

CAPITULO 1

EL DESEO DE CAMBIO...

Y el miedo a cambiar

Incompletud del ser humano. Condiciones para lograr un cambio. Obstáculos. Yo no soy mi imagen. Una invitación para reflexionar.

Tu lo sabes, yo lo sé: no es fácil vivir en un estado de calma y bienestar. Tanto circunstancias externas como internas te invitan, permanentemente, a sentir desazón, desasosiego, inquietud, ansiedad, disgusto, fastidio, malhumor, intolerancia, frustración, enojo, momentos depresivos. Todo lo cual te lleva, como a muchos, a que sintieras esas vivencias con el consabido “me siento mal”.

Días pasados un amigo, que no es ajeno a esta dificultad de vivir en estado de bienestar, me regaló un cuadrito en donde un chimpancé está todo pegoteado con un chicle. El texto dice: "Lo único que lamento es haber llegado al mundo sin un manual de instrucciones".

Este hipotético “manual” es algo buscado incesante y afiebradamente por mucha gente. Quizás tu mismo has comprado este libro creyendo que se trataba del Gran Manual. Otras personas buscan gurúes, místicos, profetas o depositan en el psicoanalista, médico, abogado un saber que, en realidad, no poseen.

La cuestionable filosofía del llamado Pensamiento Positivo (PP) ¹ se propone como un buen manual para vivir mejor. Lamentablemente, a pesar de la buena intención de los autores y de los buenos deseos de quienes la practican, todo sigue igual. La famosa frase de Emile Coué, uno de los primeros iniciadores de esta filosofía, "Cada día que pasa y con la ayuda de Dios me siento mejor y mejor" ya no convence a nadie. Distinta es la persona que tiene una Actitud Mental Positiva (AMP) frente a las adversidades. Este tipo de gente no niega la realidad sino que la encara con un espíritu de lucha, de resolver problemas. En un capítulo posterior, analizaremos las diferencias entre ambas posturas.

Por ahora, digamos que ese “sentirte mal” es una forma que tiene tu esencia divina de avisarte que las cosas no están funcionando como tu lo deseas. Si, lo sé: la experiencia es dolorosa, sin embargo es el primer gran paso para empezar a cambiar. Desde la vivencia de malestar podemos interrogarnos y darnos cuenta de lo que nos está pasando. Pero conocer y admitir nuestras carencias, nuestras faltas, los huecos de nuestra vida no es para nada agradable. Tomar conciencia de que enfermamos, envejecemos y morimos, de que nuestra existencia tiene un límite, de que aquellos a quienes amamos nos pueden dejar y, de hecho, nos dejan produce angustia.

¹ Ver Texto Complementario III, “Frente a senderos que se bifurcan”, al final del libro.

Reconocernos como seres humanos con todas nuestras imposibilidades nos baja a tierra de un golpe. Saber que no sabemos y que necesitamos de otros para tantas cosas es una ofensa para nuestra ilusión de creernos completos. Percatarnos de nuestro deslizamiento por el tiempo y compararnos con nuestras fotos de diez años atrás, observar que muchos de los que aparecen ya no están, comprender que toda una época terminó, nos invita a hacer un balance en donde hay mucho de pérdida, de falta, de oportunidades que dejamos y de renunciadas a nuestros propios deseos para satisfacer el deseo de algún otro. Muchas de esas carencias se mantienen y, si se toma conciencia de ellas, podemos preguntarnos... ¿Qué estoy haciendo con mi vida? Los partidarios del pensamiento positivo pueden optar por conformarse: “el Señor así lo quiso, agradezco por estar sano, tener trabajo, a pesar de mis problemas siempre estoy con una sonrisa, etc.” Por el contrario, los que poseen una Actitud Mental Positiva no se sienten mal por sentirse mal. Admiten que un estado temporario de mal estar es sentir de acuerdo con la situación que lo origina. Y desde ese "sentirse mal", admiten tener una dificultad, un problema, un imprevisto y hacen todo lo que tienen a mano para resolver la cuestión. Es decir, aceptan la situación desagradable y hacen lo que tienen que hacer para producir un cambio.

Imprescindibles condiciones

Para lograr cambios significativos en tu vida y crear las condiciones para vivir en un estado de satisfacción es necesario que cumplas con estas cuatro condiciones: 1) **autoconciencia**: tienes que reconocer tus propias carencias, dificultades, circunstancias desfavorables; 2) **autocrítica**, debes hacerte responsable de tus propias conductas que producen y/o perpetúan el mal estar; 3) **deseo de cambio**: tienes que sentir, pensar y hacer lo conveniente para generar transformaciones en la propia vida evaluando las consecuencias de cada decisión tomada. Todo lo anterior debe estar amorosamente envuelto por, 4) tu **buena fe** o sea dejar de engañarte a ti mismo. Vayamos por partes.

Autoconciencia

Todo proceso de cambio comienza con un darse cuenta, con un “ver” la situación, sentirla. Desde los hechos más simples (“Hay una mancha en mi pantalón”), hasta los más complejos (“Hay veces en que me doy cuenta que mi vida no tiene sentido”) requieren, para ser cambiados, una toma de conciencia. ¿Qué puede pasar luego de esta toma de conciencia? Dejamos de ser inocentes. Tenemos que actuar para resolver el conflicto. Y este actuar puede provocarnos nuevos problemas. Para evitar sentir el dolor que produce ese darse cuenta de los propios problemas y rehuir el compromiso y responsabilidad por las acciones para resolverlos algunas personas instrumentan, sin saberlo, un mecanismo de defensa llamado descalificación o desestimación. ¿Qué es esto?

Descalificación

Esto quiere decir: no ver el problema, quitarle importancia, rechazarlo, devaluarlo, renegar de eso, excluirlo, negarlo. El pensamiento positivo tiende, justamente, a consolidar ese mecanismo. Frases tales como "No pienses en eso", "Ya va a pasar",

"Todo está bien", "Hoy va a ser un buen día", "Tienes que consolarte, la vida continúa", "Sonríe, sonríe", etc., le quitan importancia al conflicto o situación problemática lo cual obstaculiza su resolución

Dada una situación... ¿Qué es lo que se descalifica?

Imaginemos a cuatro amigos quienes, reunidos en un bar, se cuentan sus problemas sentimentales. Julián ni siquiera percibe las señales que su mujer le envía y que significan que algo anda mal entre ellos. Pedro, en cambio, sí las percibe pero les dice a sus amigos que es cosa de mujeres y que ya se le va a pasar. Carlos toma conciencia de la crisis matrimonial pero declara que él se siente incapaz de hacer algo. Héctor afirma, sin dudar un instante, que cuando se presenta un problema de esta naturaleza ya nada puede hacerse.

Estos cuatro hombres, cada cual con su estilo, no quieren hacerse cargo de que existe un problema (Julián), de que el problema tiene una significación (Pedro), de que es posible resolverlo ya sea con recursos propios (Carlos) o con ayuda externa (Héctor) En definitiva, cualquiera sea el tipo de descalificación, el problema se mantiene sin resolver.

En síntesis:

Se pueden descalificar varios aspectos de una circunstancia:

- 1) La situación en sí misma: "eso no está ocurriendo";
- 2) La importancia de lo que ocurre: "no te preocupes, no es nada."
- 3) La capacidad propia para resolverla: "no puedo hacer nada"
- 4) La resolución de esa situación: "nada se puede hacer; nadie puede ayudarme".

La toma de conciencia de un hecho que nos perturba y la aceptación de su existencia es la primera condición para promover un cambio. Esto posibilita que una persona comience el camino hacia una transformