió en comprender y superar su miedo al abandono. Su padre solo le propició que su gran herida se abriera en canal y se expresara en toda su amplitud.

En cambio, a su hermano José Ángel le ocurrió el caso contrario. Dada la tensa relación que había mantenido con su padre, decidió cerrar el duelo sin apenas derramar una lágrima. Las peleas con su hermana se basaban en su interés por tirar todo lo que pertenecía a su padre. Incluso planteó la idea de vender el piso para no tener que volver a aquella casa de malos recuerdos.

En el caso de José Ángel, no había rencor sino frialdad. No se permitió entrar dentro del corazón y dejar que aflorasen sus sentimientos ambivalentes. No quiso hacer el duelo, aunque su cuerpo tardó poco en pasarle factura, en forma de rigidez en su espalda y mucho dolor lumbar.

Los duelos mal resueltos quedan atrapados en el pasado. De nada sirve disimular que la vida sigue adelante como si nada. La experiencia de la pérdida es siempre un choque con la realidad. Claro que hay que seguir adelante, pero transformados.

No obstante, la más devastadora de las pérdidas es la de un hijo o una hija. Parece contranatural que los padres tengan que enterrar a

sus hijos. Si la vida va hacia adelante, si a todos nos espera un camino de autorrealización, ¿cómo es posible que la vida permita que se trunque una infancia o una juventud? Pues sí es posible.

La vida y la muerte no funcionan según nuestros esquemas temporales. Será suficiente la visita a una planta oncológica infantil de un hospital para darnos cuenta de que sobre la vida no entendemos apenas nada. Del mismo modo, de poco servirá que le pidamos que sea justa, razonable, que haga excepciones o tenga en cuenta nuestra fortuna o nuestros méritos. Cuando llega el momento es inexorable, del mismo modo que lo es cuando todavía no toca.

Así, el duelo abre muchos dilemas como el que corresponde al objeto de este libro: ¿Qué es mejor, olvidar o recordar?

Mi amiga Alba Payàs, que fue alumna de Elisabeth Kübler-Ross y miembro docente de su fundación, explica en su magnífica obra *El mensaje de las lágrimas* que la mayoría de las personas cuando afrontamos una situación difícil tenemos el impulso de evitarla con el fin de aligerar su impacto. La gente no quiere vernos sufrir y nos anima a distraernos y olvidar lo ocurrido.

Es natural vivir un tiempo de negación después de la muerte de un ser querido. La negación es una herramienta poderosa que hay que agradecer y respetar, pues tiene como objetivo mitigar el dolor. Se puede negar la realidad de la muerte o suprimir las emociones que nos molestan.

De este modo, podemos distinguir respuestas de protección-negación: enfado contra la vida, contra Dios, contra los que se quedan, contra el que se ha ido, contra presuntos causantes, o la culpa de la que hablamos al principio, como sentirse culpable por sobrevivir o por sentirse uno aliviado.

También se distinguen respuestas de protección-evitación: evitar fechas y lugares que traen recuerdos, permanecer siempre ocupados, actividades de búsqueda de riesgos, la sustitución por otra persona o quedarse embarazada, caer en adicciones o la momificación, que consiste en dejarlo todo tal como lo dejó la persona fallecida.

Integrar una pérdida es todo un proceso al que no se puede exigir que sea de una determinada manera. El duelo es subjetivo y a la vez es de todos. Al duelo se le han concedido unas secuencias o etapas, sobre

todo a partir de la obra de Elisabeth Kübler-Ross, aunque hoy en día no se tienen tan en cuenta. Si bien se siguen aceptando las reacciones (negación, ira, pacto, depresión y aceptación) lo cierto es que se superponen.

Después de las despedidas hay que volver a casa, solo que transformados si se ha realizado ese camino de integración en el que no hay olvido, pero se recuerda en paz. Aprendimos que no podemos proteger eternamente a los que queremos, pero sí amarlos. Y porque los amamos, los dejamos partir.

20

VICTIMISMO: LAMENTARSE POR EL PASADO

Una gran parte de las personas dan por hecho que lo que pasó, pasó, y que ya no hay nada que hacer. Es una forma resignada de pasar por la propia biografía. Una forma, sin embargo, que nos adentra en el victimismo.

«¡Qué le vamos a hacer si las cosas fueron así!».

Por supuesto, en algo tienen razón. Todo lo sucedido en el pasado ya pasó. Esa es la buena noticia. No obstante, la afirmación da por hecho que los sucesos de la vida son la causa de cómo vivimos ahora, son los generadores de nuestro estar en el mundo. Y eso ya no es tan cierto.

Esta manera de relacionarse con el pasado carga a cuestas los infortunios de nuestra vida, también sus azares, y de ese modo se puede justificar una vida entera: «¡Si aquello no hubiera sucedido!».

Esta expresión la he escuchado un sinfín de veces, acompañada de una triste expresión, de un duelo no resuelto.

Con el paso de los años abrigamos un pensamiento mágico que construye un imaginario en el cual todo hubiera sido diferente si no se hubieran dado aquellas circunstancias. No seríamos como somos. Podemos imaginarnos más felices, más realizados, más reales. En cambio, el mal humor, las frustraciones y la impotencia que experimentamos a diario necesitan encontrar su causa, su origen, su porqué.

Lo veo a menudo en la consulta, cuando muchas madres se lamentan del maltrato de sus hijos, de sus silencios, de su continuo resentimiento. ¿Qué he hecho yo a mis hijos para que me traten así, si se lo he dado todo?

En algunos casos puede apreciarse un aire de chantaje y manipulación. Pero en una gran mayoría, los padres reciben los golpes de unos hijos que no logran tirar hacia adelante, que no encauzan su vida, que todo les falla, que no son felices. Entonces miran al mundo para buscar culpables. Y los más cercanos siempre están en la familia: «Si mi madre no me hubiera…»; «si mi padre se hubiera ocupado algo más de mí»; «si no me hubieran protegido tanto»; «si me hubieran puesto más límites».

Reconocidos los culpables, solo queda victimizarse y quitarse todas las responsabilidades. Una vez entendido por qué uno es como es, todo queda justificado, con derecho además a culpar, con derecho a que se le compadezca y lo peor de todo: «La vida me debe lo que me quitó».

La persona que acude a este rol de víctima vive esperando que la vida le recompense por aquello que un día le sucedió, o por aquello que debía haber ocurrido de otra manera: por la pérdida de aquel padre o aquella madre que tanto amaba, pero que se fue antes de hora. Aquel novio o aquella novia, pareja o esposo-esposa a la que entregaron los mejores años de su vida y después desaparecieron. Aquel o aquella joven a la que le hicieron *bullying* o abusaron de su inocencia. Aquella persona de la que un día se burlaron o que nadie quiso por su aspecto físico.

Algunas personas sienten que la vida ha sido demasiado dura con ellas. Y no lo dudo. Otras se ahogan tras el primer disgusto. Unas y otras deben lidiar con sus destinos. Unas logran darle un vuelco a su vida, mientras que otras quedan atrapadas en un único y obsesivo pensamiento: «eso no debería haber ocurrido».

Para los existencialistas, el rol de víctima es una actitud, una identidad, una manera de andar por la vida con mala fe: quejarse de las circunstancias, pero no hacer nada para cambiarlas. La mala fe de escoger no escoger.

Cuando en mis formaciones o en la consulta trabajo con el tema de la «sombra», una de las razones por las que la gente se irrita más, lo que no soportan ver en otros, es la actitud victimista. Les pegarían un bofetón, las zarandarían para que espabilaran. Ese quejarse inactivo se convierte en la proyección de la impotencia, que pone de los nervios a

los que viven en el extremo contrario, es decir, a los que se hacen cargo de todo.

Con el tiempo he aprendido que a los que escogen el victimismo hay que darles la razón. Resistirse a ello es inútil. Convencerlas es imposible. Lo más inteligente es pedirles que se quejen aún más, que no se molesten en cambiar.

Cuanto más las discutas, cuanto más las cuestiones, más se atrincheran en sus razones, porque les das argumentos para quejarse de nuevo, puesto que no las comprendes y no sabes ponerte en su lugar. Eso sí, mide el tiempo que compartes con ellas si no quieres perecer ante tanta energía densa.

El pasado juega un papel relevante respecto al victimismo. Suele ser la razón principal que justifica aquella mala fe de quejarse sin hacer nada por remediarlo. Recordar un solo capítulo amargo es suficiente para justificar una vida entera. A partir de ese momento se convierten en víctimas eternas, en contables de todo lo que la vida les debe. Por eso solo se escucha de ellas el lamento del pasado.

21

LA CEGUERA AL CAMBIO O LA IMPOSIBILIDAD DE SALIR DEL PASADO

Encontrarme con amistades que hace mucho tiempo que no veo sirve, entre otras cosas, para apreciar cómo hemos cambiado. Por supuesto, los cambios más evidentes son los físicos. ¿Han cambiado también interiormente? ¿Han madurado? ¿Son otra persona? Lo desconozco. Si no entramos a fondo, lo más probable es que las siga tratando como las conocí. Y eso es un error.

En psicología, se usa el término (*chance blindness*) para describir un fenómeno corriente que describe la dificultad que tenemos para notar cambios visuales significativos, cuando estos ocurren junto a una interrupción en la escena, como un parpadeo o un breve destello. En ese lapsus, aunque hay cosas que han cambiado o se han movido, la mente no lo ha procesado.

El ejemplo más célebre se conoce como el «experimento de la puerta». Imagínate que vas andando por la calle y se te acerca un turista, quien mapa en mano te pide que le indiques una dirección.

Mientras le indicas la zona en el mapa, aparecen dos operarios llevando una puerta, cruzando entre tú y el turista. Una vez los operarios se alejan, vuelves al mapa… solo que el turista ha cambiado por completo (uno de los operarios que trasladan la puerta se intercambia con el turista). La persona es otra, pero sigues dándole instrucciones como si nada, porque has sufrido de ceguera al cambio.

El experimento se repitió muchas veces, llegando a la conclusión de que el cerebro prioriza la coherencia y continuidad general sobre los detalles. Pues bien, ¿podría ocurrir lo mismo con las relaciones humanas?

¡Por supuesto! **Interpretamos a las personas según nuestra imagen previa de ellas. ¡Y lo que cuesta cambiarla!**

Ahora imagínate la dificultad que representa ver los cambios que les suceden a las personas con las que convivimos a diario.

Un día llegas a casa y te encuentras con la maleta en la puerta, y tu pareja anunciándote que ya está harta de que no resuelvas el distanciamiento emocional que lleva tiempo intentando resolver. Y es entonces cuando le dices: «no me había dado cuenta de que era tan grave».

Lo mismo ocurre con familiares enfermos que, acostumbrados a verlos siempre iguales, no advertimos que la enfermedad avanza. O un compañero de trabajo que muestra síntomas de agotamiento, pero nadie se da cuenta hasta que coge la baja. O aquellas amistades que sigues aguantando cuando sientes que estás en otra órbita. Ni los entiendes, ni te entienden, pero todo el mundo hace ver que todo sigue igual.

A veces cuento que, en realidad, **no nos relacionamos con una persona, sino con la idea que nos hemos formado de ella**. Creemos conocer al otro; en cambio, lo único que se nos es dado a conocer de alguien es cómo nos hace sentir, las opiniones que tenemos sobre su manera de ser y las creencias que se han instalado a lo largo de la relación.

La importancia de la ceguera al cambio radica en la imposibilidad de salir del pasado. Lo veo muy a menudo en la consulta, cuando una persona quiere mejorar su vida y sus relaciones. Una vez pactados ciertos cambios conductuales, se encontrará con la resistencia de los demás, que prefieren que todo siga igual y se resistirán a base de chantajes, silencios, enfados o amenazas.

Dicho de otro modo: Tus relaciones y tu entorno se van a encargar de demostrarte que, en realidad, no has cambiado nada.

Supongamos que has empezado a hacer pequeños cambios, aunque con mucho esfuerzo. Lo más difícil es dar el primer paso y no exigirte resultados a la primera. Todo requiere de mucha perseverancia y el firme propósito de no desfallecer. El problema es que siempre hay un mal día. Ahí es donde aparecen quienes te recuerdan que:

- Siempre haces lo mismo.
- Nunca cambiarás.
- La cabra tira al monte.
- Uno es como es.
- De qué te sirve tanto psicólogo y tantos cursos.
- Acéptalo, no hay nada que hacer.

Cuando se llega a este punto se manifiesta una auténtica ceguera al cambio, porque el entorno no sabe apreciar esos intentos de mejora y no los refuerza, no los valora, ni los reconoce. En cambio, redoblan el castigo por la conducta inapropiada, refuerzan la imposibilidad de cambiar y mantienen a la persona en su pasado, como si no pudiera salir de él.

Ante los cambios, no esperes grandes resultados inmediatos. Ante los cambios no esperes convertirte en una persona diferente. Ante los cambios, no tengas como referencia lo que los otros piensen de ti. Date cuenta de los pequeños cambios que ya han sucedido:

Que eres capaz de considerar que no eres la misma persona que se planteó un día el problema.

Que eres capaz de ir más allá de las imágenes del pasado.

Que puede actualizar la manera en la que hablas de ti.

Que puedes y debes corregir a los demás cuando te etiquetan desde el pasado:

«Es cierto que antes no ponía límites, pero ahora ya lo hago, ya me defino mejor en lo que quiero».

Así que hay que abrir bien los ojos y aprender a mirar con ecuanimidad, observando cambios en la energía y vibración de las personas a nuestro alrededor. No demos nada por hecho, porque en la vida todo cambia.

Por todo ello concluimos que **la memoria no pide permiso. No podemos olvidar, pero sí aprender, integrar y resignificar. El verdadero alivio no está en olvidar, sino en comprender.**

Freud decía que el pasado experimentado es indestructible. No podemos olvidar porque la memoria no es un error del sistema, sino su esencia. Recordar nos protege, nos enseña, nos da identidad. Y

aunque a veces el recuerdo duela, también es la puerta para comprender, sanar y crecer.

22

EL SÍNDROME DEL FUTURO BLOQUEADO

Quisiera terminar este recorrido por las cárceles del pasado, con una breve mirada sobre el síndrome de futuro bloqueado, un concepto que usamos en psicología y su relación con el pasado.

Podría describirse como una experiencia subjetiva en la que la persona siente que no tiene porvenir alguno, no hay alternativas a su vida y cualquier cambio que se le proponga aparenta ser inviable. Tal punto de vista genera una percepción de futuro inexistente o inalcanzable. De ahí el futuro bloqueado.

Es algo que le puede ocurrir a personas con depresión, trauma, ansiedad prolongada o situaciones vitales de crisis, que se manifiesta a través de síntomas como preocupación constante, bloqueo tanto mental como físico y una exagerada necesidad de certezas absolutas. Se encuentran ante un muro temporal que no les permite proyección alguna.

Si no hay futuro y el presente manifiesta una impotencia absoluta, ¿qué pinta aquí el pasado? Es su fuente. El peso del pasado se convierte en determinante. ¿Qué es lo que lo convierte en determinante? Que la persona siente que su historia previa define por completo tanto su presente como su porvenir. ¿No has escuchado nunca decir a alguien «lo que he vivido es irrepetible, me ha marcado tanto que ya nada podrá ser de otra manera»? Solo que no lo dicen como una gran experiencia, sino como una situación devastadora.

Por lo tanto, el futuro es inexistente porque solo puede ser peor. ¿Y el pasado? Un lugar que se revisita desde el reproche y la culpa. Veamos algunos ejemplos:

1. Hombre que ha sido abandonado por una pareja con la que ha convivido unos años, totalmente entregado y que la había idealizado por rozar la perfección. Una infidelidad lo ha dejado sumido en la sensación de que jamás podrá rehacer su vida con otra persona que no sea ella. Se pasa el día dando vueltas a lo que ocurrió, culpándose y preguntándose qué debe estar haciendo ella, cómo debe ser la relación que ahora tiene y sintiendo que aquel otro con el que se fue es mucho mejor que él.
2. Una mujer de cuarenta y cinco años acompañó la muerte de su esposo a causa de un linfoma. A partir de su pérdida, cree que lo mejor de su vida ya pasó y que será imposible volver a ser feliz.
3. Un chico de treinta años está experimentando la indefensión aprendida, es decir, lleva tanto tiempo buscando trabajo sin éxito que se ha convencido de que no hay nada que pueda hacer. Ya no busca trabajo: «Para qué, si ya sé que no me van a elegir».
4. Una chica de veinte años fue víctima de abusos en la infancia. Ha crecido convencida de que su vida ya está maltrecha, que no confía en nadie y que nunca tendrá una vida normal. Por muy joven que sea, su futuro está ya cerrado.
5. Un hombre de sesenta años tuvo que acogerse a una jubilación anticipada. Desde entonces ya no le encuentra sentido a nada. Cree que ya dio lo que tenía que dar y que por lo tanto su vida está ya acabada.

En todos estos casos puede apreciarse la misma creencia: No importa lo que hagan, porque nada va a cambiar. Lo vivido marca para siempre. El pasado, cargado de culpa y dolor, se les aparece constantemente. Reviven una y otra vez lo que les sucedió, como el caso que vimos de Andrés y su falta de decisión. Cada recuerdo refuerza la idea de que su futuro está bloqueado. El presente se convierte en un día interminable.

Todo nos va a llevar a la misma conclusión: **Revisar el pasado conviene, siempre que sirva para mejorar el presente.** No para bloquearlo. Entonces tendremos que aprender a soltarlo y no es tarea

sencilla. No es como soltar un objeto que uno lleva en la mano. Por eso, hay que prepararse, hay que convertir la intención en un proceso.

CUARTA PARTE
LAS SIETE LLAVES PARA SOLTAR EL PASADO

«Debes demoler todos los puentes detrás de ti para no tener otra opción que seguir adelante».

FRIDTJOF NANSEN (Premio Nobel de la Paz 1922)

Los encuentros con mis amados mentores, Jaume Soler y Mercè Conangla, suelen ser muy ricos en intercambio de experiencias, además de la sana costumbre de profundizar en temas relacionados con el autoconocimiento. Puestos al corriente sobre los motivos de este libro, abrimos un interesante debate respecto a la expresión «soltar el pasado». ¿Es posible soltarlo? ¿Qué es lo que se suelta? ¿Hay que soltarlo?

Llegamos a un par de conclusiones:

La primera es que el pasado no se suelta, como aquel que abre las manos y suelta un objeto que tenía sujetado. Uno no puede pasarle un borrador a la memoria y de golpe quedarse sin contenidos. Tampoco puede decidir qué cosas va a recordar y qué cosas no. No tenemos tanto poder sobre una estructura esencial para nuestra existencia y para nuestra supervivencia psicológica.

Por lo tanto, el pasado se integra. **No podemos borrar la memoria, pero sí podemos pasarle un corrector.** Podemos decidir qué hacer con lo que recordamos, resignificarlo para enriquecer el presente y orientar mejor el futuro.

La segunda conclusión es que el verbo «soltar» es el que mejor describe la acción reparadora de todo aquello que impide lograr una buena integración. Si el peso del pasado es muy grande, conviene aligerarlo.

Por eso la idea de soltar es como un dejar pasar. No se elimina el recuerdo, sino su condicionamiento. Cuando soltamos algo, en realidad lo devolvemos. No lo retenemos. Al soltar el pasado, lo devolvemos al pasado, que es su lugar, para seguir activamente en el presente.

Ahora bien, soltar el pasado asusta porque aparenta renunciar a quienes somos, a los referentes que guardamos para demostrar que hemos sido, somos y seremos. Si no demolemos los puentes detrás

nuestro, el pasado acecha detrás de cada desilusión, frustración o decepción, tal como cantaba Carlos Gardel:

Vivir con el alma aferrada
a un dulce recuerdo
que lloro otra vez.

Más directo fue Avicena, el filósofo, médico y científico persa, que reflexionó sobre el acto de soltar:

> A veces no queremos sanar, porque el dolor es el último lazo con aquello que hemos perdido. Sanar es aceptar que no hay vuelta atrás. Que lo que fue ya no será. Y que aferrarse al sufrimiento es una forma de mantener viva la memoria, aunque nos destruya lentamente. Llega un momento en que el dolor deja de ser homenaje para convertirse en prisión. Y, aunque cueste, hay que elegir: seguir atado a lo que ya no existe o abrir espacio para lo que aún puede nacer.

Soltar el pasado despierta el miedo al olvido. Soltar el pasado es renunciar a todo lo que proyectamos que un día sucedería. Soltar el pasado es soltar aquel que fuimos que ya no existe.

Soltar el pasado no consiste en deshacerse de los recuerdos, sino en tomar conciencia desde dónde los rememoramos.

¿Hay paz, alegría, nostalgia, resquemor, gratitud al recordar? Porque aquel o aquella que ahora recuerda ya no es aquel o aquella que aparece en la imagen de la mente o de un álbum familiar. Somos el recuerdo de lo que fuimos. Y lo interesante es lo que nos pasa ahora al volver a esos recuerdos.

Una relación sana con el pasado no lo borra ni lo glorifica, sino que lo integra. Es una forma de honrar lo vivido sin dejar que controle tu vida actual.

Acercarse de forma más sana al pasado empieza por una pregunta esclarecedora: ¿Hasta qué punto me está frenando el pasado en mi vida? O por una toma de conciencia: ¿Soy feliz siendo quien soy? Aunque no existan capítulos dolorosos respecto a tu pasado, todo lo que eres hoy se sustenta en lo que has sido hasta ahora. ¿Hay aspectos que podrían mejorar?

Muchas personas han detenido su maduración interior a causa de las adversidades que han tenido que afrontar. También se arrastran programaciones heredadas de la infancia que siguen operando, quizás a un nivel más subconsciente, pero que dan como resultado la repetición de las mismas situaciones, como si del «día de la marmota» se tratara.

No obstante, la idea principal consiste en lograr madurar todas estas circunstancias y evitar los circuitos cerrados. Hay que salir de la cueva del pasado para abrazar cada nuevo día con sus posibilidades. Hay que estar abiertos a construir nuevos recuerdos.

Para ello, he pensado en siete llaves que puedan ayudarte a soltar el pasado si es que te pesa, y si no fuera el caso, te servirá también para que en tu día a día puedas manejar mejor las cosas que te suceden, destinadas a convertirse en recuerdos.

1.ª LLAVE

ACEPTAR LO QUE FUE

Gran parte de nuestro sufrimiento viene de querer que las cosas hubieran sido distintas. Aceptar lo que fue es soltar esa fantasía. Ya no podemos cambiar los hechos, pero sí podemos cambiar la relación que tenemos con ellos: cómo los recordamos, cómo nos afectan y qué significado les damos.

Por lo tanto, no puede haber integración sin aceptación. Da igual si se trata de buenos o malos recuerdos. **Respecto al pasado la tarea es la misma: ni exaltarlo, ni negarlo.**

Para nuestra supervivencia psicológica, preferimos recordar lo bueno porque sería torturador vivir con la idea de haber tenido una vida de mierda. En mi oficio, después de escuchar tantas historias personales cuesta entender que algunas personas se mantengan en pie, si no es por altas dosis de resignificación de su pasado y una firme esperanza en que todo futuro será mejor.

Por eso insisto en que con el pasado hay que hacer las paces. Para ello hay que comprender su irreversibilidad. No hay vuelta atrás. La mirada al pasado debe limitarse a lo justo para comprender de dónde venimos y qué debemos rectificar, para no caer en el eterno retorno a lo de siempre. **No puedes empezar el próximo capítulo si sigues releyendo el anterior.**

- ¿Qué parte del pasado aún te cuesta aceptar?
- ¿Qué te sigues reclamando o cuestionando?
- ¿Qué emociones aparecen cuando piensas en esa experiencia?
- Si ese recuerdo tuviera una voz, ¿qué te diría?
- ¿Qué necesitas decirle tú, desde tu yo actual?

Aceptar lo que fue no significa estar de acuerdo con lo que ocurrió, sino dejar de pelearse con lo inevitable. La buena noticia respecto al pasado es que ya pasó. Y puestos a volver la vista atrás, que sea para verlo con mayor amplitud de foco, ver el conjunto y no solo las partes rasgadas.

Aceptar el pasado no es borrar lo vivido, sino permitirte vivir hoy con menos carga. Es un acto de autocuidado, de respeto por lo que fuiste y por lo que estás eligiendo ser ahora. Quizás pueda servir la siguiente reflexión:

El pasado ha sido necesario para ser quien eres hoy.

Entiendo que uno se pregunte si para ser quien es, ha sido necesario pasar por según qué experiencias. Sin duda, uno preferiría que ciertas cosas no hubieran ocurrido. Muchas veces me he cuestionado si aquel año que dediqué a realizar el servicio militar sirvió para alguna cosa. También me he cuestionado si conocer a determinadas personas ha aportado nada bueno a mi vida.

No obstante, si miro más allá del carácter utilitario de dichas experiencias, hay algo que se manifiesta como verdad: todo me ha reflejado a mí mismo. Es lo que llamo «la vida como reflejo».

Visto así, cualquier experiencia, cualquier situación, sea deseada o no, manifiesta lo que hemos interiorizado, los recursos de los que disponemos, la conciencia que está leyendo eso que llamamos realidad. Y, a su vez, cada experiencia es una oportunidad de incrementar nuestros potenciales.

Toda situación pone en evidencia nuestras luces y sombras. Aquel servicio militar ineficaz para mí como soldado me mostró muchos, muchísimos aspectos de desarrollo de mi carácter.

Sin embargo, ¿todo, absolutamente todo lo que me ha sucedido ha sido necesario para alcanzar el nivel de conciencia del que ahora dispongo? ¿Hubiera aprendido lo mismo sin esas circunstancias? Aclaremos el tema.

Para que uno aprenda de veras de una situación, debe atravesarla, debe significar un salto en su conciencia, debe cambiarle el punto de vista.

Al final del día, la mayoría de las personas han vivido unas cuantas experiencias. ¿Han sido suficientes para que en su vida algo cambie? En este sentido, muchas veces se sobredimensiona el valor de la experiencia, porque consiste en meras repeticiones de lo mismo.

Sé que de muchas experiencias he aprendido, otras no me han servido de nada y algunos sufrimientos han sido improductivos. Ha sido la manera de aprender a discriminar lo que realmente me importa de lo que es prescindible y de lo que no me apetece repetir en la vida.

Cuando uno mira atrás, no es para hacer un balance entre lo bien o lo mal que la vida le ha tratado. La mayoría de las veces, este tipo de apreciaciones suele partir de un yo justiciero, moral, identificado con un ideal de lo que uno debería ser. Otra argucia del ego.

2.ª LLAVE

RESIGNIFICAR RECUERDOS

Reencuadrar significa cambiar el marco que contiene una experiencia. En psicología, al cambio de marco le llamamos «resignificación». Es tan importante esta llave que será sin duda la más extensa, al dividirse en dos partes.

Cada vez que le damos un nuevo sentido a una idea o una experiencia que vivimos, estamos resignificándola. Lo hacemos con suma naturalidad al recordar lo estúpidos que fuimos en ciertas situaciones, que vistas hoy nos hacen reír.

Cada vez que nos contamos la película de forma diferente, la estamos resignificando, es decir, dándole otro sentido. Y al darle otro sentido, estamos programando un nuevo recuerdo.

Cuando miramos más neutralmente una situación sufrida, nos daremos cuenta de que convertimos el foco emocional en una totalidad. Toda la atención se centró en lo que estábamos sintiendo y su causa, olvidando todo lo que había a su alrededor. Nos olvidamos de otros detalles. Nos olvidamos de las otras personas, presentes o ausentes, en esa situación. Y también nos olvidamos de lo que se encerraba en nuestro interior, como nuestros miedos o prejuicios.

Entonces, volver a mirar es ver más allá del recuerdo inmediato. Es ampliar el foco y ver, sobre todo, la cadena de causaciones que tuvieron que darse para que algo sucediera. Solo entonces tendremos una imagen de conjunto que explique mejor los porqués que quedaron velados ante el desbordamiento emocional.

Al explicar un suceso desde otra perspectiva, cambia la narrativa o relato que habíamos construido. Los hechos son los mismos, pero la historia ya es otra y su reconfiguración emocional también. Ahora solo quedará reforzar la nueva visión y su relato correspondiente.

1.ª PARTE. CONFRONTACIÓN DE CREENCIAS

Imagínate una persona convencida de las siguientes creencias:

- Aquello no debía haber ocurrido.
- La vida me debe.
- No hay justicia. No merezco ser tratado así.
- La gente va a la suya y no les importa hacerte daño.
- El pasado es lo mejor que me ha pasado.
- No me puedo fiar de nadie.
- Si obedezco y me porto bien me querrán.
- No quiero ser como soy.

Son etiquetas que se han puesto a determinadas situaciones o personas, con tal nivel de convicción, que imposibilita cualquier otro punto de vista. En este sentido, cada uno tiene sus razones.

No obstante, cualquier situación admite diferentes puntos de vista, también veraces y que permitan que la persona pueda abrirse a nuevas argumentaciones. En este sentido, cada uno no tiene todas las razones.

¿Cómo me sentiría sin la etiqueta que le tengo puesta a esa persona?

¿Y sin la etiqueta que le he puesto a esa situación?

¿A dónde me lleva mantener esa creencia, cuál es su consecuencia?

Con las preguntas, se pretende una toma de conciencia de cómo cambia la visión que tenemos de la realidad, si es vista bajo un filtro o etiqueta diferente.

Lo que te propongo a continuación son algunas presuposiciones sobre el pasado para que las discutas contigo y las contrastes con tus creencias. Insisto: no es una cuestión de tener razón, sino de contrastar otros puntos de vista:

Lo que ocurrió era lo único que podía haber ocurrido.

Esta presuposición suele ser controvertida, porque la mayoría de la gente está convencida de que, en verdad, hubiera podido actuar de otra manera. Cuando valoramos nuestras decisiones o conductas

como erróneas, faltamos a un principio de realidad: **todo lo que hicimos era lo único que podíamos haber hecho dado el nivel de conciencia del que disponíamos entonces y dada la conjunción de circunstancias que se entrelazaron.**

Entenderemos aquí por nivel de conciencia nuestra manera de vernos a nosotros mismos, a los demás y al mundo. Es la capacidad de conocimiento, así como el de ignorancia a través de la que operamos en diferentes momentos de nuestra vida. Veamos un ejemplo:

Luis es un amigo que a sus cuarenta y cinco años decidió poner fin a su soltería. Cuando llegó el momento de conocer a la que sería su futura esposa, la mayoría de las amistades y también su familia se preocupó. Todos veíamos que había gato encerrado, que eran dos mundos muy diferentes, de culturas diferentes, de edades muy diferentes y que solo su elevado éxtasis hormonal justificaba cierto estado pasajero de enajenación mental al que llamamos enamoramiento.

Hasta ahí no habría pasado nada que la propia relación no hubiera destapado respecto a sus posibilidades. No obstante, el problema es que nos informó de su inmediato casamiento. La familia le sugirió que no se precipitaran, que se dieran un tiempo de noviazgo. Los amigos le dijimos algo parecido: «no te precipites, conócela un poco más».

¿Qué hizo Luis? Mandarnos las invitaciones de boda, a la que acudimos por ser amigos y lo celebramos deseando que estuviéramos equivocados. ¿Qué ocurrió? A los tres meses se separaron. Ocurrió lo único que podía haber ocurrido.

En la conciencia de Luis, no cabía otra alternativa que no fuera casarse con la mujer de la que tanto se había enamorado. Eso lo justificaba todo. No tuvo capacidad suficiente de escucha y de discernimiento. No pudo comprender la naturaleza de sus sentimientos porque eran nuevos y eufóricos. No fue capaz de tolerar una cierta frustración en distanciar la boda. No le importó conocer poco a su pareja. En su conciencia solo existía la experiencia de la pasión y a ella se entregó.

¿Tenía Luis otras alternativas posibles? Por supuesto, pero no disponibles para él. Por eso es importante entender esta segunda presuposición:

Las personas nos decidimos por la mejor opción disponible.

Solemos pensar, equivocadamente, que los demás pueden hacer las mismas cosas que nosotros, con la misma claridad y recursos de los que disponemos. Por eso se practica tan alegremente el arte de dar consejos.

Sin embargo, se impone una realidad: nadie puede vivir dentro de otra persona, no es fácil comprender el funcionamiento de su mente y, además, ignoramos todos los puntos de su pasado y cómo los hila.

Cada vez que revisamos capítulos de nuestra vida, y sentimos cierta culpa o remordimiento por lo que hicimos, acabamos por considerar que podíamos haber actuado de forma diferente:

- Si hubiera hecho caso de lo que me advirtieron…
- Si lo hubiera pensado un poco más…
- Si no me hubiera dejado ir por el impulso…
- Solo que me hubiera callado la boca…
- Si me lo hubiera tomado más en serio…
- Si hubiera pensado más en el otro…
- Si en ese momento hubiera dicho que no…

Especulamos sobre diferentes alternativas que habrían dado un resultado diferente. Sin embargo, esas opciones no estaban disponibles para nosotros. Por lo tanto, existieron alternativas, siempre hay más alternativas, pero eso no significa que estemos preparados para escogerlas.

Cada elección que realizamos no siempre es la mejor *en general*, ni la más sabia a largo plazo, pero es la que en ese instante parece tener más sentido, dadas nuestras emociones, conocimientos, recursos, miedos o deseos.

Siendo así, hay algo que podemos considerar seriamente: «Si hicimos todo lo que cabía en nuestra conciencia, si hicimos lo que pudimos, si hicimos lo mejor que sabíamos, ¿qué sentido tiene culparse?».

Por lo tanto, ahora aparece una distinción importante: una cosa son nuestras intenciones y otra, el resultado de nuestras conductas.

Las personas no eligen mal por maldad o torpeza, sino por sus límites internos o circunstancias.

Nuestro amigo Luis tuvo en todo momento una intención positiva para sí mismo. Quería vivir ese enamoramiento, incluso quería comprometerlo. No hay nada que reprocharle en este sentido. Sin embargo, escogió una conducta inadecuada al dejarse llevar por el impulso, al no permitirse darse un tiempo. Los efectos de esa decisión fueron negativos, aunque su intención fue positiva.

La experiencia nos dice que somos amos de nuestras elecciones, pero no lo somos de sus resultados. Cuando una intención propia se cruza con el conjunto de entrelazamientos que ocurren a cada instante, algunas variables se escapan absolutamente a nuestro control. Allá donde menos lo esperábamos aparece un factor que le da un vuelco a nuestros planes.

Siendo así la vida, uno se pregunta por qué debemos autoinculparnos de todo lo que ocurre, cuando en parte no depende de nosotros. Sin embargo, acabamos considerando que todo tendría que haber sido de otra manera, que lo podíamos haber pensado mejor, que no lo controlamos lo suficiente o que somos poco resolutivos. Caemos en un viejo aforismo de la *new age*, que induce a creer que somos la causa de todo. Tal manera de pensar lleva a otro principio a tener en cuenta:

El tiempo no cura nada.

Parece existir un consenso común respecto al tiempo, como la mejor solución a todos los problemas, sobre todo los que tienen que ver con el pasado. Decía Miguel de Cervantes: «Confía en el tiempo que da dulces salidas a amargas dificultades».

Será por aquello de que no hay mal que cien años dure, que vivimos con el convencimiento de que el tiempo lo pone todo en su lugar. ¿Es así?

El tiempo es una de las dimensiones en las que vivimos los humanos, aunque por sí mismo no tiene propiedades dada su relatividad. Dicho de otro modo, el tiempo no se dedica a resolver nuestros entuertos. **El tiempo solo nos da tiempo, tiempo de**

existencia. El tiempo solo pasa; lo que cura es lo que haces mientras tanto.

De modo que el tiempo puede ser vivido como un cronómetro, o puede ser vivido como parte de nuestra naturaleza. No vivimos en el tiempo, sino que somos tiempo. Como dijo Borges, el poeta, el tiempo es la naturaleza de la que hemos sido creados.

Así nos damos cuenta de que el tiempo no lo cura todo, ni pone las cosas en su sitio. A lo sumo, pone las cosas en otro lugar, en una línea espacio-temporal diferente que puede posibilitar que tengamos otro nivel de percepción.

No obstante, la tarea no hay que dejarla al tiempo, sino a la capacidad de generar mayor autoconsciencia.

Cuando no se elabora una pérdida, una traición o un trauma, el paso del tiempo puede fijar el dolor como una forma de ser o estar en el mundo. La persona se adapta a vivir desde la defensa, el miedo o el resentimiento y eso no es curar, es cargar. Lo que realmente cura es el trabajo emocional que se realice para sanar las heridas que han dejado cicatrices abiertas.

Generar mayor autoconsciencia precisa de su tiempo. De este modo, el tiempo no sirve para resolver problemas, sino para tener más tiempo para incrementar nuestra conciencia.

2.ª PARTE: REELABORACIÓN DEL RECUERDO

Tanto la psicología como la neurociencia mantienen la idea desarrollada en este trabajo respecto a la memoria. Los recuerdos no son fijos, sino dinámicos. Cada activación del recuerdo lo actualiza, antes de volverlo a almacenar. De este modo, todo recuerdo se reconsolida en la memoria a partir de lo añadido al ser recordado.

Actualmente disponemos de diferentes metodologías terapéuticas que ayudan al proceso de resignificación, aunque todas van al mismo mar: reprocesar el recuerdo, reinterpretarlo, recontar la historia, disminuir la carga emocional y encontrar nuevos significados.

¿Y por qué hay que reinterpretar ciertas escenas de nuestra vida y lograr mejores recuerdos? Porque si no lo hacemos, la atención

quedará fijada en ese pasado.

Tanto el remordimiento como el resentimiento, como la culpa, como la nostalgia y especialmente el trauma, tienen en común que fijan la atención de la persona. De modo que no pueden dejar atrás aquello que les pasó porque lo siguen viendo, aunque en situaciones y personas diferentes.

Si la atención queda fijada, no permite tenerla a disposición, no hay libertad de elección. Si mandan los resentimientos del pasado, uno acabará por ver los motivos de su resentimiento por todas partes, al igual que las embarazadas ven embarazadas allá por donde vayan.

Entrenar la atención es uno de los beneficios de la meditación y el *mindfulness*. También puedes encontrar ejercicios muy potentes a través de Avatar, una metodología creada por Harry Palmer que ayuda a trabajar con creencias, así como en el dominio de la atención, o puedes aprender a manejar la estructura de la experiencia a través de la Programación Neurolingüística (PNL).

Si prefieres ahora una práctica sencilla de resignificación, te propongo que observes una situación que tú elijas respecto a algo que arrastras de tu pasado. Vamos a mirarla desde diferentes perspectivas. Te sugiero que escojas físicamente cinco lugares, y te coloques en cada uno cuando cambies de perspectiva. Ahora imagina que eres otra persona mirando la misma escena:

- Un testigo neutral.
- Tu yo actual.
- Tu yo futuro.
- Un amigo en quien confías o un mentor.
- Alguien de tu pasado, que ya murió, que puede dejarte un mensaje.

Pregúntate:

- *¿Cómo vería esta escena alguien que no está herido por ella?*
- *¿Qué posibilidades había que entonces no vi?*
- *¿Qué fui incapaz de comprender en ese momento?*

Reescribe la experiencia desde aquella posición perceptiva o punto de vista que en el ejercicio anterior te dio mayor claridad. No se trata de inventarse una situación que no ocurrió, no hay que mentirse, sino darle una lectura más amable, madura o poderosa. Por ejemplo: «No fue rechazo, fue alguien que no supo sostener lo que yo sentía».

Integra la nueva versión con una frase, afirmación, reflexión o nueva creencia. Algunos ejemplos podrían ser:

- «El pasado ya no tiene poder sobre mi presente».
- «Lo que dolió también me trajo hasta aquí. Y aquí me elijo».

Haz este ejercicio varias veces con distintas escenas. No fuerces la resignificación: debe surgir con honestidad y respeto por lo vivido. Si te abruma, no lo hagas solo/a: compártelo con alguien de confianza o un profesional.

3.ª LLAVE

ATAR CABOS Y CONECTAR ENTRE EXPERIENCIAS

La mirada hacia atrás solo tiene sentido si sirve para atar cabos, para desvelar los puntos de conexión entre las experiencias. Yo le llamo «*linkar* con la vida propia».

La metáfora de «conectar puntos» la popularizó Steve Jobs, en un afamado discurso en la Universidad de Stanford, allá por el 2005. Se refería a mirar hacia atrás en la vida y descubrir cómo experiencias aparentemente aisladas. En su caso, las clases de caligrafía a las que asistía terminaron por tener sentido y aportaron una pieza clave para la tipografía del Mac.

Jobs subraya la importancia de seguir la intuición propia, así como las pasiones, aunque no sepas a dónde te llevan. En el presente, no siempre entendemos para qué sirve lo que vivimos. Ocurre luego, con el paso del tiempo, que aquellos fragmentos se unen y cobran sentido. La confianza, entonces, se sitúa en la convicción de que los puntos se conectarán cuando sea el momento.

Más que recrearse en los porqués de todo lo sucedido, más que encantarse con los parabienes de la vida y lamentarse de los infortunios, hay que generar un buen observatorio desde el cual encontrar las claves que se esconden tras los hechos que experimentamos:

- ¿Qué motivó las decisiones que tomé? ¿Desde dónde lo hice?
- ¿Decidí deliberadamente o me limité a obedecer?
- ¿Seguí la corriente de la vida o quise seguir mi camino?
- ¿Qué sucesos le dieron un vuelco a mi vida?
- ¿Qué experiencias parecen repetirse?

- ¿Cuáles son los mayores obstáculos con los que me suelo encontrar?
- ¿Qué sucedió para que entrara en crisis? ¿Cómo salí de ellas?
- ¿Qué cosas se me dan con mucha facilidad?
- ¿Dónde y cuándo he fluido y fluyo más?
- ¿Qué ocurrió en mi vida sobre los seis a nueve años? ¿Y sobre los treinta y tres? ¿Cómo viví al llegar a los cincuenta? ¿Qué decidí a partir de los sesenta años?

Esta sugerencia de preguntas no pretende que vuelvas a los acontecimientos, sino que observes puntos de conexión entre experiencias. Más bien toma buena nota de las respuestas, para luego relacionar toda la información.

Como si de un juego de carambolas se tratara, date cuenta de la sucesión de impactos que tuvieron que ocurrir para que algo sucediera. Y en esa sucesión de impactos es donde descubrirás que hay como un hilo conector, como si de un destino se tratara. Para eso sirve mirar atrás.

Descubrirás que todos los sinsentidos que hasta ahora te pudieran atormentar tienen un sentido. Verás, por fin, como una película de tu vida. ¿Y qué hacer a partir de esa toma de conciencia?:

- **Comprender** (no revivir).
- **Resignificar** (no repetir).
- **Perdonar o soltar** (no castigar).
- **Integrar** para crecer (no reducirte a una versión rota).

Atar cabos debe servirte para romper con los espejismos del «qué habría pasado si…». Las posibilidades no vividas son sombras, no caminos. Si tu intención es avanzar, tus ojos deben ir al frente, después de haber comprendido lo que te ha llevado hasta ese lugar. Solo en el ahora puedes actuar, elegir, cambiar. Recuerda:

No mirar atrás no es olvido: es respeto al tiempo, a la vida y a ti mismo.

Esta idea de atar cabos o *linkar* la vida propia puede ser recreada gráficamente como un mapa de conexiones. Cada experiencia o situación crítica en la que has tenido que tomar decisiones, o en las que ocurrieron hechos que cambiaron de algún modo tu vida, conviértelo en un nodo (los nodos pueden ser de un color). Puedes utilizar tres grandes etapas: infancia y adolescencia; primera madurez; edad adulta.

Luego, de cada nodo detalla los hechos, sus consecuencias y aprendizajes que hiciste (pueden ser de otro color). Ahora ve tirando del hilo, relacionando los nodos: ¿Qué experiencias parecen repetirse? ¿Qué es lo que acaba ocurriendo siempre? ¿Qué tuvo que ocurrir para llegar adonde estás ahora? Ahí es donde surge un tejido de significados.

También cabe la posibilidad de construir un *storytelling*, es decir, narrar una historia en la que utilices piezas dispersas de lo que has vivido. Como si escribieras la historia de alguien, que en realidad eres tú mismo.

4.ª LLAVE

HACER LAS PACES: ARREPENTIMIENTO LIBERADOR Y PERDÓN

Todo debería empezar por el perdón, aunque la experiencia nos enseña que el proceso no es tan simple. El proceso de perdón nos adentra en una de las dualidades más complejas para los humanos: la disparidad entre la profundidad de la falta y la altura del perdón.

«¡Abajo la confesión de la falta; arriba el himno del perdón!», reflexiona Paul Ricoeur. Todo ello hace del perdón algo ni fácil ni imposible.

La desproporción entre la falta y el perdón justifica que se convierta en un proceso esclarecedor, dirigido en parte a la comprensión de las motivaciones que empujaron a alguien a hacer lo que hizo, así como a las emociones dolorosamente sentidas. Un proceso de perdón, aún más de reconciliación, se convierte en un intento de ajustar un pasado herido con un futuro asentado en la paz del espíritu.

Abrirse al perdón, tanto a recibirlo como a darlo, supone la superación de aquellas cárceles que vimos en la tercera parte, sobre todo las que tienen que ver con el resentimiento y el dolor.

En el caso de la persona ofendida o herida por otros, se acoraza con la creencia protectora: «ni olvido, ni perdono». Si olvidara, ya no sentiría rencor. Si perdonara, perdería el orgullo herido y la fuerza que ahora sostiene su identidad.

Desde esta perspectiva, perdonar es imposible porque la ofensa y el ofensor no desaparecen. Perdonarse no tiene sentido porque uno cree que ha sido la víctima.

Ese fue el caso de Ángela, aquella mujer que se rindió al rencor después de descubrir la doble vida de su relación perfecta. No le

parecía de justicia. Por eso en el trabajo terapéutico distinguimos el perdón de la reconciliación.

Lo primero con Ángela fue que se diera cuenta de cómo se maltrató al principio, al considerarse boba, estúpida. De cómo le dolió el no haberse dado cuenta de nada, de permanecer en la ignorancia y el engaño. De todo ello debía perdonarse. No lo vio. Confió ciegamente, porque amó sin condiciones. En lugar de mirar hacia su estupidez, aprendió a mirar su honestidad.

El aspecto más complejo de la situación fue perdonar al ofensor, debido a las emociones encontradas y la falta de arrepentimiento por parte de él. Ángela se dio cuenta de que no era necesario que ella perdonara, ya que el perdón no cambiaría la situación, ni afectaría al ofensor al no estar presente. En ese momento, comprendió que era ella quien debía perdonarse. **Ese es el secreto del perdón: liberar la carga de nuestro interior.**

En este caso no hubo reconciliación. No quería verlo más. Le deseaba lo mejor pero lejos de ella. Arrancó las raíces del vínculo para que cada uno creciera por su cuenta.

Me parece relevante distinguir entre relación y vínculo. La relación puede tomar formas diferentes, pero manteniendo el vínculo. El vínculo es la sustancia que nos une y esa unión se va transformando a lo largo de la vida.

Sin embargo, algunas personas se han sentido tan dolidas, tan arruinadas por el otro, han sufrido un infierno tan traumático, que prefieren con todo el derecho arrancar las raíces del vínculo. **Solo serás un mal recuerdo, pero ya no perteneces a mi vida.**

El perdonar conlleva un olvido que para la memoria es complejo. Uno puede decidir olvidar, pero no por ello olvidará. Nuestra memoria actúa muchas veces como guardián del orden psíquico y, aunque se intente inhibir la evocación, esta acontecerá muy a nuestro pesar.

La única salvación es que todo acontecer de nuestra mente ocurre en el presente. Por eso, de acuerdo con la visión de Jorge Carvajal, **si uno no puede olvidar, al menos sí puede dejarlo pasar.**

Pongámonos ahora en la piel del ofensor o del arrepentido. ¿Cómo se procesa el perdón dirigido a uno mismo?

Para procesar el arrepentimiento, así como el remordimiento, es necesario un gesto previo de sinceridad. Más que esperar que los otros te perdonen la vida, el propio perdón debe ser un gesto de humildad y de compasión.

Vamos a entender la humildad, en este caso, como el reconocimiento de la verdad de uno. Sin excusas. Sin justificaciones. Una admisión honesta de las motivaciones que llevaron a actuar de una determinada manera.

Así mismo es necesaria la compasión, tanto con el otro como consigo mismo. Hay que sentir el dolor causado. Tiene que doler haber hecho daño. Hay que ponerse en la piel emocional del otro y ser consciente de su vivencia. Del mismo modo, hay que acoger los sentimientos propios, validarlos y comprometerse a encauzarlos mejor.

Se puede resumir en los siguientes pasos:

a) **Confesión**. Yo lo hice. *No puedo perdonar lo que no he nombrado*. Sin justificaciones, solo el reconocimiento humilde, el reconocimiento de la verdad.
- Identifica qué ocurrió, sin minimizarlo ni exagerarlo.
- Reconoce que hubo una herida, sea pequeña o sin intención.
- Valida el dolor. Tu experiencia es legítima, la del otro/a también.

b) **Arrepentimiento sincero** (el compromiso de no repetir/responsabilidad hacia el futuro).
- Deja espacio para la tristeza, la rabia, la decepción, la impotencia. No puedes soltar lo que no has sentido.
- Sentir no es regodearse, es atravesar lo que está allí.
- Ten en cuenta: muchas personas intentan perdonar demasiado rápido y eso se convierte en represión, no en sanación.

c) **Sostener la vergüenza o la decepción** del otro o de los demás, en el caso de que la hubiera. Es el precio que exige quedarse en paz. Va a necesitar su tiempo. ***Perdonar es dejar de esperar que el pasado sea distinto.***

- Observa si te has quedado aferrado a la posición de víctima.
- Reconoce qué puedes elegir hoy frente a esa historia: cortar la repetición, poner límites, cambiar tu relato.
- Escribe: «Aunque me dolió, elijo hoy…».

d) **Enmienda y reforma**. Disposición a hacer un sacrificio personal como reparación de la transgresión. La reforma es la práctica de aspectos positivos. Practicar una virtud para neutralizar el sentimiento de vergüenza o humillación.

Estamos restaurando el respeto por nosotros mismos. Somos nosotros a quienes nos tenemos que perdonar y alinearnos coherentemente con los valores que queremos que desarrollen nuestro carácter.

Del mismo modo, hay que comprender al otro cuando nos ha fallado. ***Comprender no es justificar. Es soltar la ilusión de que el otro debía ser perfecto.***

Pregúntate:

- ¿Qué heridas del otro pudieron causar su conducta?
- ¿Qué ignorancia, miedo o historia suya hay detrás?
- ¿Yo también he fallado alguna vez desde un lugar parecido?

El proceso del perdón abre la puerta a la compasión, no al autoengaño. Pedir perdón es un acto de auténtica fortaleza. No es clemencia. No depende de lo que el otro decida. Es el acto por sí mismo: «Te pido perdón, más allá de que me perdones o no».

Porque al pedir perdón libero mi arrepentimiento. Por eso, perdonarse y pedir perdón son los caminos por los que quedarse en paz y vivir sin culpa. Es liberar el corazón sin negar la verdad ni la responsabilidad. Es validar el dolor que hemos causado para recomponer el vínculo si cabe. Es admitir con la mayor honestidad:

«Sé que te he herido, me duele haberlo hecho y quiero reparar lo que esté en mis manos». Abajo la confesión de la falta; arriba el himno del perdón:

- «No olvido lo que pasó, pero dejo de sufrir por ello».
- «Mi libertad vale más que mi rencor».
- «Hoy me devuelvo a mí lo que entregué al resentimiento».
- «Perdonar no me hace débil, me hace dueño de mi paz».

5.ª LLAVE

INTEGRAR EL PASADO GENERANDO NUEVOS RECUERDOS

Entonces vamos a por un titular: **Soltar el pasado no es disolver los recuerdos. Es la capacidad de generar nuevos recuerdos.**

Una de las películas que me han impactado y cito muchas veces es *Memento*. Cuenta la historia de un hombre que sufre de memoria anterógrada, es decir, la incapacidad para almacenar nuevas memorias. Solo puede recordar su pasado, pero no puede integrar ningún aprendizaje. Para esa persona, cada día es como si todo empezara de nuevo.

Ahora imagínate sufrir de lo contrario, de memoria retrógrada, lo que significaría no recordar eventos que ocurrieron en las semanas, meses o años anteriores a una lesión cerebral. Sería como vivir anclado a un pasado muy lejano, dada la imposibilidad de construir nuevos recuerdos.

Por lo tanto, la capacidad de recordar y de elaborar nuevos recuerdos forma parte de nuestra memoria y tiene su funcionalidad: saber de dónde venimos, saber dónde estamos y saber hacia dónde nos dirigimos. Es como la brújula que nos orienta, a pesar de sentirnos perdidos a veces.

Como hemos visto, para que existan nuevos recuerdos el relato que nos contamos es imprescindible que cambie. Si seguimos contando nuestra vida de la misma manera de siempre, seguiremos viviendo en la misma realidad.

Este libro pivota sobre la idea de generar nuevos recuerdos. No solo hay que resignificar aquellos que más nos pesan, sino que la clave consiste en tomar conciencia de lo que estamos viviendo ahora y convertirlo en un buen recuerdo. Te lo planteo así:

¿Qué es lo que quisieras recordar en el futuro respecto a lo que ahora estás viviendo?

¿De qué quiero que me informe mi memoria algún día, si vuelvo a vivir lo mismo que ahora? Si lo dejas todo a la espontaneidad, caerás sin darte cuenta en el juego de la memoria. Creyendo que eres natural, en realidad serás según lo que tu memoria haya mecanizado.

No solo hay que recordar mejor. Hay que comprometerse en generar nuevos y sanadores recuerdos.

Esta idea implica también tomar responsabilidad respecto a lo que recordamos. Si bien no podemos evitar la aparición de cualquier tipo de pensamiento, no tenemos por qué sufrirlo, aunque de repente nos haya causado un susto.

Los que practicamos la Programación Neurolingüística (PNL) disponemos de diferentes técnicas que pueden ayudarnos a esta tarea de generar nuevos recuerdos, a las que llamamos «anclajes».

Vas tranquilamente por la calle, y pasa por tu lado una persona que lleva un perfume que te altera. Nada más olerlo te vuelve a la memoria la experiencia completa que tuviste con alguien. Sientes de nuevo aquello que sentías con ella, anclado en su perfume. Sucedió sin que interviniera tu voluntad, sin remedio.

¿Qué es un anclaje? Un estímulo que dispara una respuesta constante, en este caso un olor. Podría ser una imagen, un sonido, una canción, una situación, una persona o el sabor de la magdalena mojada en el té, como vimos en Proust.

El anclaje lo puedes realizar cuando las cosas ocurren y quieres conservar un buen recuerdo, o bien a través de visualizar una situación ya vivida, pero que tiene suficiente fuerza emocional para sentirla de nuevo. En el anexo encontrarás una visualización que te puede ayudar con los recuerdos que quisieras transformar.

Técnicas al margen, existen otras maneras de utilizar la memoria: *Recordar lo que realmente importa.*

¿Qué es aquello que no deberías olvidar nunca? ¿Qué principios debes recordar cada día? ¿Qué te ha enseñado la vida que no debes olvidar? ¿Qué mensajes quieres recordarte a diario para mantener tu

integridad? ¿Qué es lo último que no quisieras olvidar? ¿Qué es lo primero que quieres recordar?

6.ª LLAVE

ASENTARSE EN EL AHORA

La aceptación abre la puerta al presente. Permite cerrar ciclos, redefinir quiénes somos y caminar más ligeros. No es un punto final, sino un punto de partida: cuando dejamos de pelear con el pasado, empezamos a vivir con mayor libertad respecto a nuestros condicionamientos, porque si no el dolor no procesado nos estancará.

Esta idea de asentarse en el ahora se viene repitiendo a lo largo del libro. No hay otro secreto: habitar plenamente cada momento del presente, aunque gusta más decir del ahora, puesto que el presente sigue siendo un concepto vinculado al tiempo lineal. El presente se escapa solo de pensarlo. Ya pasó.

El ahora es el único lugar donde la vida ocurre. Del pasado solo quedan recuerdos. Del futuro solo tenemos ideas. Por lo tanto, el valor supremo de la experiencia ocurre ahora y aquí.

En cambio, la elección para muchas personas es la repetición del pasado o la proyección del futuro. O vivimos en la memoria o vivimos en la espera. No hay vida vivida, sino vida congelada. Así daremos por buena aquella frase otorgada a John Lennon: la vida es lo que ocurre mientras hacemos planes.

Heidegger, el filósofo alemán, nos dejó algunas perlas al respecto para que tenga más profundidad la idea del ahora. El presente no es simplemente un instante cronológico, sino una apertura donde el ser humano se relaciona con su ser, con el mundo y con la muerte.

Muchos paseos por la naturaleza, sin prisas y sin contar los pasos que nos quedan, son proveedores de reflexiones sobre nuestro horizonte existencial. El ahora no son unos segundos que pasan, sino el espacio de conciencia en el que tomamos contacto con nosotros mismos.

Ese contacto se vuelve muchas veces reminiscencia del pasado. ¿Acaso tenemos algo pendiente? Si es así, tendrás que resolverlo ahora. ¿Acaso sufres por condicionamientos traumáticos? Tendrás que elaborarlos ahora. ¿Sufres de nostalgia? Tendrás que volver al ahora. ¿Te puede el resentimiento? Es ahora cuando tienes la oportunidad de disolverlo.

No obstante, el ahora puede volverse un inconveniente según cómo sea comprendido. Existe una ilusión conocida como «presentismo práctico ingenuo», que consiste en creer que, olvidando el pasado y negando el futuro, se vivirá plenamente el ahora.

Tal actitud tiene sus inconvenientes: desconsiderar la memoria y los aprendizajes del pasado; actuar irresponsablemente sobre el futuro (qué dejamos a otros que vendrán); evitación de compromisos, bajo la consigna de un *carpe diem* superficial.

No hay que caer en estos debates existenciales. En realidad, el ahora contiene todos los tiempos, no los divide ni los evita. La dirección de la vida va hacia el futuro y no hacia el pasado. Lo que ocurre es que solo podemos experimentar el presente, el ahora, y es en ese ahora donde se originan, cada vez, el pasado y el futuro. Lo repito para resaltarlo más:

El ahora es el originador tanto del pasado como del futuro. No puede ser de otra manera, porque es el lugar donde podemos decidir.

Un presentismo maduro tiene en cuenta dos factores clave: la capacidad de integrar aprendizajes (pasado) y posibilidades (futuro). Y, por otro lado, el desarrollo de una actitud emocionalmente resiliente.

Quien ha tenido un pasado sufriente debe entrenar su resiliencia emocional, su capacidad de adaptarse positivamente a la adversidad. Para ello es ineludible la tarea de integrar el pasado, especialmente los momentos duros que reconocemos como fracasos, pérdidas o frustraciones, junto a las cárceles descritas en la primera parte. El pasado es un terreno óptimo para cultivar resiliencia. Como dijo el maestro Jung: «No soy lo que me pasó. Soy lo que elijo hacer con ello». Ese ejercicio se hace siempre en presente, no puede hacerse de otra manera.

Ser resiliente no es no haber sufrido, sino haber salido transformado del sufrimiento.

¿Recuerdas el caso de María, la chica a la que le amputaron un pie? Su actitud resiliente evitó un mayor trastorno por estrés postraumático. Mantuvo en todo momento el convencimiento de que ella no había actuado mal, que no era culpa suya, y que le había tocado a ella como le hubiera podido tocar a cualquiera.

María fue aceptando que su recuperación requiriese mucho tiempo, así que aprendió a vivir día a día. Su única preocupación era sentirse un poco mejor al día siguiente. Cuando le pregunté respecto a lo que había aprendido no tuvo dudas:

> Lo que he dejado atrás es vivir preocupada por el futuro, tener demasiadas expectativas y olvidarme de vivir el presente. Ese era mi talón de Aquiles. Todo está en cambio constante, cada día hacemos cosas para avanzar y nunca seremos iguales que el día anterior. Así que hay que aprender a gozar del presente, a no pensar tanto y a entender que todo lo que no me alcanza no es problema mío, y que después de las situaciones duras se sale más reforzado que nunca.

Zenón de Citio o Epicteto la acogerían como una gran estoica. En la actualidad, dos años y medio después del accidente vuelve a circular en moto y se encuentra esperando su primer hijo.

Si queremos habitar en un presentismo práctico, no ingenuo, podemos acudir a reflexiones y prácticas inspiradoras. Empecemos por reconocer el presente como punto de acción:

1. *¿Qué puedo hacer ahora mismo que esté en mis manos?*

   Esta pregunta se la formularía un estoico de raíz. Deja de preocuparte y ocúpate de lo que ahora puedes resolver.

2. *A la hora de tomar decisiones, también puedes plantearte qué aprendizaje del pasado puede serte útil y qué motiva el deseo actual:*

   ¿Hasta qué punto debo considerar las experiencias anteriores? ¿Estoy decidiendo deliberadamente? ¿Obedezco a alguien, o sigo una vieja programación? ¿Actúo por reactividad, contra algo o alguien? ¿Me siento en paz con la elección?

3. *Con respecto a las relaciones, cuando converso con alguien:*

¿Estoy presente, sin distracciones, con atención y escucha activa? ¿Recibo sin juzgar, ni interpretar? ¿Me expreso honestamente, sin herir?

Celebra la vida y no postergues nada para mañana. No hay un mañana mejor, sino un ahora pleno que te da la oportunidad de practicar todo lo que necesitas aprender. No hay un momento en el que todo *encajará*. Tampoco procrastines, porque es posponer la vida misma. Recuerda: Si no decides ahora, la vida decide por ti.

El ahora es una invitación a practicar la ética del instante. El presente es responsabilidad en el acto. ¿Cómo puedo actuar en este instante con justicia, cuidado y verdad?

El asentamiento en el ahora es el mejor tratamiento contra las heridas del pasado. Si mi atención está puesta en lo que está haciendo ahora mi memoria, entenderé su juego sin sufrirlo. Sabré distinguir lo real de lo imaginado.

7.ª LLAVE

DEFINIR MEJOR TU VIDA Y TUS PENSAMIENTOS

Las cargas de la vida suelen venir acompañadas de situaciones que nos perturban. Una situación se puede describir en lo básico como el conjunto de circunstancias que generan que algo ocurra. Al definir una situación, describimos los elementos que dan pie a los sucesos que vivimos.

Dejemos claro de inmediato que la experiencia interior que vive alguien depende de cómo ha sido procesada y significada la experiencia, a partir de las condiciones exteriores que la generaron, cuya influencia en muchos casos es altamente condicionante.

Epicteto logró encauzar esta idea, cien años después de Cristo, en una sola frase: «No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede».

Nuestra atención se dirige hacia aquello que de fuera parece ser la causa de nuestro malestar, y por supuesto podemos encontrar un montón. Sin embargo, nos cuesta horrores ser capaces de ver lo interior en nosotros: miedos, prejuicios, actitudes negativas, el rechazo que sentimos hacia ciertas personas, las heridas o traumas que nos acompañan desde hace años, en definitiva, un mundo amenazante del que tenemos que protegernos.

Tanto en la terapia como en los procesos de autoconocimiento ayudamos a cambiar esta vieja función de nuestras programaciones. Ayudamos a comprender que la decisión última de nuestras alteraciones depende de nosotros y no solo de las circunstancias. Que soy yo quien en realidad protesta, quien tiene miedo o se ha frustrado y que puede decidir hacer las cosas de otra manera, o cambiar de circunstancias si fuera necesario. Este conocido sesgo cognitivo lo

vamos arrastrando hasta que perdemos de vista las situaciones concretas, las conductas, para generalizar patrones de identidad o guiones de vida. Todo empezó por lo que en psicología conocemos como «atribuciones de causa».

¿Cuál ha sido la causa que ha motivado el comportamiento de una persona? Pues está muy claro: o viene de una fuerza o presión externa, o es por causa de uno mismo. En realidad, lo justo sería decir que una causa y la otra van de la mano. No hay nada que se cause por sí mismo, sino que siempre es en relación con algo: «¿No saliste a comprar lo que te pedí, porque hacía mal tiempo o porque te dio pereza?». Pues por las dos causas.

Lo curioso del tema es lo hábiles que llegamos a ser para quitarnos de encima nuestros errores, atribuyendo la causa a lo exterior: suspendí porque el profesor me tiene manía y puso un examen muy difícil. En cambio, cuando nos interesa usamos los factores internos para favorecer nuestra imagen: aprobé un examen muy difícil porque estudié mucho, me lo tomé muy en serio.

Sin embargo, las atribuciones también señalan algo más que la responsabilidad respecto a una situación. A veces, se confunden con una manera de ser, es decir, una identidad. ¿Qué define quiénes somos?

Una situación pasada no define una identidad.

Una situación no nos define. La repetición de una conducta se convierte en un rasgo característico que nos identifica, aunque no determina nuestra identidad.

Hay un juego en creatividad que consiste en cambiarse los sombreros. Cada uno de ellos representa una actitud o un rol que se debe asumir. Al cambiar de sombrero, cambiamos el rol. Así, jugando, aprendemos a entrar y salir de diferentes identidades.

La vida funciona igual, solo que nos tomamos tan en serio el sombrero del yo, que no hay manera de quitárselo de la cabeza. De este modo se confunde la función con la identidad. Es como el médico que nunca se quita la bata blanca, la jueza que sigue sentenciando a

los amigos o los psicólogos que hacemos terapia sin que nadie nos lo pida.

Muchos de los sentimientos que hemos identificado, han acabado por convertirse en una identidad (una persona rencorosa, amargada, nostálgica, vengativa, culposa…). Ninguna, sin embargo, se pasa las veinticuatro horas del día siendo así. En algunos momentos se olvida de tal condición y se pone el sombrero de papá cariñoso o de mamá cuidadora.

Todos ejercemos diferentes identidades, entendidas como aspectos con los que nos identificamos. Si alguno de esos aspectos se convierte en una totalidad, entonces la persona queda prisionera de una única manera de comportarse, de una única manera de ver el mundo y a los demás. Identidades así son de una rigidez e intolerancia insufrible.

No obstante, cabe la posibilidad de la renuncia. Me quito el sombrero. La conciencia del mal que se hace uno a sí mismo, el aislamiento que sufre, la imposibilidad de ser feliz son argumentos suficientes para considerar si vale la pena mostrarle al mundo lo enfadado que uno está.

Una identidad debe ser funcional y no una armadura que uno se pone encima. Cuando el yo necesita afirmarse con dureza se convierte en un ego despiadado, que solo comprende las relaciones desde la defensa y la reactividad. Renunciar a dicha lucha es el principio para estar en paz.

Un ejercicio de identidades reconocidas te podría ayudar a explorar las distintas formas en que te has percibido a lo largo de tu vida (y cómo otros te han percibido), para poder reconocer, cuestionar o integrar esas versiones. Es ideal para procesos de autoconocimiento, terapia o escritura introspectiva.

a) «Yo he sido…».

Haz una lista comenzando por la frase:

Yo he sido…

Anota todas las identidades, roles o etiquetas que tú mismo o los demás te han atribuido a lo largo del tiempo. No filtres.

Incluye tanto las que te han hecho sentir bien como las que te han dolido.

b) ¿De dónde vienen esas identidades?
Ahora, elige tres o cuatro identidades de tu lista y reflexiona:

- ¿Quién me hizo sentir que era esto?
- ¿En qué momentos asumí este papel?
- ¿Qué necesitaba al hacerlo?
- ¿Sigue siendo cierto hoy?

Este paso te ayuda a desnaturalizar esas identidades, para ver que muchas veces fueron respuestas a contextos, no verdades sobre ti.

c) Nuevas identidades elegidas.
Termina con esta reflexión escrita o hablada:

Hoy elijo reconocerme como...

Incluye palabras que reflejen tu presente, tu deseo o tu autenticidad.

Queda una última tarea por realizar: definirte mejor. Decidir lo que realmente es importante para tu vida, con qué valores quieres alinearte, qué principios quieres que dirijan tu conducta. ¿Qué debo ser?

Muchas personas funcionan según sienten. No deciden, reaccionan. Su vida es como una noria que sube y baja, dependiendo de sus estados emocionales, hormonales, energéticos y contextuales. Dependen de todo menos de sí mismas. **Definirse mejor a uno mismo pasa por ir más allá de sensaciones y tener un horizonte claro sobre cómo se quiere vivir.**

Para ello debe aparecer el discernimiento.

Uno debe definirse por sí mismo cuando ya es una persona madura. Primero lo definió la familia. Luego los amigos. Luego los

roles. Llega un día en que uno toma conciencia de su ser en el mundo, de su singularidad, y debe empezar a ser según sí mismo.

A los demás hay que dejarlos en paz y permitir que sean a su vez lo que son. No obstante, muchas personas siguen midiendo al resto del mundo según sus ojos. Por eso, poner límites consiste en lo fundamental en definirse bien a uno mismo en toda ocasión. Tener claro, al menos, lo que no se quiere. Y mantenerse firme, sin rigidez, en lo que uno decide. Si no decides tú, decidirán los otros por ti.

«EL GEN ESTOICO»

La aparición de este libro coincide con el retorno cíclico al estoicismo. Sus principios siguen sirviendo para orientar una vida buena, incluida la *ataraxia* o disposición del ánimo que amansa las pasiones y busca la mayor serenidad e imperturbabilidad en relación con el alma, la razón y los sentimientos. Solo así se puede ser feliz.

Del gen estoico que conservo, prefiero rescatar esta vez el concepto de *kanon*. Aquellos discípulos que se reunían bajo la *stoa* (pórtico) debían aprenderse una serie de reglas o criterios del conocimiento verdadero. Se preguntaban:

¿Cómo sabemos si algo es verdadero o falso? ¿Qué usamos como guía para juzgar correctamente? La respuesta era lo que llamaban los *kanon*.

Así que te propongo una serie de *kanon*, más allá del estoicismo, que suelo usar con mis pacientes en la consulta, para que los verifiques según tu experiencia. Que puedas ver en ellos razones suficientes para recordar lo que realmente importa, y para olvidar las cargas pesadas del pasado. A la hora de definirte y pensar mejor, recuerda estos principios:

TODO CAMBIA Y TODO PASA. LA VIDA ES CONTINGENTE

Toda vida humana está sometida a la ley del movimiento y el ritmo. Lo único que no cambia es el propio cambio. Así que hay que hacerse pronto con la idea de que nada va a durar para siempre, tal como lo conocimos. Permanecer, sobre todo cuando la vida te exige cambiar, es morir en vida.

No solo nos movemos nosotros. Todo está en permanente movimiento y se entrelaza, todo está en relación con todo. De este modo, la vida se llena de contingencias, sincronicidades, coincidencias y desencuentros. Comprender ese juego inalterable de la vida es aceptar las cartas que tienes para jugar y cómo usarlas mejor para lograr ser feliz.

ACEPTA LO QUE NO PUEDES CAMBIAR

En esa vida contingente, muchas cosas no nos gustarán, ni corresponderán con nuestras expectativas. Nos gustaría que las cosas fueran o hubieran sido de otra manera. Solo que son como son. El arte de aceptar es un principio activo que ayuda a no resistirse, ni pelearse con lo inalterable.

Esta idea afecta directamente a nuestra disposición controladora. El control excesivo acaba por controlar al controlador. Solo sirve para vivir en estado de alarma permanente, con el fin de que no suceda lo que tememos. De este modo sufrimos antes de hora por no abrazar como principio lo que no puede ser cambiado. A partir de ahora, si algo no te gusta, quítale lo único que cabe en tu poder: quítale la atención.

HASTA QUE NO HAGAS CONSCIENTE LO INCONSCIENTE, DIRIGIRÁ TU VIDA Y LO LLAMARÁS DESTINO

Esta popular frase de Carl Jung nos recuerda la incesante tarea de indagar sobre la conciencia y también sobre lo inconsciente, aspecto que solo puede abordarse desde lo simbólico.

Lo que se revela claramente en la vida es la tendencia del inconsciente a manifestar sus contenidos. Hasta que no te hagas con ellos, tu vida será una repetición incomprensible, creyendo que es cosa del destino.

Por eso, si lo que se manifiesta en tu realidad no es algo que tú has decidido, vives bajo el influjo de un inconsciente que te somete, o que permite que te sometan los otros, y te convencerás de que el problema lo tienen los demás.

Si miras a la vida como un reflejo de tu realidad interior, y al cuerpo como la manifestación de tu inconsciente, vivirás con mayor consciencia y con mayor capacidad de decidir tu vida.

LO QUE NO SE RESUELVE POR CONVICCIÓN SE RESOLVERÁ POR AGOTAMIENTO

Tomar decisiones es angustioso, siempre está la duda y el miedo a equivocarnos o a causar dolor a otras personas. Aplazamos decidir, aguantando hasta el último instante, provocando así todo lo que queríamos evitar. Al final, el proceso es agotador.

Es primordial decidir deliberadamente, con conciencia ética sobre las consecuencias y la aceptación de que escogemos la mejor alternativa posible según nuestra consciencia.

No obstante, tendemos a permitir que los hábitos nos organicen la vida. Tendemos a la procrastinación y a dejar para mañana lo que tememos hoy. Sin darnos cuenta, aquella multa que olvidamos pagar no se nos perdona, sino que viene de vuelta con doble carga impositiva. Dice la voz popular que de tanto ir el cántaro a la fuente, al final se rompe. A más resistencia, más agotamiento.

SABERLO TODO DE TI NO TE RESUELVE

A veces hay que asumir que no sabremos con exactitud la realidad de lo que vivimos en el pasado. Puede tratarse de un recuerdo de algo que

no sucedió. Así que lo normal es tener dudas y sospechar si nos parece que hemos visto la luz.

Si hurgamos una herida en exceso, lo que podemos provocar es que el cráter se haga mayor. Ese es el riesgo de creer que uno tiene que saberlo todo de su vida. Cuanto más hurga, más memorias destapa y al final la vida se llena de problemas que hay que resolver.

En este punto irá bien recordar al citado Gurdjieff. Ante la obsesiva necesidad de búsqueda, el maestro recordaba algo fundamental:

> Mientras una persona siga aceptando lo que observa como si fuera ella misma, separarse de ello será imposible. Aceptar lo que se observa de uno mismo como sí mismo es identificarse. Así, es imposible cambiar.

Dicho de otro modo, **no puede resolverse un problema desde el mismo nivel que lo ha creado.** Es como si quisieras acceder a un nivel superior de una montaña, pero te limitaras a dar vueltas, siempre desde el mismo nivel. Para que algo cambie, tú tienes que cambiar. Para que cambie tu imagen despeinada en el espejo, ¿peinarás al espejo o te peinarás a ti?

EL DOLOR FORMA PARTE DE LA VIDA

Entre nuestras mayores resistencias se encuentra la evitación del dolor. A nadie le gusta sentir dolor, sufrimientos, penas, malestar emocional. Sin embargo, todo ello forma parte inevitable de la vida.

Cuando el Buda, en sus nobles verdades, indica la inevitabilidad del sufrimiento, pone en evidencia una parte de nuestra naturaleza. Lo queramos o no, vamos a sufrir. Otra cosa diferente es lo que podemos hacer con ese dolor. El mismo Buda dejó pistas de cómo afrontar las causas del sufrimiento.

Hemos aprendido a distinguir el sufrimiento del dolor. No es lo mismo. El primero es opcional, puede ser más o menos productivo. En cambio, el dolor, sea físico o existencial, se convierte en un freno a nuestra felicidad.

En la capacidad de tolerar ciertos grados de dolor existencial, como de frustración, como de incertidumbre, las personas encontramos el mayor reto para nuestro autoconocimiento.

CÓMO TE TRATE LA GENTE ES SU KARMA; CÓMO REACCIONES ES EL TUYO

Muchas personas tienden a tomarse las reacciones de los demás de forma personal. No saben ver lo que es del otro, sino que todo lo miden según lo que los demás les despiertan emocionalmente. Pueden llegar a ser muy susceptibles.

No obstante, uno de los mayores aprendizajes que nos ayudan a crecer es darnos cuenta de que, como nos trate la gente, así es su karma, así es cómo actúan según su conciencia y, además, lo suelen hacer con todo el mundo.

En cambio, la respuesta que les demos no depende de su comportamiento, sino de nuestra capacidad de decidir. Deja al otro lo que es del otro y ocúpate de permanecer en tu lugar. Puedes reaccionar o puedes decidir responder. Lo que escojas depende de tu karma.

NADA POR OBLIGACIÓN, TODO CON ILUSIÓN

Ninguna carga puede ser tuya si no es que antes decidiste cargarla. Asumir la responsabilidad propia, no justificarse ni hacerse la víctima. Vigilar las autoexigencias con uno mismo y con los demás. Tener voluntad de permanecer en la ilusión, que es diferente de vivir de ilusiones.

Renunciar a las obligaciones es renunciar al esfuerzo desmedido. Es renunciar a hacerlo todo pensando más en los demás que en uno mismo, solo para complacer o quedar bien. La ilusión viene de uno y viene de compartir con los demás, sin someterse ni cargar con sus expectativas.

Todo con ilusión no alude responsabilidades. Las acepta porque han sido escogidas. Toda ilusión pertenece al ámbito del presente. La ilusión está presente ahora, aunque se trate de algo que ocurrirá en el futuro. En cambio, mucha gente vive esperando que llegue algún día. Y esperándola, malvive de ilusiones.

OBSERVAR, NO JUZGAR

Nuestra vida está en permanente estado de aprendizaje y desarrollo. Cada persona pasa por las condiciones que necesita para aprender, le cueste mucho o poco, vaya más deprisa o más lento. Cada persona vive según su nivel de consciencia.

Esto es observable también para nosotros mismos. El juicio siempre será una simplificación, un detalle fuera del contexto global. El juicio propio se convierte en autoexigencia con tal de lograr un yo ideal que nunca se consigue. El juicio a los demás es injusto porque separa, compara y sitúa a uno en un plano de superioridad.

Sirva como ilustración esta frase de Nikola Tesla: «Cuando comprendas que toda opinión es una visión de historia personal, empiezas a comprender que todo juicio es una confesión». Con sus juicios, los demás nos muestran sus miedos, heridas e impotencias.

Observar sin juicio, en cambio, sirve para darse cuenta, para verse a uno en el reflejo en el espejo. Observar le lleva a uno hacia el discernimiento y la contemplación. En el observar se permite que todo sea tal cual es. Porque el observar es mantenerse presente, sin pretender cambiar nada.

DEJA DE BUSCAR Y ENCUENTRA

Cuando la atención la tenemos puesta en buscar, siempre veremos aquello que no está, aquello que falta, aquello que no tenemos. La falta crea el deseo, por eso buscamos. ¿Pero buscamos para encontrar? ¿O buscamos para seguir buscando una vez ya hemos encontrado?

Urge aprender a disfrutar de lo que tenemos. Deberíamos enfocarnos en resolver aquello que nos sobra, los excesos en nuestras vidas, en lugar de preocuparnos por lo que nos falta.

LA DECEPCIÓN ES UN BUEN CAMINO DE LIBERACIÓN

Si quieres vivir como deseas, a lo mejor tendrás que decepcionar las expectativas de los demás. Por el miedo a perderlos, mantenemos el personaje y muchas obligaciones. Tememos decepcionar.

No obstante, es a través de las decepciones no forzadas que conseguimos la liberación de lo que nos encadena a los otros. No nos tiene que dar miedo vivir en nuestra singularidad, ser lo que somos. No gustaremos a todo el mundo, lo más probable es que decepcionemos. No es agradable, pero es el precio para poder ser amados tal y como somos.

LO IMPORTANTE NO ES CAERSE, SINO LA RAPIDEZ EN LEVANTARSE

Lo cierto es que a lo largo de la vida caeremos unas cuantas veces. El vivir está lleno de incidentes, accidentes y vidas cruzadas que escapan a nuestro control. Por eso, muchas veces tendremos la sensación de caer. Esto no es lo importante. Sí que lo es, en cambio, la rapidez en levantarnos. No encharcarse, no victimizarse. Tenemos que atravesar el dolor, no quedarnos atrapados.

Hay personas que no se arriesgan a caer, llevan una vida conservadora, temerosa, viven sin despeinarse. Una vida evitativa es una medio vida. Y el vivir nos exige compromiso y no medias tintas. Detrás de todo empeño, de toda iniciativa, existe la posibilidad de errar, de tener malos resultados. Caerse es necesario para aprender, para fortalecernos, para confiar en que nos sabremos levantar, venga la caída que venga.

SOÑAMOS CON SER LIBRES, PERO ESTAMOS ENAMORADOS DE NUESTRAS CADENAS

Esta frase la leí de joven al escritor libanés Kahlil Gibran, siendo vigente su sentido existencial. Nuestros hábitos, programaciones y ensoñaciones, nos mantienen atados a la repetición. Ser libres es una condición de nuestra interioridad, la capacidad de elegir cómo queremos vivir lo que nos sucede. En cambio, no podemos hacer lo que nos dé la gana.

La reflexión que nos propone el poeta no es acerca del libre albedrío, sino de cómo llegamos a apegarnos tanto a lo que deseamos. Por eso la voluntad humana no es un titán que puede con todo, sino limitada por nuestras preferencias y humores. De ahí se entiende que, para avanzar lo más lejos posible en pos de nuestros sueños, a veces hay que supeditarse a una voluntad mayor que nos obligue, que nos empuje más allá de nuestros esquemas. La paradoja es que debe ser una obligación escogida.

LUCHAR CONTRA LO QUE NO QUIERES SIGNIFICA PONER TUS ESFUERZOS PARA QUE OCURRA ESO EN TU VIDA

El trabajo con la atención es fundamental en el camino del autoconocimiento. Porque si pones toda tu atención en lo que no quieres que ocurra, estás enfocando eso mismo que quieres evitar en tu mente, estás reforzándolo.

Para la mente humana, todo son representaciones. No está diseñada para el no. No existe un «no cigarro» o un «no fumar». Lo que aparece en el escenario mental es un cigarro. De esta manera, enfocarse en lo que no queremos es representarlo una y otra vez.

Si queremos que algo ocurra, hay que enfocarse en verlo como lo queremos ver, hay que enfocarse en lo que sí puede ser. Además, luchar contra lo que no se quiere es alimentar resistencias. En su lugar, es mejor alimentar su contrario, que es el deseo.

SOLO AMARÁS ABANDONANDO EL DESAMOR PROPIO

Dicen que somos seres para el amor. Nada nos mueve más que amar y ser amados. Pero la condición mayor para ser amados es que previamente aprendamos a amar y a amarnos, en lugar de caer en el desamor propio, que llamamos baja autoestima.

En el amor no hay que estar esperando que nos quieran, nos regalen caricias o nos complazcan. También debemos ser promotores de amor, iniciar secuencias, acariciar al otro, hacer por complacerlo. De este modo comprendemos que el amor funciona por reciprocidad, por armonía entre el dar y el recibir. Demasiado de lo uno o de lo otro pone en evidencia déficits o excesos.

Del mismo modo, el amor y el amar como su acción, se constatan, se manifiestan en el presente. Todo amor que espera su llegada o que se revuelve en la nostalgia es un amor ausente. Mucha gente ha aprendido a amar así. Entonces no esperan al amor, sino que se repita de nuevo su encuentro con el desamor.

ACUÉRDATE DE VIVIR Y ACUÉRDATE DE MORIR

Nuestra existencia es movida por dos grandes fuerzas: el eros y el tánatos. Vida y muerte lo son a cada instante en nuestra vida. Tendemos hacia una o hacia la otra, según lo que estamos viviendo, es cuestión de grados.

La vida incluye a la muerte, y la muerte incluye otra vida. Por eso cabe recordar cada día dos momentos: «He vivido» (al acostarse) - «Viviré (al levantarse)». Vivamos deliberadamente y también aprendamos a dejar ir. Aprender para poderse desprender.

LA VIDA ES UN MISTERIO PARA VIVIR Y NO UN PROBLEMA A RESOLVER

El filósofo Gabriel Marcel distinguía entre problemas y misterios. A los problemas nos acercamos con cierta intuición o posibilidad de ser resueltos. Sin embargo, ¿cómo se resuelven los misterios? Ahí es donde solo cabe la fe.

Cuando todo es un problema, tiene que resolverse, debe tener un resultado. Muchas cosas escapan a nuestro control y figuran en el misterio del vivir, que solo se puede resolver a través de confiar en la propia vida.

Es un buen ejercicio para soltar, para despreocuparse de algo que no comprendemos, confiando en que la comprensión o el sentido llegarán en su momento. Llenar la vida de porqués solo servirá para encerrarse en una lógica mental que sirve para la contabilidad, pero no para la vida.

QUIEN MIRA HACIA AFUERA SUEÑA.
QUIEN MIRA HACIA DENTRO DESPIERTA.

Acabemos con la siguiente metáfora:

- Si un huevo se rompe por fuera, la vida se acaba.
- Si un huevo se rompe por dentro, la vida comienza.

Fiarlo todo a lo exterior nos hace dependientes de sus contenidos. Lo que vivimos no es propio, es absorbido de los demás. Una vida extravertida es una vida donde la existencia se construye por fuera. Y tal como se construye, se destruye.

No hay que enfrentar lo exterior con lo interior, porque ambos existen a la vez, interactúan, se constituyen. En cambio, confrontar la interioridad con la superficialidad, es otra cosa.

Una vida interior no es una vida encerrada, ermitaña, sino una brújula que nos orienta en lo exterior. Nace de una fuerza interna que sostiene nuestro ser en el mundo. En lo profundo, uno despierta. En lo superficial, uno sueña.

LO QUE ESTÁ DESTINADO A SER SIEMPRE ENCONTRARÁ LA MANERA

Llegar a comprender los hilos invisibles que mueven toda realidad es una tarea esotérica que requiere abrirse a dimensiones ocultas, nada fáciles de aprehender. Aceptar la vida como misterio es un primer

paso. El segundo es dejar de resistirse a esas fuerzas que operan en lo invisible. Porque no se ven, pero actúan.

Entonces, la vida nos trasciende. Sabe algo más de lo que podemos conocer y crea condiciones de experiencia que no entendemos por qué. De ahí que la mejor actitud es dejar que la vida nos lleve, que sea su voluntad.

No es una condición trágica de la existencia, sino un camino de aprendizaje continuado, sin otro propósito que la elevación de nuestra conciencia. Por eso se dice que lo que viene conviene… aunque tengamos otros planes. Si está destinado a ser, encontrará la manera, tarde o temprano, porque para la eternidad el tiempo no existe.

QUINTA PARTE
LA FELICIDAD
DE QUEDARSE EN PAZ

«El pasado solo es el prólogo».

WILLIAM SHAKESPEARE

Aún recuerdo a Jacinto el día que se jubiló. Ni corto ni perezoso hizo realidad una idea que le había acompañado durante mucho tiempo. Compró una mochila y se fue sin rumbo. Quería caminar sin mapas, despertar donde no lo esperaran y comer donde no lo conocieran.

Un día me llamó, solo para atestiguar que todo iba bien:

—¿A dónde vas? —le pregunté.

—A ninguna parte. Pero feliz.

Noté en su voz tranquilidad. Por primera vez, no necesitaba llegar porque le estuvieran esperando, ni cumplir con obligaciones y expectativas, ni hacer las cosas pensando antes en los demás.

Aquel hombre era feliz. Sencillamente feliz. Había soltado su pasado y estaba aprendiendo a vivir plenamente en presente, con conciencia plena de lo que hacía y revitalizando sus relaciones escogidas.

23

¿SE PUEDE SER FELIZ CON UN MAL PASADO SIN RESOLVER?

Volvamos a la pregunta del inicio: ¿se puede ser feliz si a uno le pesa mucho el pasado? ¿Se puede ser feliz sin recordar cosas buenas? Todo depende de cómo definamos a la felicidad. Todo depende de cómo se haya trascendido el pasado.

De conformidad con mi experiencia, no veo muy felices a las personas con un pasado mal resuelto. A lo sumo, una felicidad resignada o ausente, como yo la llamo. Es una felicidad que asoma, pero nunca se despliega.

Por principio, felicidad y pasado casan mal. **Uno no es feliz por lo que vivió. Es feliz ahora, cuando lo recuerda. Y si lo que recuerda es que no fue feliz, no tiene por qué significar que no pueda serlo ahora.** Solo así puede entenderse el estado de Jacinto en su viaje.

Visto así, la felicidad no depende de tener un pasado perfecto, sino en la capacidad de habitar en un ahora sin que el pasado se imponga. Si estamos habitados esencialmente por la felicidad, solo deberíamos permanecer siendo lo que somos.

Admito, sin embargo, que **el problema no es la felicidad, sino nosotros que no sabemos ser felices**. Quizá se deba a que contamos en exceso el tiempo. Y contar el tiempo, como vimos, es angustiarse.

Decía Marco Aurelio, el emperador con genes estoicos, que hay que vivir como si ya hubiéramos muerto y como si solo nos quedara este presente. Todas las veces que he propuesto esta meditación, la gente la aplaude, pero no la habita. ¿Por qué?

Porque buscan la felicidad en otras partes. Es como si, antes de ser feliz, uno debiera resolver los mil asuntos acuciantes en los que anda

metida, de modo que la felicidad queda aplazada. Ya llegará. O sea, no es esencial.

En cambio, es lo primero que deseamos a los demás. Querer que uno esté bien es desear su plenitud. Si lo deseamos tanto para los demás, no será menos para nosotros mismos. El sustrato de nuestra existencia es la felicidad, por eso somos capaces de reconocerla. Visto así, no hemos venido al mundo a ser felices, porque ya lo somos.

Entonces, ¿qué hemos venido a hacer en esta vida? ¿Por qué, si ya somos felices, no nos sentimos felices?

Andrea es una mujer que roza los cuarenta años, con una salud de hierro, un buen posicionamiento profesional y una capacidad increíble de hacerse querer por todo el mundo. Además, se ha ocupado de su interioridad a través de programas de autoconocimiento y meditación contemplativa. Actualmente convive con su pareja y dos hijos de su anterior matrimonio fallido. Mucha gente le dice que siente envidia sana de su vida y de su personalidad.

Sin embargo, Andrea no se cree nada de todos esos halagos y distinciones, porque tiene una imagen diferente sobre sí misma. Le parece que todo es fruto del azar y que su vida interior es un caos lleno de inseguridades.

En las dinámicas de autoconocimiento se ha dado cuenta de que, en realidad, es una sufridora. Cualquier mérito debe ser desaprobado de inmediato. Toda alegría debe ser para los demás, porque ella no cree merecerla. No entiende que le puedan envidiar nada, si todo lo que es y lo que tiene ha venido precedido de mucho esfuerzo y sufrimiento.

Andrea boicotea su felicidad cada vez que advierte un cierto gozo interior. En lugar de relajarse encuentra algún motivo o causa por la que tenga que preocuparse. A veces, se acuerda de su padre ya fallecido que no podrá ver sus logros. A veces se trata de cualquier pequeña tarea que requiera su atención y que, por supuesto, no se la dejará hacer a nadie más.

Finalmente, Andrea se permitió un proceso terapéutico que le sirvió para descubrir las consecuencias que tuvo de pequeña al haber convivido con unos padres depresivos. De aquella experiencia desarrolló dos estrategias consolidadas de mayor.

La primera consistió en darles alegrías a costa de hacer méritos en los estudios y en el aprecio de todo el mundo, por ser tan buena niña.

La segunda consistió en no mostrarse feliz, porque entonces no sintonizaba con sus padres. De ese modo aprendió que la conexión con ellos se basaba en el sufrimiento. ¿Cómo iba a mostrarse feliz en una casa en la que predominaba la tristeza?

Andrea tuvo que aprender a mostrar su felicidad, en forma de alegría, sin boicotearla. Le ayudó a entender e integrar su pasado y su naturaleza feliz, la misma que deseaba por encima de todo a sus hijos. El precio no podía ser renunciar a su propia felicidad, como ocurrió con sus padres. Fue entonces cuando empezó a disfrutar de sus hijos, de su pareja y de los parabienes que la vida le regalaba. Empezó a ser ella misma.

Arrugarse a uno mismo para ser para los demás solo conlleva vivir la felicidad de los otros. Ser feliz a costa de hacer felices a los demás. Esta es la felicidad de muchas personas, que luego se sienten solas y vacías consigo mismas.

Cuando me dediqué a la comedia teatral, escuchar las carcajadas del público y sus aplausos espontáneos era puro gozo. Luego te abrazaban y te daban las gracias por haberlas hecho recuperar un poco de alegría. Su gratitud valía todos los esfuerzos de la función.

No obstante, me quedaba un camino de vuelta a casa. Me quedaban mis espacios, mis tiempos y mis vacíos. La alegría de los demás no era suficiente para seguir adelante, si no me proveía de mi propia alegría. Por eso, ser feliz no puede depender de que los demás lo sean. Es al revés. Siendo uno feliz puede contagiar a los demás, como en el teatro contagiábamos buen humor.

El problema con la felicidad suele ser su definición. Para mí, desear la felicidad de alguien es que sea plenamente ella, que viva en plenitud. La naturaleza última de nuestro ser es la plenitud, porque de ella hemos sido creados.

Cuando las personas son testigos del nacimiento de una criatura se asombran de la perfección de la creación. Lo mismo ocurre cuando contemplamos la naturaleza, y cuando admiramos lo bello y lo bueno. Y al hacerlo sentimos un gozo indescriptible, a pesar de todos los pesares.

Visto así, la felicidad es la expresión de la plenitud, que curiosamente le deja a uno en paz. No hay exaltaciones, ni euforias. No hay alegrías desbordantes. Solo una calma perfecta. Un «todo está bien», en el que no falta nada.

No obstante, soy consciente de que no vivimos en estado de esencia, sino más bien de carencia: siempre nos falta algo. Vivimos en un mundo material, sometidos más a sus contingencias que a nuestras aspiraciones, y que el peso del pasado puede arruinarnos los intentos de estar en paz. Por eso Dios suele reírse de nuestros planes.

Por lo tanto, venir a este mundo no es venir de rositas y de celebración perpetua de lo felices que somos. Más bien parece que hemos venido a hacer deberes, y que la felicidad nos ayuda a no desfallecer en la misión.

¿Cuáles son esos deberes?

Por supuesto, aprender. Por supuesto, crecer en conciencia. Por supuesto, contribuir al crecimiento humano desde el servicio. Sin embargo, hay unos deberes que uno tiene consigo mismo: sanar su pasado. Poco vamos a poder dar a los demás si estamos vacíos, resentidos o necesitados.

Me temo que uno puede arruinarse la vida y su felicidad, así como la de los demás, si no atiende a las heridas, traumas y dolores que han dejado marcas en su memoria.

Mi querido maestro Antonio Bolinches afirma con rotundidad que no puede haber maduración personal sin haber pasado por el dolor y haberlo trascendido. Superar el sufrimiento fortalece el espíritu y el carácter.

Marco Aurelio citaba en sus meditaciones la relación entre la felicidad y la calidad de los pensamientos que tenemos: «Si tus pensamientos están llenos de quejas, miedo y resentimiento, entonces incluso los días soleados parecerán grises». Visto así:

Un pasado con críticas, abandono o violencia puede dejar la idea de no ser suficiente, lo cual limita la autoestima y la capacidad de disfrutar del presente.

Si en el pasado uno aprendió a relacionarse con miedo, culpa o desconfianza, esos patrones tienden a repetirse en las relaciones actuales, impidiendo su fluidez.

Traumas, duelos o fracasos no elaborados pueden reaparecer como ansiedad, tristeza o reacciones desproporcionadas ante situaciones cotidianas.

Un mal pasado, sobre todo en relaciones, puede llevar a levantar barreras de protección que también bloquean la posibilidad de experimentar amor, amistad o intimidad auténtica.

A veces la mente se queda anclada en el sufrimiento pasado, en el cuerpo-dolor, reviviéndolo constantemente, lo cual impide disfrutar del presente y ver nuevas oportunidades.

Si lo malo ya pasó una vez, puede nacer el temor constante de que vuelva a suceder, generando inseguridad y anticipación negativa.

Creo que he definido motivos suficientes como para recordar dos cosas: un mal pasado obstaculiza la felicidad, no por lo que pasó, sino por las consecuencias que pueden arrastrarse.

Del mismo modo, esas consecuencias no tienen por qué condenar el futuro. A través de terapia, reflexión personal o practicando las siete llaves para soltar el pasado, es posible resignificar lo vivido y recuperar la capacidad de ser feliz.

¿Y si parece que nunca nos quitamos de encima ciertas cargas o acontecimientos del pasado? ¿Cómo vivir una vida plena cuando el recuerdo del dolor, el abuso o las pérdidas antes de hora vuelven incesantes a la memoria? Solo existe una excepción que nos puede impedir la felicidad en el ahora: el dolor. El dolor del cuerpo y el dolor existencial.

En su magnífica obra *Dolor y felicidad*, el psiquiatra Rogeli Armengol demuestra cómo la experiencia de un cuerpo que sufre dolor a diario llega a ser incapacitante para la felicidad. El dolor existencial no es de los que cien años dura, pero difícilmente se olvida.

Sin duda, hay experiencias que rompen con el umbral de lo soportable a nivel emocional. Hay pruebas durísimas de la vida, incomprensibles y desesperantes a la vez, ante las cuales solo cabe un largo proceso de compasión y recomposición de la propia existencia. Y dicha recomposición no empieza por ser feliz, sino que acaba por dejarlo a uno en paz.

Sin embargo, para quien ha experimentado la alegría de vivir, quien se sabe feliz en su ser, quien ha saboreado la plenitud, no se

desespera. No se hunde en un pozo de amargura, sino de tristeza. Sabe que, a pesar de todo pesar, sigue existiendo un fondo que lo acoge y lo sostiene.

Este mensaje lo aprendí de la que he considerado siempre mi madre espiritual, Mercè Riera, una mujer menuda pero grande de corazón. Junto con su familia, conviví durante dos años y medio en su casa convertida en un centro de acogida para indigentes en Granollers, además de centro de una comunidad cristiana carismática. La historia que te cuento la relató muchas veces, porque su vida fue siempre puro testimonio del amor del Dios en el que habitaba.

Mercè dio vida a cuatro hijos, y dio su vida por todos aquellos otros hijos de la pobreza humana que somos todos. Cuando yo llegué al Xiprer, que así se llama el centro, hoy Fundación, había perdido a una hija y a su marido. Así que durante un tiempo conviví con José María (Tete), el hijo que seguía dependiendo de ella dada su condición de discapacitado psíquico.

A sus veintisiete años, José María dio señales de un agotamiento vital, que solo podía expresar guturalmente y con mucha irritabilidad. José María tenía la facultad de aplaudir y entusiasmarse cuando estaba rodeado de gente con buena vibra, como se dice hoy. Por el contrario, gruñía y se enfadaba cuando notaba mal rollo.

Cuando Mercè se dio cuenta de que Tete no estaba viviendo bien, lo tomó en brazos un día bajo el cobijo de un árbol, una mimosa que le gustaba mucho. Con todo el amor y todo el dolor, le expresó a su hijo el sentimiento y la intuición de que quería irse para dejar de sufrir. Le comunicó que comprendía su deseo de partir y de reunirse de nuevo con su padre, allá en el cielo. José María no podía hablar, por eso Mercè le pidió que, si la había entendido, le hiciera un abrir y cerrar de ojos. Y así ocurrió.

Al cabo de pocos meses, José María moría a causa de una neumonía. Pude ser testigo del dolor de su despedida. Ahí estaban la madre y el hijo. Y en esos momentos una madre es dolor y nada más.

Aquella muerte hizo mella en su existencia, aunque debo decir que no perdió su plenitud interior. Tampoco ante el azote del alzhéimer. Por eso nos decía tantas y tantas veces: «Aunque la superficie pueda estar muy agitada, aunque la mar esté revuelta, cuando uno baja a las

profundidades se encuentra de nuevo en la calma. Por eso, a veces, solo hay que cerrar los ojos y dejarse sentir ese silencio interior calmado y pleno a la vez, al que llamo Dios».

Es muy diferente el que sabe que la luz existe porque la ha vislumbrado, del que ha vivido solo en tinieblas. Quien ha tocado fondo, en su impotencia, cree que no hay nada que pueda hacer, ni nada que pueda consolarle. No es verdad. Es justo en esos momentos en los que emerge la resiliencia emocional y la esperanza de que lo que debe ser ya lo es.

Cuando hay dudas razonables sobre la capacidad que uno pueda tener de olvidar, de dejar pasar o de soltar el pasado, les recuerdo algunos puntos de vista a considerar:

SON TUS HUELLAS EL CAMINO, Y NADA MÁS

Una herida emocional puede dejar cicatrices. Eso no significa que el resto de tu vida quede rota, sino que tu historia forma parte de ti.

NO TE EXIJAS OLVIDAR SINO INTEGRAR

El pasado no siempre se borra en tus circuitos neuronales; lo que cambia es la relación que tienes con él. Puedes recordarlo sin que domine tu presente.

LA FELICIDAD NO EXIGE PERFECCIÓN EMOCIONAL

Hay que normalizar el sentir tristeza, y que ciertos recuerdos duelan, y aun así vivir momentos felices, tener vínculos sanos y disfrutar de lo que haces.

DARLE UN LUGAR DONDE EXPRESARSE

Si los problemas pasados no desaparecen, dales su espacio, busca tu forma creativa de expresarlos, aunque no permitas que definan quién eres hoy y que ocupen todo tu espacio vital.

MADURAR A PARTIR DEL DOLOR

Muchos logran convertir esas experiencias en fuerza, empatía o sabiduría. No es negar lo difícil, sino usarlo para crecer.

REPOSAR EN LA ESPERANZA

No mantenerse en la espera, sino en la consideración de que todo está ya contenido tal como debe ser. No pelearse con ello. Aceptar, integrar y trascender.

24

LA FELICIDAD AUSENTE QUE TE ROBA EL PRESENTE

Mario se acuesta cada noche con el propósito de que al día siguiente será feliz. Nada más despertarse acuden a su mente el montón de tareas que debe cumplir, algunas de las cuales requerirán que tenga que hacer viajes cortos. Le entra el temor de ir apresurado y no llegar a tiempo a sus citas, cosa inaceptable en ciertos casos porque está todo programado y no puede fallar.

No solo se angustia para que todo salga bien, sino que sufre al ver la frialdad en la que se ha instalado la relación con su pareja, y lo poco que juega y atiende a sus hijos. Quiere hacerlo, pero no puede.

Vuelve de nuevo a acostarse y empieza por un examen de conciencia del que siempre sale mal parado. Luego repasa mentalmente toda la agenda del día siguiente. Su mujer le da las buenas noches, aunque sin aquellos besos y abrazos de antes. Se limita a darle la espalda y se duerme.

Mario resopla, como el que necesita tomar aire después de una maratón. Toma un libro que le han recomendado, muy adictivo, aunque no pasa de un par de páginas porque se duerme. Antes de cerrar definitivamente los ojos, se promete que mañana cambiará de actitud y que procurará ser feliz.

Mario sabe lo que es la felicidad porque tuvo una infancia y una adolescencia bonita y alegre. A menudo recuerda esos tiempos, cuya característica principal era sentirse vivo y sin apenas preocupaciones. Con el tiempo, lo bonito se convirtió en obligación, y la alegría se limita a cuatro risas en una comedia teatral. El resto es una experiencia diaria de felicidad ausente.

Todos queremos ser felices y no llegamos a serlo del todo. ¿Hay alguien que no quiera ser feliz? Todos añoramos sentirnos plenos y experimentamos abismos de vacío. ¿Por qué? Porque también existe la nada, el sinsentido, el dolor, la aflicción. También existe lo malo y lo feo.

Y también existe una estructura que suele imponerse a nuestra esencialidad, que es el ego. La primera condición para los estoicos era vivir acorde a la naturaleza. Significa vivir acordes a los tiempos, ritmos y expresiones de lo que es dado en cada momento. Eso no le interesa al ego.

El ego es contranatural.

Cuando queremos imponer a la vida nuestros deseos, está mandando el ego. Y el ego no busca que seamos felices, sino que tengamos placer. No busca que estemos en paz, sino que estemos excitados. No busca la alegría, sino la grandeza.

El fenómeno de la felicidad ausente se manifiesta en algunas personas en particular, por su forma de pensar y actuar:

- **Rigidez:** Tendencia a medirlo todo, incluyéndose a sí mismas, a través de exigencias perfeccionistas y mandatos morales. Se posterga la dicha hasta que todo esté perfecto.
- **Futuro condicional:** La felicidad está siempre aplazada, todo se mide por lo que algún día se logrará. La felicidad reside en el futuro. El gozo dura poco porque ya se está pensando en lo siguiente.
- **Insatisfacción:** Toda buena experiencia se minimiza porque le falta algo. Es ver el vaso medio vacío, la triste realidad de que todo lo bonito deja de serlo por un detalle que rompe la armonía. Nunca se llega a la perfección absoluta.
- **Comparativa:** Medir la vida propia y la felicidad según vidas ajenas. Uno se compara con los demás para salir perdiendo. La felicidad de uno es siempre menor que la de los demás.
- **Ansiedad:** Sufrir anticipadamente. Acortar los momentos felices por lo que pueda pasar. Confunde excitación con ansiedad. Malvive en el vacío y busca incesantemente cómo evitarlo. Se llena de placeres inmediatos que alimentan adicciones.

Añadamos a esta lista a aquellos que, a pesar de tenerlo todo, dicen no ser felices. Se sientan en la consulta, te pasan lista de todos sus bienes materiales e inmateriales para concluir que, muy a su pesar, algo les sigue faltando en la vida. No se sienten plenas.

¿Qué les pasa a esos sufrientes de infelicidad, aunque naden en la abundancia?

La primera conclusión es que tienen una percepción errónea, que consiste en relacionar la felicidad con la posesión de lo deseado. De ese modo se creen que el día que naden en la abundancia, que encuentren la mujer o el hombre de sus sueños, que logren el trabajo ideal o que vivan en los escenarios deseados, serán felices. Todo se basa en un «tener» que proyecta la ilusión de plenitud total y definitiva.

En cambio, una vez lo han logrado se dan cuenta de que les ocurre lo mismo que a los niños con los juguetes de reyes. Se acaban cansando. Se aburren. Necesitan más. Entonces aparece un nuevo «deseo». Y mientras no obtengan lo que quieran, lo que tanto desean, vivirán en la felicidad y en el amor ausente. Es más, se acostumbrarán tanto a ello que vivirán más felices en la ausencia que no en la presencia real.

Este tema del deseo como carencia lo trató magistralmente Platón en su afamado *El banquete*. El deseo se alimenta de la falta, porque cuando se sacia se acabó lo que se deseaba. Si no hay deseo hay vacío, y si hay vacío aparece la angustia en forma de aburrimiento, como concluyó Schopenhauer: cuando uno logró lo que quería, una vez saciado, ahora tiene que querer lo que ya no quiere. Así vuelve la angustia y el intento de disiparla, convirtiendo un nuevo deseo en necesidad.

¿Cómo va a ser feliz aquel o aquella que siente carencia y angustia?

Y, sin embargo, seguimos una y otra vez detrás de nuestros deseos porque sabemos que la felicidad existe. Solo que la confundimos. La convertimos en una felicidad ausente, porque mientras no la obtengamos seguiremos deseándola.

Por lo tanto, la felicidad solo puede existir mientras esté ausente. Estamos separados de la felicidad por la misma esperanza que la

persigue. Odo Marquard diría que la felicidad humana es siempre felicidad en la infelicidad.

La segunda conclusión tiene que ver con la falta de sentido.

¿Qué le falta a una vida abundante? Le falta sentido. Le falta propósito. Le faltan unos cuantos para qué. ¿Qué le sobra? Apego y proyección. Apego a las cosas y a las personas. Apego al pasado y a las programaciones adquiridas. Proyección porque todo se sitúa en el futuro y en las expectativas que uno se ha creado. Y como decía mi maestro: «¡Grandes expectativas, grandes fracasos!».

Quien busca una felicidad perfecta espera del mundo la perfección absoluta. Y por ello sufrirá su perpetua ausencia y se condenará a sí misma a ver la belleza imperfecta de todo lo que la rodea.

Todo ello me recuerda una pequeña historia que utilizaba Hegel, el filósofo:

> Un hombre quería frutas y por ello rechazó manzanas, peras, ciruelas y membrillo, pues no quería manzanas, sino fruta, no quería peras, sino fruta, ni ciruelas, sino fruta, ni membrillo, sino fruta. Así que eligió el único camino que le conducía con seguridad a no conseguir lo que quería, que era fruta, pues la fruta solo existe para los humanos en forma de manzanas, peras, ciruelas o membrillo.

Si cambias la palabra fruta por felicidad, te darás cuenta de cómo construimos eso que llamo felicidad ausente. ¿Cómo salir de ella?

25

UNA VIDA FELIZ ES UNA VIDA DECISIVA

Por lo dicho hasta ahora, se puede entender que la felicidad se encuentra en nuestra esencialidad, mientras que el día a día y el peso de nuestros hábitos, nuestra biografía y las contingencias con las que topamos se convierten en aquella maleza que hay que podar para llegar a la tierra fértil donde sembrar.

Dicho de otro modo, hay dos movimientos necesarios para desarrollar la felicidad:

1. Quitar todo lo que nos sobra que no nos hace felices.
2. Hacer florecer lo que somos, en todo su potencial.

Por seguir usando la metáfora de Hegel, consistiría en quitarse de encima la exigencia o la expectativa de querer frutas, a la vez que aprendemos a gozar de las manzanas, peras, ciruelas o el membrillo. Dicho más claro: la felicidad debe convertirse en acto. Y los actos más felices suelen ser los más pequeños, los más cotidianos, que sin ellos la vida tiene menos sentido.

Este punto es básico, dado que solemos confundir la felicidad con un estado de ánimo, con un bonito sentimiento de alegría interior, o una euforia desbordante. ¡No puedo ser más feliz!

La felicidad no es un sentimiento, pero se siente. No hay que esperar a ser feliz. Hay que ser feliz en el ahora y en el acto. La felicidad no se espera, sino que se encuentra mientras hacemos cosas con sentido.

¡Que la felicidad nos pille siendo felices!

Cuando la felicidad se convierte en una decisión activa, se esfuman las expectativas. Antes citaba a mi maestro cuando nos inquietaba con las ideas de no desear nada de nada. ¿No está bien desear? ¿Debemos privarnos de tener ilusiones? Su respuesta era radical: cero expectativas.

El problema con las expectativas es que nos obligan a la espera. Algo tiene que ocurrir y debe ser de una determinada manera. Esperamos que así sea. Y si no llega nunca, la desesperación.

Kierkegaard, el filósofo danés, habló de la desesperación como la enfermedad mortal, la enfermedad de la imposibilidad, la sensación de estar atrapado sin salida. En la desesperación te quisieras morir, pero no te mueres. Es todo lo contrario a la felicidad.

Por eso, mi maestro tenía claro que no hay que desear nada, porque toda ilusión, todo gozo, toda alegría, toda serenidad, todo bienestar no puede arrojarse al futuro. Puede ser vivido aquí y ahora. Depende solo de nuestra decisión.

¿Qué te impide ahora mismo ser feliz?

Algunas respuestas me las puedo imaginar:

- No sabes la guerra que me dan mis hijos.
- Ya me gustaría verte con la tensión que vivo en el trabajo.
- Cómo quieres que sea feliz si Hacienda no para de apretarme.
- Cómo quieres que sea feliz tal como va el mundo.
- ¿Se puede ser feliz cuando uno no tiene futuro?
- La vida es muy dura.
- Con el cuadro que tengo en casa, no me llenes la cabeza de pajaritos.

La mayoría de las quejas tienen que ver con las circunstancias que vivimos. Y desde luego no ayudan, aunque no determinan. La decisión última depende de uno mismo, tal como concretó Viktor Frankl, creador de la logoterapia o terapia del sentido vital.

Frankl, después de escuchar atentamente las quejas existenciales de sus pacientes, les solía confrontar con una pregunta: ¿Y usted por qué no se suicida?

Ya sé que parece una barbaridad y más en la actualidad, que existe mucha sensibilidad sobre el tema. No obstante, Frankl disponía de una gran autoridad moral después de sobrevivir a los campos nazis. Su intención era que la persona le pudiera contar razones por las que vivir. Y cuando aparecían, Frankl sabía que ahí tenía el camino para la salvación de sus almas:

- Puede haber un reto a superar.
- Puede haber una vocación a seguir desarrollándose.
- Puede haber un gran amor.
- Puede haber una gran fe.
- Puede haber un servicio al que entregarse.

Para vivir felizmente, hay que acordarse de que ya lo somos. Hay que permitírselo. Hay que orientar toda plenitud hacia su máximo desarrollo, como aquella semilla que un día se convertirá en un hermoso árbol.

Nuestra plenitud no depende solo de las circunstancias, aunque al igual que la semilla, hay tierras más fértiles que otras; hay tiempos mejores que otros para la siembra; hay condiciones que pueden enriquecer o debilitar el proceso de crecimiento.

Entonces, ¿qué podemos hacer para no acabar victimizados por lo externo? **¡Vivir deliberadamente!**

Sostengo que la maduración personal se basa fundamentalmente en que la vida sea decisiva, es decir, en hacernos responsables de las decisiones que tomamos a cada instante. Porque la vida no para de pedirnos que tomemos partido, que decidamos el camino que queremos seguir. Ese era el dilema de Hamlet, su ser o no ser:

> Ser o no ser, esta es la cuestión. ¿Qué es más noble para el espíritu, sufrir las flechas y los látigos de una ultrajante fortuna o, armado, encenderse contra un mar de tropiezos y, oponiéndose, acabar con ellos?

El dilema shakesperiano pregunta: ¿qué es más noble para el espíritu? Pues no cabe duda: dejarse ser feliz, no hay que esperar a serlo.

La felicidad puede estar ausente en el dolor, como vimos. También lo está en aquellas pequeñas cosas del día, a las que llamamos expectativas. Y como está dicho, las expectativas tarde o temprano acaban por decepcionar. ¿Por qué, si todo era un sueño bonito? Porque uno se cree que cuando lo alcance la vida le colmará de toda la felicidad posible. Y entonces descubre que no es así:

1. Que aquella felicidad deseada solo dura un rato.
2. Que cuando ya no se puede subir más, todo lo que viene es bajada.
3. Que empezar de nuevo con nuevos propósitos es como tener un agujero en el bolsillo. Todo lo que guardas en él se acaba perdiendo por el camino.
4. Que todo lo que dependa de aspectos externos a nosotros, que además no podemos controlar, no pueden causarnos felicidad, o en todo caso pasajera.
5. Que todo lo que sea «impermanente», todo lo que está sujeto a cambios tampoco nos puede hacer del todo felices, ya que dependemos de su inmediatez y variabilidad.
6. Que mientras no haya maduración, seguiremos apegados a estados eufóricos, a alegrías desmesuradas, a bonitos sentimientos de bienestar.

Si la felicidad es decisiva, no puede ser ausente. Toda ausencia es ausencia de nosotros mismos. Nos perdimos por el miedo, por el rendimiento o por proyecciones ilusorias. Y así la vida pasa sin darnos cuenta de que pasa.

Y al final, cuando sea la hora de pasar cuentas, nos ocurrirá como aquella metáfora del cementerio, en la que la mayoría de las lápidas marcaban unos pocos años de vida. ¿Acaso se trataba de un cementerio infantil? No. Era la cuenta de los años en los que habían sido felices.

Lo contrario de una felicidad ausente consiste en una felicidad que manifiesta el ser que somos:

- Aceptar y disfrutar de lo que hay con sus imperfecciones.

- Flexibles, con capacidad de ajustar los ideales a la realidad.
- Vivir en el ahora, sin perder de vista el horizonte.
- Celebrar cada paso, cada encuentro y cada reencuentro.
- Reconocer el valor y el esfuerzo de los demás, así como sus logros y felicidad.
- Mostrar gratitud como actitud vital, estar abiertos a la vida con serenidad.
- La virtud como inspiración: hacer el bien, ser honestos y amar lo bello.

De lo contrario, que no lleguemos como Borges al delito de no haber sido felices:

> *He cometido el peor de los pecados*
> *que un hombre puede cometer. No he sido*
> *feliz. Que los glaciares del olvido*
> *me arrastren y me pierdan, despiadados.*
> *Mis padres me engendraron para el juego*
> *arriesgado y hermoso de la vida,*
> *para la tierra, el agua, el aire, el fuego.*
> *Los defraudé. No fui feliz.*

26

LOS VERBOS DE LA FELICIDAD

No creo que exista una fórmula de la felicidad, aunque Eduard Punset, el recordado divulgador científico, lo intentó. Si algo he aprendido es la necesidad de diferenciar entre lo que nombramos y lo que vivimos. La vida se puede contar de muchas maneras, pero solo se vive de una: la que cada uno experimenta.

Con suma facilidad nos llenamos la boca de grandes palabras como amor, libertad, vida, autoconocimiento… nada más que palabras que solo tienen sentido si comprendemos para qué la persona las usa, qué es lo que hace con ellas.

En cambio, cuando las palabras nacen de la experiencia, tienen otro sabor. Por eso todo lo nombrado debe aterrizar en el verbo más que en el concepto. En mi propia experiencia, he comprendido que la conceptualización de la felicidad no tiene sentido, ni punto común que nos sirva a todos de referencia.

El vano intento de definir la felicidad contrasta con el empeño de que exista en nuestra vida; es su mayor deseo. De este modo, **la felicidad es la forma en la que los humanos intentamos describir la finalidad última de nuestra existencia, aquello que estamos llamados a vivir por encima de todo.**

Al ser fin, se basta a sí misma, no hay que hacer nada, ni lograr nada, ni buscar nada. Solo cabe permitir que se exprese. En mi experiencia, la felicidad se expresa de diferentes maneras y las comparto contigo tal como yo las relaciono. Con ello te invito a que pongas tus propias palabras, según el orden de tu experiencia:

- La felicidad del cuerpo es la satisfacción.
- La felicidad de la mente es la quietud.
- La felicidad de la emoción es la alegría.

- La felicidad de la conducta es el bien.
- La felicidad del alma es la serenidad.
- La felicidad del espíritu es la plenitud.
- La felicidad del pasado es la paz.
- La felicidad del presente es el amor.
- La felicidad del futuro es la confianza.
- La felicidad de las relaciones es la unidad.
- La felicidad con uno mismo es la libertad interior.
- La felicidad del universo es la belleza.
- La felicidad de la sabiduría es la verdad.

Entiendo que la felicidad se encuentra al manifestar lo que somos y lo que somos, esencialmente, aparece en los actos descritos anteriormente, que bien podrían apellidarse como virtudes o valores esenciales.

Aristóteles consideró que la felicidad es lo mejor, lo más hermoso, lo más agradable, sin añadirle nada. Porque la felicidad no admite medidas ni cantidades. No hay más felicidad o menos. No se busca ser aún más feliz. Se es feliz o no y punto.

También la filosofía de Kant admite la felicidad como un fin al que todos aspiramos, aunque duda de cómo conceptualizarla, pues significa cosas distintas para cada persona.

Al igual que Aristóteles, felicidad y virtud van de la mano y constituyen el más alto bien al que puede aspirar un ser racional, aunque no están al mismo nivel. Para Kant, la moralidad es el bien supremo y la felicidad su consecuencia. Uno no hace el bien para ser feliz, sino que haciendo el bien encuentra la felicidad.

Más próximos a nuestra contemporaneidad, la mayoría de los estudios sobre la felicidad, como los de Seligman o el estudio longevo de Harvard, arrojan un resultado parecido, aunque con un matiz importante:

La felicidad está muy vinculada a nuestras relaciones. Sentirnos pertenecientes, formar relaciones afectivas saludables, no solo rehúye la soledad, sino que permite compartir los estados más esenciales. Solos, en una isla, ¿podemos ser felices sin tener a nadie con quien

compartirla? Si no hay otro, ¿cómo podemos practicar nuestros valores?

Ahora permíteme que vaya algo más allá del concepto de la felicidad, y comparta contigo aquellos verbos que para mí sintetizan mejor el proceso para lograr una vida serena, fluida y finalmente feliz.

No es una fórmula. No es una metodología. No son unos pasos para seguir. Son actitudes vitales que están contenidas en la mayoría de las tradiciones dedicadas a abordar una vida con sentido. Son, a mi entender, los aspectos claves que debe abordar toda persona que quiere madurar, mientras camina por su existencia:

DESEAR

La fuerza vital que nos mueve es el deseo. Disponemos de un almacén de energía que, si no enferma, tiene la capacidad de movernos hacia lo que queremos. Un ser es puro deseo de ser. Si vinimos a esta vida, es porque deseamos de algún modo estar en ella. **El deseo es el gran motor que nos abre a la experiencia de vivir**, *l'élan vital* que citaba Bergson, o el eros platónico.

Debo aclarar, no obstante, que el deseo del que hablo es un potencial energético, muy diferente de correr detrás del placer. No consiste en un deseo de esto o de lo otro. No consiste en resolver necesidades. Hablo del deseo *per se*, y no de los objetos y sujetos que deseamos. Por eso es una palabra que puede confundir, aunque no hay otra mejor. Somos puro deseo, estamos constituidos por esa fuerza que Freud llamó la libido.

El deseo abre la puerta de casa para salir al encuentro de lo que la vida tenga para nosotros. Es decir, el deseo abre la puerta y, una vez abierta, empiezan a pasar cosas. Unas las queremos, pero otras no. Desear no es ir detrás de lo que queremos, sino acoger todo lo que la vida traiga. Y puede que no sea de nuestro agrado.

Cuando el deseo y la carencia se encuentran, dominan el terreno de nuestros impulsos. Deseamos porque nos falta, porque lo queremos, pero no lo tenemos. Cuando el deseo se alimenta de la falta y de la

necesidad, entonces aparece la inmediatez y el apego. El deseo ya no es fuente de creatividad, sino un enorme agujero de vacío.

El deseo nos mueve, pero muere en el mismo instante en el que se satisface. Así podemos pasarnos una vida entera, más angustiados por la insatisfacción, por ver lo que nos falta y no por la fuente inagotable que es la capacidad de desear.

RESISTIR

La cara inversa del deseo es la resistencia. Deseamos sí, pero tiene un coste, tiene unas consecuencias. Y ese precio nos da miedo, genera incertidumbre, nos saca de las zonas de confort, no lo podemos controlar. Queremos y a la vez nos resistimos.

También hay resistencia cuando las cosas no suceden como esperamos. Nos rebelamos contra todo aquello que no encaja dentro de nuestras expectativas, contra todo lo que no nos gusta. Nos enfadamos porque nos discuten nuestras razones, nos llevan la contraria o nos cuestionan.

Dicho de otro modo, cada vez que sentimos resistencia ante lo que ocurre no hay aceptación. Si no hay aceptación es porque nos gustaría que las cosas fueran diferentes, o deberían haber sido de otro modo.

Aclaremos que aceptar no significa que nos guste, ni que estemos de acuerdo. Significa, llanamente, que aceptamos que todo es como es, y no de otra manera. Las cosas que ocurren son lo que son, aunque nos gustaría que fueran como somos.

Mientras haya resistencia habrá lucha, tensión, nuestra atención estará dirigida hacia la resistencia. Por eso Jung expresó uno de sus más conocidos aforismos: «Todo lo que resistes persiste. Solo hay transformación si hay aceptación».

Por lo tanto, aquí va el secreto:

Allá donde hay deseo hay resistencia; allá donde hay resistencia se oculta un deseo. Uno y otro son las dos caras de la misma moneda. ¿Qué resistencia está experimentando en este momento de tu vida? ¿Qué deseo estás experimentando en este momento de tu vida? ¿Te das cuenta de la relación que existe entre cada parte?

Si hay mucha resistencia en tu vida, si todo el día estás viendo lo que no está bien, lo que falta, lo que debería ser y no es, estás mirando solo a un lado. Ocúpate de descubrir lo que deseas detrás de tantas resistencias. Y una vez puedas ver las dos partes, aparece el segundo secreto:

Si te sientes atrapado porque no te decides entre el deseo y la resistencia, te quedarás bloqueado. Te exigirás una decisión imposible, porque el deseo y la resistencia están al mismo nivel de atención. Quieres y temes a la vez.

Llegados a este punto, solo cabe salir del juego. Y por ahí aparece el tercer verbo a considerar.

PERMITIR

Cuando dejamos de resistirnos, permitimos que las cosas, las personas, los sucesos, sean como son. Todo acto de aceptación es permitir que lo que es, lo sea. Una aceptación real, sincera, no es una resignación. Aguantar no es la solución porque al aguantar nos mantenemos en la resistencia.

Decíamos que el deseo abre puertas y ventanas para que se cuele la vida por entero. Solo que, a continuación, hay que conjugar el verbo desear con el verbo permitir. **Yo deseo sí, y a la vez permito que sea lo que puede ser.** Y eso ya es más complicado porque, cuando no es como yo quiero, me rebelo, me enfado, me decepciono, siento el golpe de la insatisfacción.

Todo proceso de maduración personal abraza este aprendizaje. Nuestros niños interiores deben aprender a crecer de forma adulta, lo que conlleva adoptar este juego de la vida: desear y permitir.

Cuando abrimos la puerta a la vida, sin resistencias ni controles, permitimos que todo sea tal cual es, y es perfecto que así sea porque es de la única manera que puede ser. Por mucho que luchemos, por mucho que empujemos para cambiar las cosas, solo lograremos obligar, doblegar, forzar, que no es lo mismo que convencer. No empujes el río, dicen en la Gestalt, fluye solo.

Entonces, ¿hay que quedarse con los brazos cruzados y dejar que las cosas se resuelvan por sí mismas? ¿No hacer nada es siempre la mejor solución?

La sabiduría del Tao tiene una visión admirable al respecto: **el sabio es el que no hace nada, pero no deja nada por hacer.**

En este principio podemos entender mejor la práctica del permitir. No podemos evitar lo que ocurre, no hay que luchar para que las cosas sean diferentes. Hay que permitir que sean y, a partir de lo que son, buscar la respuesta que esté bajo nuestra responsabilidad, responder según lo que entendemos que es nuestro deber. Hacemos lo que mejor conviene a la situación, no según lo que nos interesa.

Una persona se enamora de otra.

Cuando está junto a ella emana ese amor, pero no se lo dice, no le tira la caña. Respeta lo que la otra persona viva.

Puede ocurrir que esa otra persona sienta o vea en los ojos del otro los signos de su enamoramiento. También puede ocurrir que no se dé cuenta, o que prefiera ignorarlos.

Si la persona enamorada percibe la apertura e interés de la otra parte, será el momento oportuno para expresarlo. Si no, permitirá que sea lo que puede ser. Es un ejemplo muy sencillo de lo que ocurre cuando se vive acorde al tiempo oportuno, cuando se vive sincrónicamente. Se le llama *wu-wei* (hacer sin hacer), como se conoce en el Tao.

¿No has observado que es también la actitud de las personas mayores y de las personas que mejor han madurado?

En cambio, para nuestra cultura occidental, muy dada a la intervención y la manipulación, no es de recibo. Es tanto como pasar de todo, como no comprometerse. Si algo quieres, ¡lucha por ello!

Permitir es dejar ser más allá de nuestro deseo. Por ahí se esconde su secreto: **No se renuncia al deseo, sino a su inmediatez.**

No hay que dejar de desear, sino establecer su idoneidad. Ser capaces de aplazar lo que queremos, para querer lo que ahora no queremos. Ese es el nudo gordiano de la voluntad y por donde pasan las pruebas de madurez.

Toda renuncia es un ofrecimiento, no una claudicación. Renunciamos porque ahora no puede ser, porque no fluye, porque es

necesario. Y entonces ocurre la maravilla. Al permitir que todo sea lo que puede ser, y no lo que esperábamos que fuera, sucede lo que sí puede ser, sucede que la propia fluidez nos llevará a otro lugar inesperado. Permitir es alinearse con la vida. No permitir es ir contracorriente.

¿Hay que permitirlo todo? ¿Todo vale entonces?

Recuerda que el sabio deja hacer, pero no deja nada sin hacer. El permiso se lo da uno a sí mismo por responsabilidad. No vamos por la vida repartiendo permisos y licencias a los demás sobre lo que deben ser o no.

La clave es tener conciencia desde dónde uno está respondiendo, si fuerza o se esfuerza, y en qué medida tiene en cuenta a los demás y al conjunto de la situación que está viviendo. Desde ahí, ya no sentimos arrepentimiento por el pasado, ni miedo al futuro. Sin aceptación difícilmente podemos experimentar satisfacción y felicidad.

SOLTAR

El resultado final consiste en soltarlo todo. Que nada quede; que todo fluya. Ya hemos llegado al clímax de la aceptación. Ahora hay que dejarlo ir.

Imagínate un cuenco vacío. En apariencia no hay nada en su interior, aunque no es cierto. Hay un espacio interior que contiene al vacío. Ese espacio interior es el necesario para que pueda ser llenado, sea de lo que uno crea o sea de lo que uno recibe. Del mismo modo, una vez llenado, hay que vaciarlo para que quepan cosas nuevas. Cuando estamos estancados es porque estamos demasiado llenos de lo de siempre. No le hacemos espacio suficiente a lo nuevo. No hemos limpiado y todo se acumula.

Obviamente, no me refiero solo a objetos, como el que padece el síndrome de Diógenes. Se trata de nuestros pensamientos, nuestras creencias, las programaciones que hemos consolidado. Uno va avanzando por la vida y crece en conciencia, de modo que se está originando a sí mismo, siempre que sea capaz de renovarse.

Eso es lo que ocurre con el pasado. Si uno se carga de demasiado pasado, si le pesa en exceso, no podrá ser feliz en el presente, ni andar ligero hacia el futuro. Todo va a depender de la capacidad que tenga de dejar ir.

En el camino de la maduración personal, se aprende a desapegarse de casi todo. **No solo hay que dejar que las cosas sean, sino que además hay que aprender a soltarlas.** Y eso es lo que más cuesta, sobre todo cuando muchas de ellas nos han constituido, o siguen siendo necesarias para nuestro día a día.

Cuando uno es joven parece vivir en la eternidad, pero a medida que va envejeciendo crece la conciencia de la finitud. Ante ella cabe la desesperación, el querer permanecer agarrados a lo de siempre, a lo que aún nos queda por hacer, o cabe la aceptación del destino propio que es el morir. Que sea lo que Dios quiera.

La clave del soltar no es una triste y amargada aceptación del hecho de nuestra finitud, sino la clara visión del vacío. Dicho de otro modo, lo que hay que soltar son todas las ideas, miedos, proyecciones y apegos insanos que llenan demasiado el cuenco de nuestra existencia. También las que tenemos respecto a la muerte.

Entiendo que uno se pregunte: ¿Tengo que olvidarme de todo lo que ha ocurrido en mi vida? ¿De qué me ha servido tanta lucha y sufrimiento si al final tengo que soltarlo todo? ¿Quién soy si tengo que irme con las manos vacías? ¿Qué tengo que hacer con todo lo que amo? ¿Dejarlo de amar? Aclaremos.

Soltar no es olvidar, ni renunciar a lo vivido, ni dejar de amar. Lo que soltamos es el apego, la necesidad, la inmediatez, la falsa idea de que sin eso no podemos vivir. Uno ama y nada más. No ama con condiciones. Cuando uno se va de este mundo, no deja de amar. Se muere amando.

En cambio, he sido testigo de algunas muertes dolientes, de mucho sufrimiento porque no querían soltar, porque han vivido en un apego del que tienen que desprenderse y no quieren. Despedirse así es un valle de lágrimas. No hay paz, hay dolor y un duro sentimiento de abandono.

Hay una metáfora que se la escuché muchas veces a mi maestro, sobre aquella mano abierta en la que se posa una mariposa. Mientras

mantengas la mano abierta, la mariposa se quedará, volará y puede que vuelva. En cambio, si cierras el puño, o bien saldrá volando, o morirá aplastada. Para que todo fluya, para que la mariposa venga y se vaya, hace falta el poder de soltarla.

Los hijos son lo mismo, pero no los soltamos. Las parejas son lo mismo, pero no las soltamos. Lo que más nos gusta, no lo soltamos. En realidad, nada es nuestro. Pero al identificarnos con ello, al convertirlo en extensiones de nosotros mismos, no lo podemos soltar.

En este punto cabe recordar que **aquello que sueltes lo tendrás. Pero aquello que no sueltes te tendrá a ti.**

A lo mejor estás pensando lo mismo que me preguntan muchas personas: ¿Y cómo se hace para soltar? Se aprende a soltar soltando, como se aprende a andar andando y como se aprende a confiar confiando.

Cierra los puños de tus manos y apriétalos fuertemente durante unos instantes. Cuando sientas la máxima tensión, suelta y abre los puños. Así funciona todo, excitación y relajación. Solo que entre la excitación y la relajación se da una decisión. Si no lo haces tú lo hará tu cuerpo. Soltar es el deseo y la decisión de soltar.

El Dr. Hawkins, en su afamado libro *Dejar ir*, cuenta el mecanismo por el que hacer este ejercicio. Implica ser consciente de un sentimiento, dejarlo crecer, permanecer en él y permitir que siga su curso, sin querer que sea diferente, ni hacer nada con relación a él. Abandonar el juicio y ver que solo es una sensación. Hay que estar con esa sensación y entregar cualquier intento de modificarla.

Habrás escuchado que muchas personas, ante la inminencia de su muerte, retienen el último suspiro hasta que no llega aquella persona a la que están esperando. Otras retienen el último suspiro hasta que se quedan solas. Parece extraño, pero también en un momento tan extraordinario y en apariencia incontrolable, llegamos a ser capaces de soltar o no. ¿Cómo lo hacen para soltar? Soltando un último suspiro. Eso es lo que hay que hacer para soltar. Exhalar.

RECORDAR

Tal y como hemos trazado el camino hasta ahora, puede entenderse el recordar como un mero ejercicio de la memoria. Y en gran parte es así.

No obstante, si en lugar de limitarnos a los procesos psicológicos, admitimos un lenguaje del alma, recordar es resonar. Dicho más poéticamente, *re-cor-dar* es pasar de nuevo por el corazón.

Aludiendo a Platón, su visión de la educación se basaba en la capacidad de «sacar de dentro». ¿Qué es lo que se supone que se saca de dentro si previamente no ha venido de afuera? La resonancia. La capacidad evocativa no basada en recuerdos concretos, sino en intuiciones y desvelos.

Desvelar lo que nos resuena es recordar algo que viene con nosotros y que aparece llegado el momento. ¿Por qué un niño de ocho años salta a un escenario, como fue mi caso, para presentar un sorteo? No tenía experiencias previas, ni en mi familia existía tradición de artistas. Simplemente ocurrió, sin más, ante la sorpresa y el temor de mis padres. Desde aquel día, todo escenario en el que estoy ante los demás, hablando, es como estar en mi casa.

Entonces, la función de recordar es algo más que un hacer memoria. Ese volver a pasar por el corazón indica una ruta que no pasa por la lógica, ni por el intento de doblegar nuestra voluntad para ser moldeados según la familia, la sociedad o lo que esté de moda.

Ya de pequeños, mostramos tendencias, resonancias, cosas que apreciamos y cosas que evitamos. Venimos al mundo con información o códigos establecidos que ignoramos hasta que chocamos con la situación desveladora.

Como vimos, desde una perspectiva freudiana las resonancias son los ecos emocionales de aquello que está por resolver en nuestras existencias. Se pueden manifestar en forma de imágenes, emociones o arquetipos que aparecen sin saber por qué, que nos llaman sin razón alguna.

Aparecen para revelarte algo que no sabías de ti. Para cambiar tu percepción sobre algún aspecto o para integrar aquello que existe fuera de tu conciencia. Por eso las resonancias se mueven mejor en el campo simbólico al que hay que acudir para ser resueltas.

Hay algo más. Decía Saint-Exupéry que lo esencial es invisible a los ojos. A través de aquel niño príncipe nos mostró que no todo lo visible es la única realidad existente. Los fundamentos del ser, como del universo, existen como información oculta, sutil, pero no como materia. Lo esencial es experimentable pero no describible. No tiene forma. No se ve. No se puede categorizar.

Entonces, recordar es des-ocultar lo que somos, lo esencial es volver a casa. Por eso su función va más allá del recuerdo, no se trata de un ejercicio de la memoria, sino de una conexión con nuestra naturaleza esencial, que habita permanentemente en un ahora eterno. Algunas fuentes han hablado de este recordar como la filosofía perenne.

La función del recordar espiritual significa la capacidad de recibir información no disponible hasta ese momento. No consiste en un conocimiento que pueda encontrarse en un libro, ni se transmite mediante charlas de un gurú. Es un darse cuenta repentino, que revela una verdad no vista hasta ahora. Por eso la sensación es como de desvelamiento, como si te hubieran quitado una venda de los ojos. Entonces recuerdas.

ORIGINAR

Si una persona quiere mantener en propiedad su capacidad de ser feliz, no puede pasarse la vida dependiendo de sus estados, hormonas, instintos, programas, circunstancias y contingencias. Aunque todo ello la condicione, no debe determinarla. La decisión última de cómo vivir lo que vivimos es de nuestra entera responsabilidad.

La posición de víctima elude responsabilidades, al considerar que es la parte perjudicada de todo lo que ocurre en ese marco que llamamos la vida. Todo es a causa de alguien o de algo, excepto de sí misma.

Así que todo proceso de maduración y consciencia debe basarse en el verbo *originar:* decidir que algo sea. Una decisión, sin embargo, libre de condicionamientos.

Cada vez que las personas muestran sus límites respecto a sus capacidades, posibilidades y merecimientos, manifiestan los grados de convicción respecto a sus creencias. No son verdades. Son lo que se creen, que crea la experiencia que están viviendo.

La mayoría cree que no puede hacer otra cosa. Es decir, que no puede intervenir sobre sí misma para cambiar la experiencia, puesto que la sienten como la sienten. Así lo verdadero es lo que sienten y no lo que deciden. Cuántas veces no habré oído:

- No vendré al curso porque no siento que sea el momento.
- Me gusta mucho esa persona, pero le falta algo.
- Me gustaría ir al viaje, pero los números no me llegan.
- Todavía no es el momento de dedicarme a mi negocio.
- Tengo que pensarlo mejor, porque no lo tengo claro.

Lo que tienen en común es que no deciden nada porque siempre existe un obstáculo, interno o externo, que les impide hacer lo que en verdad quieren hacer. ¿Cómo dejar de depender del ánimo o del desánimo, o de las circunstancias para lograr lo que uno quiere? Eso es originar.

Mucha gente no tiene ni idea de por qué quiere lo que quiere, ni por qué hace lo que hace. Se creen que deciden, pero en realidad actúan según sus condicionamientos, basados en dos patrones básicos: obediencia o reactividad. Acostumbradas o bien a la obligación, o bien a la pereza, o bien al entusiasmo, no se dan cuenta de que son llevadas por sus hábitos y no por sus decisiones.

Muchas otras argumentan que sus decisiones se basan en la experiencia. Deciden por lo que ya saben, por las referencias que tienen de lo que han aprendido. ¿Puede ser de otro modo? Sí. Abriéndose a nuevos aprendizajes.

Originar sin condicionamientos es volver al origen. Y el origen es el espacio interior vacío, a partir del cual todo toma forma.

ESPACIARSE

¿Qué remedio podemos encontrar si nuestras programaciones son inevitables? ¿Cómo lograr vivir en paz, sin pasarse la vida remendando nuestra personalidad? ¿Cómo sujetar nuestros impulsos, reactividades e inmediateces? Junto con la educación emocional y la tarea de aquietar la mente, no se me ocurre nada mejor que hacerse espacio interior. A eso le llamo espaciarse.

Cuando una persona tiene poca conciencia de sí misma es presa de sus instintos y emociones desbocadas. No tiene mayor repertorio que estar satisfecho o insatisfecho. No hay más. Si está satisfecho está tranquilo. Si no lo está se queja, pelea, grita o lo que convenga. Es como ser un bebé.

Luego se crece un poco más y se aprende que, ante las cosas que ocurren, uno debe contenerse hasta contar hasta diez. Hay que pensar antes de actuar si no queremos que las circunstancias se nos giren en contra. De este modo logramos abrir un huequecito entre la conciencia de nosotros mismos y el mundo que existe más allá de nuestras narices. Aun así, si el impulso es muy fuerte no lo podemos contener.

Si seguimos creciendo, la inhibición de nuestra conducta será necesaria si queremos acoplarnos a la vida social y no queremos cargarnos de culpabilidades y de rechazos. El espacio entre la conciencia y nuestras acciones ha crecido un poco más, del mismo modo que ha aprendido a reprimir mucho más. Adaptarse tiene un precio.

Cuando la autoconciencia alcanza su mayor madurez es cuando somos capaces de no alterarnos, pase lo que pase. Para que eso ocurra debe existir mucha espaciosidad dentro de uno, para separar sin represión lo que ocurre ahí afuera, de la respuesta que se le quiera dar. No es frialdad, ni desapasionamiento. Es saber permanecer en ese amplio espacio de conciencia, ver de forma ecuánime lo que sucede y decidir qué responsabilidad tenemos en ello.

¿Cómo se alcanza tal espaciosidad? Ese es el fruto de la meditación o de los ejercicios de conciencia plena. También de la oración o de la visión contemplativa. Si no somos capaces de educar y dirigir nuestra atención, nos condenamos a los mecanismos impulsivos que venimos repitiendo, o a esa noria emocional que nos arrastra de punta a punta.

Lo que mayormente distingue al sabio del profano es básicamente la espaciosidad interior. Se puede lograr también desde el conocimiento y la capacidad de filosofar, por supuesto, si sirve para distinguir lo real de lo imaginado.

Todo lo que contribuya a lograr espaciosidad entre la conciencia y nuestras pasiones permite que distingamos la verdad, la belleza y la bondad. No son palabras bonitas o virtudes inalcanzables. Son la consecuencia de habernos ahuecado para permanecer en lo profundo. Es una tarea para la vida. Un entreno de nuestra voluntad y atención. Un aposentarse en el único lugar donde la serenidad se convierte en una forma de mirar la vida.

Espaciarse sirve para que uno se aposente en la confianza.

27

CONTRA LA FELICIDAD AUSENTE

Tanto el amor como la felicidad se conquistan en el presente. No se puede vivir de lo feliz que uno fue, o del amor que se espera encontrar algún día. Todo lo que no se exprese en el presente se convierte en ausencia. A veces, vivimos de amores ausentes, de aquellos que tuvimos, de aquellos que aspiramos a tener. También hay ausencia en aquellos amores presentes, a los que siempre echamos en falta que nos quieran más o de otra manera. Eso también es ausencia.

Creo necesario un cambio de actitud respecto a la ausencia. Ya sabemos que la falta genera el deseo, pero acostumbrarse a vivir en la ausencia le deja a uno un gran vacío en su interior. Y si hay vacío, hay necesidad de llenarlo, sin importar demasiado de qué. El caso es tapar, silenciar, narcotizar esa falta, esa ausencia insoportable en la que se convierte algunas veces la vida.

El cambio de actitud puede venir de centrar toda nuestra atención en el presente, en el ahora. Parece mentira que el gran *superventas* mundial sobre autoconocimiento y espiritualidad, siga siendo años después *El poder del ahora* de Eckhart Tolle. Su mensaje sigue valiéndonos:

El momento presente es todo lo que existe. El ahora es lo único que tienes. El pasado y el futuro son construcciones mentales. El sufrimiento humano surge por vivir en el pasado (culpa, arrepentimiento) o en el futuro (ansiedad, miedo).

La rendición al momento presente es poder, no debilidad. Aceptar completamente lo que está ocurriendo ahora (sin resignación) permite actuar desde la paz. Rendirse al presente no significa pasividad, sino soltar la resistencia mental/emocional al «lo que es».

Evidentemente, hay que ejercitarse en ello, pero a sabiendas de que el ahora es el mayor antídoto contra la felicidad ausente. No es el

único. Aquí te describo actitudes ante la vida que ayudan a una felicidad sin ausencias.

EL APOSENTO DE LA SERENIDAD

Si existe una palabra que se asocie a la felicidad es serenidad. Ante la pregunta *¿qué quieres en este momento de tu vida?*, la mayoría de la gente responde que aspiran a estar tranquilas, calmadas. Lo que se busca en la felicidad es quedarse en una paz serena y con la sensación de que todo está bien.

La serenidad es un estado esencial, un estado de conciencia. Es un espacio interior de quietud y presencia que todos llevamos dentro. Es parte de lo que somos. Justo cuando perdemos la serenidad, perdemos el equilibrio interior y entramos en modo alarma o resistencia.

El refugio del alma es la serenidad, la quietud, la armonía de todo. No hay juicio, ni miedo ni urgencia. Solo ser.

De este modo, la serenidad se convierte en fuente de claridad y brújula interior, donde emergen intuiciones, respuestas o comprensiones profundas. A la vez, es un aposento que nos libera del sufrimiento innecesario y calma todo pensamiento y angustia anticipatoria.

En la serenidad, todo está bien. Aprendemos a sostenernos desde dentro, incluso ante las tempestades externas.

Al igual que ocurre con la felicidad, la serenidad no es algo aleatorio que por suerte alcanzamos y por desgracia perdemos. Está siempre a disposición.

Entiendo que te preguntes cómo lograr vivir con serenidad en medio de una sociedad que ha elevado el rendimiento y la aceleración a un nivel insoportable. El mito del rendimiento es que, a más presión, más resultados.

No obstante, nunca como hoy tenemos tantos conflictos con la salud mental. Faltan pausas, falta gestión emocional y falta un regulador de intensidad que:

- Evite la hiperactivación constante (que agota).

- Reduzca la reactividad ante imprevistos.
- Facilite la recuperación rápida tras un esfuerzo.

La serenidad en medio de la vida activa no es pasividad, sino claridad mental libre de interferencias emocionales innecesarias. Es una liberación de la atención fijada y un estado que reduce la dispersión y la toma de decisiones impulsiva. Siendo tan clara la efectividad de la serenidad, parece mentira que sigamos insistiendo en un exceso de activación y productividad.

Contra la felicidad ausente, vale la pena recordar las palabras de William James, el patriarca de la psicología americana: «La capacidad de volver a enfocar la atención voluntariamente es la raíz del juicio, del carácter y de la voluntad». Y la serenidad es el entorno interno donde esa capacidad florece.

En clave contemporánea, el filósofo Byung-Chul Han lleva tiempo advirtiéndonos de los males de una sociedad del rendimiento. El autor reivindica la inactividad como una forma de existencia plena y creativa, no como mera ausencia de acción. Por eso, la *vita activa* debe estar acompañada y precedida por la *vita contemplativa*. No es lo mismo estar serenamente activo que esforzadamente atareado.

Para la experiencia serena, nada mejor que asentarse a menudo en la naturaleza, que proporciona escucha y contemplación. Es una forma inmejorable de superar la explotación y el sentido utilitarista en el que hemos convertido la existencia.

La obsesión por la novedad genera intranquilidad y apalanca la felicidad ausente. Porque detrás de los deslumbramientos modernos, nos olvidamos de que lo esencial sigue estando ahí, apenas cerrando los ojos y sintiendo.

LA CONFIANZA EN LA VIDA

Muchas personas en la consulta me dicen sentirse inseguras, les falta tener más seguridad en sí mismas. Entonces les pregunto: ¿Conoces a alguien que tenga seguridad absoluta en todo, que tenga claro lo que

sucederá y que sepa cómo responder ocurra lo que ocurra? No existe nadie así, a no ser que esté poseído por el espíritu de Napoleón.

La mayoría de la gente solo tiene seguridad sobre un par de cosas: lo que ha vivido como experiencia y aquello que domina por ser experta. Sobre el resto, hay más incertidumbre y dudas que no seguridades.

De modo que, a mis queridos pacientes, les recuerdo la diferencia que existe entre estar seguro y confiar. No podemos estar seguros de casi nada, pero podemos confiar, tener fe en que saldremos adelante sea lo que sea.

Así, aprendemos que nuestra actitud vital se desarrolla en dos direcciones: confianza o desconfianza. Cada uno ha aprendido a estar más en un lado que en el otro.

Imagina que estás en una barca, en medio de un río que no conoces. No tienes un mapa. Ni remos. Solo el murmullo del agua llevándote. Al principio dudas… «¿Y si me lleva a un lugar equivocado?». «¿Y si me precipito por una cascada?».

Con el tiempo, te das cuenta de algo: el río no necesita tu control. Solo tu confianza en que su cauce sabe lo que tú no. De hecho, la vida tiene unos cuantos argumentos que desconoces y son más inteligentes que tus recursos.

No te vuelvas loco/a queriendo comprenderlo todo para seguir adelante. Eso solo es control, lo contrario de la confianza. Ciertas dosis de control son necesarias para la vida, obviamente, así como un sano ejercicio de prudencia.

En cambio, cuando todo, absolutamente todo debe estar controlado, es evidente que la razón es el miedo. Porque miedo y control son como uña y carne. Porque entonces el control es el que controla a la persona.

Lo contrario del miedo no es el amor, como suele decirse, sino la temeridad. Entre ambos extremos, emerge como oscilación la confianza, el coraje de considerar que mientras haya vida, hay esperanza. Y la esperanza, tal como se dijo, no es la espera, sino la confianza incondicional en que lo que debe ser ya lo es. Y se manifestará cuando deba ser. Y no puede ser de otra manera porque el fruto ya está contenido en la semilla.

Entonces, confiar en la vida es eso: soltar los remos del miedo, y dejarte llevar por algo más sabio que tus planes: el fluir de lo que ya te sostiene. Para ello y para empezar, haz algo que temes en pequeño, como por ejemplo hablar, expresar una idea, tomar una decisión sin pedir permiso. Siente el miedo y hazlo igual, con amabilidad contigo.

¿Sabes lo bueno? No tienes que sentir confianza para actuar con confianza. Actúa con intención y la confianza vendrá con el tiempo.

LAS CARAMBOLAS DE LA EXISTENCIA

Si tiramos algo más del tema de la confianza, alcanzaremos a observar una de las condiciones de la existencia: el hecho real de que nada ocurre cuando ocurre. Dicho de otro modo, todo ocurre por encadenamiento de múltiples causas, la mayoría de ellas no visibles.

Tal como indiqué en el libro *La ley del reflejo*, las cosas suceden por sí mismas cuando se dan las condiciones para que ocurran. Para ello debe existir un entrelazamiento o cadena de causas y efectos de las que no puedes escapar. Las cosas son como son, en sus manifestaciones. Y sabes qué es lo más inquietante: que no puedes cambiar eso.

La existencia humana se asienta en las contingencias, o lo que llamo carambolas de la vida. Ramana Maharshi, el gran místico hindú de Arunachala, defendía que todo lo que está destinado a ser, lo será, por mucho empeño o resistencias que opongas.

Claro que luego matizaba el tema: este destino afecta solo al ego y al cuerpo, no al Ser o *Atman*, que es eterno, libre y no nacido. Es decir, que cuando hay ego hay voluntad individual, alejada casi siempre del movimiento propio de la realidad. Mientras creas ser el ego, estás sujeto a destino y esfuerzo.

Nada sucede en el momento que creemos; todo viene de causas invisibles y lejanas. *La ola que te toca hoy empezó a formarse hace mares atrás.*

El proceso comenzó en silencio, en lo profundo, sin que lo vieras. Porque sucedió en los movimientos de la naturaleza, del cosmos, de entrelazamientos, así como de tu inconsciente, en pensamientos que

no recuerdas, en decisiones que tomaste, o en tus acciones de ayer, hasta que hoy dan un resultado. Solo entendemos lo que pasó… después de que pasara.

Relacionemos ahora este punto de vista, desde la perspectiva de la felicidad ausente. *Nada sucede cuando sucede, y por eso la felicidad nunca está cuando uno la espera.*

Vivimos con la ilusión de estar presentes, pero nuestra atención está en otra parte: en la memoria, en la anticipación, en la interpretación, en la dispersión o en el vuelo de una mosca.

Si no aprendemos a hacernos felices en el presente, la felicidad se convierte en el eco de una plenitud que no supimos habitar en el instante. Se añora o se proyecta, pero ¿por qué no ser feliz cuando uno quiere ser feliz?

Probablemente porque uno no se centra en su plenitud, sino en buscar otra cosa. *Solo el que está realmente presente puede notar que la felicidad no es algo que viene. Es algo que ya está, pero sin nombre y a causa de nada.*

Concluyamos: **el presente es solo el umbral visible de procesos invisibles. Lo que ocurre ya venía ocurriendo, solo que lo entendemos más tarde.**

Entender este principio aligera mucho el pensamiento compulsivo que busca los porqués de todo. Aunque muchas veces se nos queda cara de boniato ante los sucesos de la vida, sus causas no caben en nuestra mente y se experimentan como casualidades o coincidencias. De este modo llegamos a comprender que:

- La vida no es lineal, aunque la mente lo sea.
- Lo que *sucede* ya estaba ocurriendo.
- La comprensión real del momento llega después, si llega.
- Hay un tiempo invisible debajo del tiempo cronológico: el tiempo del alma, del inconsciente, del Ser.
- La felicidad se puede encarnar ahora y aquí si se deja buscarla en otro lugar.

Toda la vida escuchando el famoso *Let it be* de los Beatles, y fue de mayor cuando comprendí su mensaje: «Déjalo ser», «déjalo estar», «así sea», o «acepta lo que es». Tiene una resonancia muy cercana al espíritu del estoicismo y de ciertas enseñanzas budistas. Implica:

- No resistirse.
- No forzar.
- No corregir constantemente la realidad.
- No interferir con el flujo de los acontecimientos.

La actitud *let it be* no es resignación. No es indiferencia. No es pasividad. Es una forma sutil de sabiduría que reconoce que hay un punto en el cual la voluntad debe ceder al ser, y no al revés. Es una cesación de la resistencia, un acto de entrega incondicional a lo inevitable.

El problema es que no sabemos cómo experimentar el ser, no sabemos mantenernos conectados con esa fuente y todo acaba siendo un asunto o problema que debe resolver el yo.

Evidentemente, los impuestos no los pagará el cielo, sino nuestro bolsillo. En cambio, hay asuntos que se escapan de nuestra voluntad. **La vida, en su grandeza y en su dureza, no tiene contemplaciones, ni hace excepciones. Todo es como puede ser. Entonces, déjalo ser.**

Cuando uno deja ser, abandona la necesidad de que la realidad sea diferente para ser feliz. Es un tipo de desapropiación, porque ya no se persigue un ideal al que se aspira. Ya nada falta. Lo contrario es mantenerse en lucha, esfuerzo y sobre todo ausencia. Solo es feliz quien ha dejado de buscar la felicidad.

¿Y qué hacemos con la resiliencia? ¿Qué hacemos con nuestra actitud guerrera? ¿Cómo vamos a progresar si no hacemos nada? No se trata de renunciar a la vida o a la acción, sino a la compulsión de que las cosas «deberían ser distintas». En esa actitud, se disuelve la tensión que impide la experiencia del bienestar. Cuando uno deja de exigir ser feliz, puede por fin estar en paz.

En resumidas cuentas: Deja ser las cosas como son, encuentra la paz que no se consigue. La paz que simplemente es.

EL *AMOR FATI*

Sigamos en la misma línea, aunque desde un punto de vista global. En las tradiciones de la antigua Grecia se admitía la importancia de aprender a vivir amando el destino propio o *amor fati*. Es un amar incondicionalmente las circunstancias, en lugar de quejarse, resistirse o resignarse. Parece duro en ciertas situaciones, ¿verdad?

Para comprender esta visión, principalmente estoica, hay que considerar ciertos principios basados en dos ideas: aceptar lo que está bajo nuestro control y lo que no, y colaborar amorosamente con el universo:

- Todo lo que ocurre ocurre por necesidad.
- Nuestra libertad consiste en alinearnos con la razón del universo.
- Resistirse al destino es sufrir dos veces: por el hecho y por la resistencia.

Amor fati es convertir incluso lo doloroso en parte de una obra de arte existencial. No niega el sufrimiento, pero lo abraza sin rencor. En cambio, para muchas personas, eso es tanto como frialdad, dejadez emocional, un pasotismo ante lo que debería ser una actitud de desgarro o sufrimiento. Y no es eso. Cuando se está pasando por un severo dolor existencial, solo cabe estar ahí. En ese lugar, no caben ni las palabras.

No obstante, sí que cabe no pedir explicaciones al universo. No hay que pelearse con el tiempo que no llegó a tiempo. No hay que aguantar con los dientes apretados, sino reconocer que también somos eso. Si el *amor fati* fuera solo para los días hermosos, no sería amor, sería preferencia.

Lo que vuelve grande al *amor fati* es su capacidad de abrazar incluso lo que duele sin negarlo, sin disfrazarlo y sin necesidad de explicarlo. Lo insoportable es parte del ser. Atravesar el dolor es lo que hace grande al alma… pero primero hay que atravesarlo.

Esto me recuerda la distinción en el teatro entre drama y tragedia. El drama escenifica el conflicto, la aparición de lo inesperado, la desgracia o la mala suerte, en la que cabe algún tipo de resolución. Te

encuentras con un cruce de caminos, y en uno de ellos hay atracadores. No lo sabes. Tomas un camino y el drama está servido.

En cambio, la tragedia representa lo inevitable. La tragedia no es solo dolor, sino lucidez insoportable: saber que no hay salida… y aun así caminar hacia ella. No hay cruce de caminos. Hay un solo camino que debe ser cruzado, a sabiendas de que te encontrarás con tus enemigos. Y, sin embargo, sigues adelante.

¿Y por qué no lo evitas? Por amor al destino propio.

Amar a nuestro destino es una felicidad ausente de yo, porque no está centrada en el deseo de gozar de lo que uno quiere por encima de todas las cosas. Cuando ya no necesitas desear esto o aquello, te vuelves liviano. Y paradójicamente, sin esperar nada uno descubre que vive una alegría que no deja de ser un rostro de la felicidad.

EL PAPEL DE LA VOLUNTAD O LA LEY INVERSA

Llegados a este punto se puede entender que uno se pregunte por el sentido de la voluntad. ¿Hay algo que dependa de nosotros? ¿Tenemos que recibir con los brazos cruzados lo que la vida traiga y que sea lo que Dios quiera? ¿Qué papel desempeñan nuestros sueños, ilusiones y propósitos?

Mi querida amiga Alicia Sánchez, quien no deja de sorprenderme con sus indagaciones personales sobre la conciencia, soltó ante uno de sus encuentros con alma que ella se apuntaba a ser voluntaria de todo: «¡Que tengo un esguince, me presento voluntaria para experimentarlo!».

Alicia se presta voluntaria, con la única condición de que nada salga de su voluntad. De eso se encarga la vida. Para ello ha debido resolver una de nuestras mayores paradojas existenciales: ¿cómo puede existir una voluntad verdadera, un acto de querer lo que se quiere y, al mismo tiempo, una ley inversa que parece negar o frustrar lo que se quiere?

Por un lado, tenemos la voluntad como afirmación activa de la persona sobre el mundo. Está cargada de dirección, decisión y, muchas veces, de esfuerzo. Vete a cualquier consultor(a), *coach*,

motivador(a) que te llenará de objetivos a realizar, basados en un propósito que quieres alcanzar en un tiempo prudente.

Por otro lado, cuanto más te esfuerzas conscientemente por algo, más se resiste a manifestarse. Parece un contrasentido. A más sobreesfuerzo, más se aleja la consecución de lo que uno quiere. Todo lo contrario de lo que nos han enseñado: si quieres puedes. Más bien, lo que se fuerza se bloquea. Por ejemplo:

- Cuanto más quieres dormir, más insomne te vuelves.
- Cuanto más quieres relajarte, más ansioso te pones.
- Cuanto más quieres gustar, menos natural te vuelves.

Hay un misterio en el corazón de toda experiencia humana: **cuanto más se quiere con ansiedad, más se escapa lo querido.** No importa si se trata de amor, éxito, calma o incluso sueño. El esfuerzo tenso invoca el alejamiento del propósito. A este efecto se le ha llamado «ley inversa» o recordatorio existencial:

> El querer auténtico no empuja; se ofrece.
> No se aferra; se alinea.

La voluntad auténtica no desaparece frente a la ley inversa, sino que se transforma: de una fuerza de imposición a una fuerza de apertura. Sin rigidez. Hay intención, sin compulsión. Se quiere sin exigencia. Se elige sin apego. Se actúa sin desespero por el resultado. Y curiosamente, es ahí cuando las cosas ocurren.

Al final, la lección es simple, aunque no fácil: **la vida concede más a quien sabe recibir que a quien solo sabe reclamar.**

Y el verdadero poder de la voluntad no está en imponer, sino en decidir que mi voluntad sea la voluntad de lo superior a mí, sin miedo de lo que encuentre.

Un proceso de maduración personal incluye la liberación de la ansiedad de control. Al hacerlo, se descubre algo inesperado: de poco sirve forzar las cosas. Más bien se aprende a amar lo que llega, aunque no sea exactamente lo que uno se había imaginado. De hecho, el nudo gordiano de la voluntad consiste en esto, en amar lo que no se quiere.

En eso consiste el *amor fati*. No solo en aceptar el destino, sino abrazarlo como si uno mismo lo hubiera elegido. Al final, la vida ya no es una negociación con el destino, sino un diálogo sin resistencia: *Voy hacia allá, pero si el viento me lleva a otro lugar, allí también sabré decir sí*. Eso es lo que hace tan bien mi amiga Alicia.

Por supuesto, hay otros puntos de vista. Partiendo de la premisa de que la fuerza del pensamiento puede transformar la materia, se abre la posibilidad de concebirnos como agentes creativos con poder para modelar la realidad.

Cuando conocí a Nicolás Pauccar, el chamán de los Queros andinos me dejó muy claro que, si el viento me lleva a otra parte, debo entender que forma parte del camino para llegar adonde quiero. Es decir, el destino lo decidimos nosotros; en cambio, lo que no podemos controlar es por dónde tendremos que pasar para alcanzarlo.

Otro gran maestro de la conciencia como Neville Goddard observaba que toda realización depende de lo que asumas como cierto en tu conciencia. Vete al futuro para saber lo que quieres y tráelo de vuelta al presente. Vive ya como si lo hubieras logrado, da los pasos que hoy puedas dar en la dirección de lo que ya has asumido, encarnado, como real en ti. Por lo tanto, la clave es «dar por hecho que ya está hecho» y que no puede ser de otra manera, porque ya se empezó a realizar en ti.

Como ves, dos posturas ante el destino que no tienen por qué vivir en contradicción. La fuerza del pensamiento adquiere su máximo potencial cuando se armoniza con lo real. Así, la mente no lucha contra la materia, sino que coopera con ella, moldeándola de forma sutil y creativa: *Quien abraza su destino siembra sin urgencia; el pensamiento, como viento invisible, guía la semilla, y la tierra misma conspira para que florezca*.

El *amor fati* y la ley inversa han encontrado su profundidad en el campo espiritual. De ello dan buena muestra diferentes culturas:

- El taoísmo: «El que se esfuerza en exceso no alcanza el Tao».
- El budismo: «El deseo de iluminación es lo que impide la iluminación».
- El cristianismo místico: «No se haga mi voluntad, sino la tuya».

El *amor fati* y la felicidad ausente están unidos por una raíz común: la renuncia a exigir que la vida sea distinta de lo que es. Cuando uno vive el *amor fati*, la exigencia de que la vida sea la proveedora de felicidad se disuelve. Ya no hay una lista de condiciones para sentirse bien. Al amar todo lo que llega, se elimina la resistencia interna que genera malestar, frustración e incluso rabia. Lo que queda es esa paz serena, una alegría sin forma a causa de sí misma.

VIVIR EN LA GRATITUD

Si uno permanece en la felicidad ausente, difícilmente será una persona agradecida con la vida, puesto que vive en la falta, en lo que espera que llegue, en lo que la vida aún no le ha compensado. Uno da las gracias por lo recibido. Pero si todavía está esperando, la gratitud también habitará en la ausencia.

Gratitud es la cualidad del *gratus*, del que derivan todos los verbos que se rigen por el principio de lo que nos es grato, agradable, bien recibido, agradecido, gracia, agradar o congratular. Más que un verbo activo, la gratitud es una actitud virtuosa. Más que un simple gesto social, se trata de una mirada existencial.

Séneca trata la gratitud como una virtud cívica y moral fundamental. Agradecer es reconocer el vínculo que nos une a los demás, y la ingratitud es un vicio que rompe la armonía social. La gratitud debe ejercerse incluso cuando no se puede devolver el favor, porque su valor es en sí mismo.

Nietzsche relaciona la gratitud con la afirmación de la vida. En el marco del *amor fati*, tal como hemos visitado, la gratitud es aceptar no solo lo que nos beneficia, sino también lo que nos desafía o hiere: «Mi fórmula para la grandeza es *amor fati*. No querer que nada sea distinto… no solo soportarlo, sino amarlo».

David Steindl-Rast (monje benedictino contemporáneo) populariza la idea de que no es la felicidad la que nos hace agradecidos, sino la gratitud la que nos hace felices.

Así, la gratitud radical no es optimismo ingenuo ni resignación. Es un acto libre: **La libertad de no exigir que la vida sea distinta para**

poder amarla. No es que uno esté contento de sus desgracias, sino que todas ellas forman parte de su vida y es su vida lo que ama. Y en ese instante, la felicidad, aunque ausente como meta, se hace presente como trasfondo. No se agradece solo porque las cosas salgan bien sino porque están. No porque se me concede lo que quiero, sino porque me da lo que soy. Como dice el maestro Melloni: «Todo lo que necesitas está aquí; y todo lo que está aquí es lo que necesitas». Y por ello damos las gracias.

En cambio, si la felicidad es ausente, ese agradecimiento genuino se convierte en un repliegue defensivo. La persona se protege de ilusionarse o de esperar algo, porque no espera sentirse distinta:

¿Para qué agradecer, si nada cambia lo que siento?

En la felicidad ausente, la gratitud se debilita porque la emoción que la sustenta está desactivada. El mundo puede seguir ofreciendo regalos, pero el corazón no los reconoce como tales. La gratitud, sin alegría, se convierte en gesto sin alma: una palabra que se dice, pero no se vive.

Del mismo modo, hay quien nunca agradece porque entiende que todo se hace por deber. Si uno hace lo que toca, ¿para qué hay que darle las gracias? De este modo, la vida se convierte en obligación y exigencia, con poco margen para el gozo y la gratitud. El deber mata el amor.

Contra la felicidad ausente, la clave es no esperar sentir gratitud para practicarla, sino dejar que el acto siembre la emoción. A veces, actos muy sencillos nos entrenan en la práctica de la gratitud, como anotar tres cosas observadas en el día que, objetivamente, sean un bien (un gesto amable, un atardecer, el sabor del café). Al principio es mecánico, pero el registro sostenido abre grietas en la apatía.

LA FELICIDAD DEL ASOMBRO

Una de las maneras de practicar la gratitud es abrirse al asombro. La palabra asombro tiene el significado de admiración o sorpresa y viene

del verbo asombrar y este de sombra, que supondría «sacar a alguien de lo oscuro», «sorprender a alguien con una cualidad que se ignoraba». Tanto puede producir terror y espanto, como admiración ante una maravilla. Esa admiración nos saca de dentro, de lo oscuro, para mirar más alto y emocionarse por ello.

Para Platón, el asombro es el inicio del camino hacia la verdad. Y lo descubrimos cuando lo conocido se revela extraño, cuando se rompen los moldes de nuestras creencias o cuando la mente se detiene porque ha sido presa por el arrobamiento, por el éxtasis de lo bello.

Nuestra mente mono, ese pensar incesante y por lo general improductivo, se rompe de repente ante el asombro. Es como un «desocultamiento» que propicia salir del piloto automático. Frente al hábito, el asombro. La actualización o recuperación de la frescura perceptiva. Qué bueno, vivir algo de nuevo, como si fuera nuevo.

Muchas personas sienten ese asombro ante las puestas de sol. Recuerdo esta experiencia en la isla de Naxos, en Grecia, donde cientos de personas se reúnen cada tarde ante la *Portara*, la puerta de Apolo, no solo para lograr una fotografía icónica, sino para revivir ese instante asombroso. Y son esos instantes los que proporcionan las mejores preguntas existenciales.

En la felicidad ausente, en lugar de asombro aparece la nostalgia o añoranza de absoluto. Una especie de pozo sin fondo, un agujero en el bolsillo que todo lo que guarda lo pierde.

En cambio, el asombro, sin extasiarse, tiene la fuerza de robar toda la atención, la facultad de interrumpir aquel hábito de mirar sin ver. Contra la felicidad ausente, el primer paso no es buscar grandes euforias, sino aprender a entretenerse en los matices, en los gestos y en las expresiones que bien contempladas nos abren el corazón.

Aunque al asombro se lo relaciona con el presente y el futuro, también puede vincularse con el pasado, siempre que seamos capaces de volver a mirar con ojos nuevos. Si el pasado es como una foto fija y un relato cerrado, el asombro lo reabre al encuentro de significados que no habíamos percibido.

Imagínate que estás viendo de nuevo una fotografía de tu pasado. Sin embargo, esta vez, te das cuenta de un detalle que hasta ahora no había percibido, un detalle que «desoculta» algo olvidado, algo que le

da una nueva comprensión a la fotografía. Eso que no sabías que estaba ahí, resignifica todo su recuerdo. Y todo ocurrió por un instante de asombro.

EL TIEMPO SIN TIEMPO

Un libro que ha dedicado tantas páginas al pasado es un libro que contempla el tiempo. En su linealidad, el pasado es el principio ordenador que nos lleva al presente y luego al futuro.

Sin embargo, esta idea forma parte de las invenciones humanas, ante la necesidad de ordenar, fragmentar, dividirlo todo para que sea más manejable. Esto es lo que ocurre con el tiempo que llevamos pegados a la muñeca, es decir, el tiempo cronológico.

Volvamos de nuevo al estribillo que canta Mercedes Sosa: *cambia, todo cambia*. ¿Puedes imaginarte un universo en el que nada cambie? Incluso si existiera un reloj decorativo, siempre marcaría la misma hora. Sin ritmo, movimiento y cambio, el tiempo deja de tener sentido. Por eso plantear la idea de un tiempo sin tiempo es una paradoja… que nos ocurre en ciertas ocasiones.

Para un meditador activo, el tiempo parece cesarle hasta que suena la campana o el gong. En ese instante, vuelve al tiempo. De este modo, no se puede señalar un tiempo sin tiempo, porque para señalarlo necesitas tiempo.

Tal paradoja psicológica la vivimos la mayoría de las personas cuando experimentamos momentos de *flow*, de fluidez ante una actividad o vivencia en la que dejamos de contar el tiempo. Estamos tan a gusto o tan absorbidos que no contamos el tiempo, sino que nos perdemos en él… hasta que nos damos cuenta del tiempo que ha pasado sin darnos cuenta.

Relacionemos el tiempo con la felicidad ausente. Mientras uno viva en la falta, no solo sufre, sino que sospecha y se angustia de pensar que así será para siempre, porque su fluir parece detenido, porque se impone el recuerdo o la proyección. Así como el tiempo sin tiempo suspende la acción, la felicidad ausente suspende la plenitud y agranda el vacío.

Por eso hay que aprender a conjugar la felicidad con el tiempo, sin que sean enemigos o amantes furtivos. El tiempo avanza porque es la función de su dimensión. Del mismo modo, la felicidad habita en el ser escapando a cualquier calendario. No hay que esperar a ser feliz, si permanece en la naturaleza de quien la siente, como la luz forma parte del sol.

Contra la felicidad ausente, la felicidad presente, sin temer el paso del tiempo, ni prometer eternidad. Ya está contenida en cada instante.

LA MENTE COMO PANTALLA: EL CINE EN CASA

Cuando te hablaba de la mente neurolingüística, incluí la metáfora de la pantalla de cine. Si aceptamos la analogía, nos daremos cuenta de un par de puntos de vista interesantes. Uno viene de la mano de Rupert Spira, un gran referente de la meditación y la visión *advaita*:

Cuando vas al cine, te encuentras con una estructura fría e inmóvil que llamamos pantalla. Más tarde se proyectarán películas de todo tipo de géneros, a través de las cuales vivirás historias como si fueran reales, te fascinarán o te atraparán. Pero por muchas películas que se proyecten, la pantalla inamovible nunca cambia.

Ahora, cambiemos pantalla por conciencia. La mente es como la pantalla de cine en la que se proyectan nuestros productos mentales (pensamientos, emociones, imágenes, recuerdos…). ¿Quién es el espectador que observa todos esos productos? Ese observador callado es la conciencia testigo.

El conocimiento y la experiencia siempre cambian (como las películas); en cambio, el hecho de conocer o de ser consciente no cambia nunca.

Otro punto de vista lo descubrí al escuchar las charlas de Harry Palmer en sus cursos Avatar. Cuenta que cuando era niño, veía películas de miedo en el cine que le asustaban. Para ayudarlo a terminar la película, su madre le enseñó un pequeño truco: Vigila los «bordes» de la pantalla.

Vigilar los bordes significa mantenerte consciente más allá de los límites periféricos del foco de tu atención. La próxima vez que vayas

al cine, cuanto más te metas en la película, recuerda vigilar los bordes. Así podrás hacerlo también con las imágenes que pasen por tu mente, tanto si es para recordar como para proyectar en tu imaginación. Descubrirás que también tienen bordes.

DÉJATE DE HISTORIAS Y A VIVIR

En una comida con mis amigos María Villaroya y Carlos Gómez, en Madrid, nos entretuvimos en buscar título a este libro. Se nos ocurrieron muchas alternativas, aunque solo una tuvo un consenso inmediato: ¡Déjate de historias y a vivir!

Es una expresión que usamos a veces para indicar que no nos vengan con monsergas, que no nos hagan perder el tiempo contando cuentos justificativos. Respecto al libro, significaba una invitación a dejar atrás aquellas historias que nos victimizan o nos revuelven demasiado en el pasado. Solo en el presente se vive en lo real.

Como si de un resumen se tratara, la idea de abandonar nuestras historias tiene como fin vivir sin necesidad histórica. ¿Y eso qué quiere decir? ¿Hay que olvidarse de todo lo vivido?

La vida no se narra a sí misma, sino que simplemente es, instante a instante. No le pidas explicaciones a la vida porque no te las dará. La vida no tiene una trama, ni un sentido definido. Se lo damos nosotros.

A sujetarse en el presente, los estoicos lo llamaban vivir acorde a la naturaleza, como ya cité. No es que el pasado desaparezca, sino que pierde su poder de condicionarnos. ¿Y cómo nos descondicionamos?:

Integrando el pasado, como vimos en la cuarta parte, para que no se entrometa en el ahora. Intentar, al menos, que el pasado se quede en el pasado y que toda la atención esté al servicio de lo que ahora está ocurriendo en tu vida.

Dejarse de historias también tiene que ver con caminar hacia adelante, mirando lo que viene de frente, si no queremos tropezar. Hay que caminar lo más ligeros posible, lo que exige quitarse pesos innecesarios de la mochila. El pasado es una de esas cargas que hay que resolver.

Admitidos algunos condicionamientos que parecen irreparables, las palabras de Avicena nos recuerdan que, a veces, no queremos sanar, porque el dolor es el último lazo con aquello que hemos perdido. Sanar es aceptar que no hay vuelta atrás.

Por eso la invitación a dejarse de historias y tirar hacia adelante es la mejor manera de no quedarnos enlazados con un pasado doloroso, siempre que se elabore un proceso de integración. El pasado no se reprime, ni se esconde. Se integra con la intención de abrazar el horizonte.

Por todo ello, vamos a recordar de forma resumida todas las referencias sobre el pasado aparecidas en el libro, que parten siempre de dos preguntas centrales:

- ¿Qué peso tiene el pasado en tu vida? (con qué estás cargando).
- Cuando miras atrás, ¿qué estás buscando?

Mirar atrás no es el problema. El problema es no saber qué estás buscando al hacerlo. Entender qué se busca al mirar atrás es el primer paso para transformar esa mirada en una vía de conciencia, no de fuga. Una vez detectado el anhelo oculto, puede traducirse en acciones en el presente.

Ahí van las frases destacadas respecto al pasado:

- Todo lo vivido tiene el poder de regresar.
- No volvemos al pasado, sino al recuerdo.
- Cuesta mucho ser feliz y vivir tranquilos con un mal pasado a cuestas. No se puede vivir una vida plena y auténtica si uno es preso de sus programaciones.
- El pasado no solo deja marcas, también crea moldes. El pasado no es únicamente un depósito de cosas rotas. Es, ante todo, la raíz de quienes somos.
- El pasado es decisivo en lo que se refiere a la estructuración de nuestra psique ya en los primeros años de vida.
- El pasado no debe verse como una carga, sino como una base necesaria para la construcción de nuestro ser emocional.

- Cuando el pasado es quien dirige nuestra vida, no somos nosotros, somos aquello que fuimos. Un fantasma en el presente. Una sombra que recorre un mundo que dejó de existir.
- El pasado entonces se convierte en una justificación del presente. Y el futuro, una mera repetición del pasado.
- La mente tiende a reorganizar el pasado para darle sentido al presente.
- Las memorias son pasado manifestándose en el presente.
- Liberar y soltar el pasado es volver a ser feliz.
- Revisar el pasado no es repetirlo, es descubrirlo de nuevo.
- No miramos el pasado tal como fue, sino según lo contemplamos desde un ahora, que además se orienta al futuro.
- Nunca podemos estar seguros del todo de que lo que recordamos es lo que sucedió, tal como sucedió.
- Cada vez que nos vamos al pasado estamos haciendo uso de imágenes y a la vez de un relato que le da significado.
- Si no hay un yo o un nosotros, no hay historia.
- La mente no puede evitar buscar un significado a partir de lo que sabe.
- El pasado se convierte en un caladero para la culpa. El futuro es un caladero para el miedo.
- En realidad, no somos, sino que estamos siendo continuamente.
- Toda biografía es el relato de lo que hemos vivido, que sirve para muchas personas como justificación de su manera de ser.
- Nuestros recuerdos no son una mentira, pero tampoco son toda la verdad.
- Ese juego incesante de transitar solo entre el pasado y el futuro acaba por dejarnos inhabilitados para una vida auténtica.
- Una relación sana con el pasado no lo borra ni lo glorifica: lo integra. Es una forma de honrar lo vivido sin dejar que controle tu vida actual. Ni exaltarlo, ni negarlo.
- No mirar atrás no es olvido: es respeto al tiempo, a la vida y a ti mismo.
- La memoria no pide permiso. No podemos olvidar, pero sí aprender, integrar y resignificar. El verdadero alivio no está en olvidar, sino en comprender.

- Mirar atrás no es el problema. El problema es no saber qué estás buscando al hacerlo.
- No puedes empezar el próximo capítulo si sigues releyendo el anterior.
- A veces, la única manera de resolver nuestro pasado es dejarlo en paz. Y esa paz se logra cuando uno renuncia por fin a seguir luchando por esclarecer lo que sucedió en su vida, y deja de vivir condicionado por ello. La vida está ahí para ser vivida, no la convirtamos en un museo.
- Soltar el pasado no es disolver los recuerdos. Es la capacidad de resignificar tus historias de vida generando nuevos recuerdos. El pasado se resuelve integrándolo.
- ¿Qué es lo que quisiera recordar en el futuro respecto a lo que ahora estoy viviendo?
- Me temo que uno puede arruinarse la vida y su felicidad, así como la de los demás, si no atiende a las heridas, traumas y dolores que han dejado marcas en su memoria.

Hasta aquí lo que ha dado de sí mi exploración sobre el pasado. Mi amigo Francesc Miralles me recordó esta gran canción de Oasis, de los hermanos Gallagher. Se titula *Don't Look Back In Anger* («No mires atrás con enojo»).

La canción trata de dejar atrás el pasado y no quedarse atrapado en la ira o el arrepentimiento. Invita a entrar en el ojo de tu mente, es decir, dentro de uno mismo, y no perder el tiempo esperando que otra persona cumpla tus sueños.

Un buen resumen del libro, escrito con el único deseo de que te haya inspirado y que tomes acción. Quien lo escribe siente que es el libro más completo que ha escrito hasta el día de hoy. Gracias por leerme.

ANEXOS

UN EJERCICIO PARA TU AUTOBIOGRAFÍA

1. Localiza tu álbum de fotos y escoge unas cuantas de épocas diferentes sin pensarlo demasiado.
2. Pon las fotos escogidas ante ti y ordénalas por tiempo cronológico.
3. Toma cada foto y observa lo que sientes, recuerdas y te dices al respecto. ¿Quién falta en la foto? ¿Qué hubieras hecho diferente ese día? ¿Qué te gustaría repetir igual?
4. Ahora observa el conjunto de fotos como si de un proceso se tratara, de la más antigua hasta la más actual: ¿Qué cambios observas? ¿Qué orientación tomó tu vida? ¿Te gusta aquello en lo que te has convertido? ¿Te reconoces?
5. En este paso, observarás el proceso a la inversa: desde hoy hasta la foto más antigua. ¿Qué ha tenido que ocurrir para que seas quien eres hoy? ¿Dónde se produjeron los cambios vitales? ¿Volverías atrás?

6. Descarta fotos hasta quedarte con aquellas que sean representativas de lo mejor de ti, de lo que fuiste y quisieras seguir siendo o de lo que te gustaría recuperar de nuevo en ti.
7. Escribe en una libreta las impresiones del ejercicio, apreciando en todos los recuerdos lo que fuiste y lo que ahora crees que puedes soltar de tu pasado y de cómo quisieras que fueran las próximas fotos que te hagan.

UNA PRÁCTICA NARRATIVA

1. Dedica un tiempo a escucharte cuando hables con los demás. Toma conciencia de la orientación de tus relatos, qué es lo que destacas, dónde pones más la atención, a qué suenan tus palabras, cómo las reciben los demás, qué sueles repetir en todas partes.
2. Traslada a una libreta las ideas más importantes que aparecen en tus relatos, y añade aquellos pensamientos repetitivos que tienes contigo. Esas ideas se convierten ahora en palabras. Y al poner palabras podrás nombrar mejor cuál es el problema, o la visión que tienes de la realidad.
3. De todas las palabras que has escrito, subraya los verbos (describen acciones) y los adjetivos que usas para describirte a ti. No juzgues, ni interpretes nada. Solo describe.
4. Una vez adviertes cuál es el relato dominante, lo que mayormente te cuentas y le cuentas a los demás de ti, contrástalo con las situaciones que vives, preguntándote: ¿Hasta qué punto lo que describo es realmente lo que ocurre? Por ejemplo, si le hablo a todo el mundo del sentimiento de abandono que siento, ¿es real que me están abandonando? ¿Es cierto que lo que llamo abandono, o rechazo, o burla, o que pasan de mí, está ocurriendo, o se trata de una interpretación personal?
5. De nuevo, toma el relato dominante y observa hasta qué punto operas con «sesgo de confirmación», es decir, si el relato lo confirmas porque recuerdas las diferentes situaciones que a lo largo de la vida son exactamente iguales. ¿Qué es lo común en lo diferente? (Por ejemplo, he salido con muchas chicas diferentes, pero todas me acaban dejando, porque voy muy a la mía).
6. Respecto al relato dominante, pregúntate: si estás convencido de que las cosas son así, ¿a dónde me lleva eso que doy por cierto en mí? ¿Cómo sería yo y mi vida sin ese relato? ¿Qué quiero lograr de los demás, contándoles las cosas así? ¿De qué les quiero convencer?
7. Llegados a este punto, vamos a invertir el relato. Cambia los verbos y los adjetivos orientados ahora en su forma contraria, o desde una perspectiva diferente. Déjate sentir en ti cómo resuenan y acomódate en aquel que tenga más coherencia para este

momento de tu vida: *nadie me está abandonando, solo que no puedo gustar a todo el mundo.*

8. Este ejercicio es como un entrenamiento. Hay que narrar y re-narrar. Busca personas o audiencias diferentes para experimentar respuestas diferentes. Puede que al principio te sientas como un impostor que cuenta milongas a los demás, o les quiere convencer de algo. No queda más remedio que la repetición incesante hasta que tome forma naturalizada en ti. Hay que narrar y escuchar de nuevo hasta que empieces a hacer las cosas de otra manera.

UNA TÉCNICA DE ANCLAJE

Vamos a utilizar para ello una visualización.

1. Busca un lugar tranquilo en el que no te puedan interrumpir, te sientas cómodamente. Toma unas respiraciones y cuando te parezca que tu mente está más aquietada cierra los ojos.
2. Busca en tu memoria episódica un lugar, un paisaje, al que siempre que visitas te tranquiliza, te sientes en paz y al irte notas que te has energizado. Procura que sea un lugar para ti al que acudes siempre que puedes, sin relacionarlo con personas ni días en concreto. Importa el lugar. Intenta en este sentido encontrar un escenario determinado y no varios. Si tienes varios lugares, escoge el que mejor vibración te dé.
3. Una vez escogida una sola imagen, con los ojos cerrados, levanta la mano derecha a la altura de tus ojos, a una cierta distancia, a la derecha y con la palma de la mano mirando hacia ti. Los dedos mejor que estén juntos. Mira en dirección a tu mano, siempre con los ojos cerrados. Ahora, coloca esa imagen que visualizas dentro de la palma de la mano, como si la recortaras y la hicieras encajar. Cuando la veas dentro de tu mano, sigue el ejercicio.
4. Ahora vas a centrar toda tu atención en observar los detalles visuales que están contenidos en ese lugar. ¿Qué ven tus ojos? ¿Qué colores? ¿Qué contrastes? ¿Qué elementos de la naturaleza? ¿Qué cielo? ¿Día, noche o atardecer? No hay que pensar en nada,

ni hacer valoraciones, ni crear secuencias. Es como una foto fija, de la que observamos todos los detalles.

5. Ahora cambiamos la percepción y la dirigimos hacia todos los aspectos auditivos que contiene la escena. ¿Qué oyes? ¿Silencio? ¿Viento, olas, agua, árboles? Escucha todo sonido que esté en ese lugar cuando lo experimentas.
6. Cambiamos de nuevo de percepción, y ahora la atención la situamos en los aspectos cinestésicos. ¿Qué siente mi cuerpo en ese lugar? No tratamos tanto con emociones como con sensaciones. ¿Con qué está en contacto mi piel? ¿Qué huelo? ¿Hay algún gusto o sabor? ¿Qué texturas noto? ¿Qué siente mi cuerpo? ¿Ligereza? ¿Calma? Déjate sentir esas sensaciones.
7. Ahora, aún con los ojos cerrados, observa el conjunto de la imagen dentro de tu mano y siente cómo se siente ese conjunto de percepciones. Sin que haya ningún diálogo interior, solo siente la emoción de la experiencia. Cuando sientas que estás de pleno dentro de la vivencia emocional, lleva la palma de la mano lentamente hacia tu pecho. Siente cómo te llenas de la misma emoción. Puedes incluso hacer ligeros movimientos, como si quisieras cargarte de toda la emoción, masajeando el pecho suavemente. Sobre todo, no hay que forzar nada, ni sentir más de lo que estés sintiendo. Mantén esta posición hasta que sea suficiente para ti.
8. Baja las manos del pecho y abre los ojos. Distrae por un momento tu atención describiendo algo que tengas cerca, o contando colores, o mirando a la calle. Solo se trata de liberar la atención. Recuerda que cuanto menos valoraciones y diálogos internos o pensamientos.
9. Finalmente, vuelve al lugar de inicio. Cierra los ojos y llévate la mano al pecho sin pensar en nada. Notarás que vuelve a ti, o las sensaciones, o la imagen del lugar que has estado visualizando. No hay que sentir nada especial, solo darte cuenta de lo fácil que resulta ahora volver al lugar visitado con una sensación de bienestar general, o de alegría, o de energía o de paz. La clave es que a partir de ahora refuerces este anclaje, en diferentes momentos.

Lo mejor de todo es que, cuando necesitas sentirte bien contigo, tendrás a mano un recurso, un recuerdo anclado, que mejorará el estado en que estés. La única excepción es la existencia de una emoción más competente que secuestre tu amígdala, en el sistema límbico, lo que no te dejaría ni tan siquiera pensar.


cubierta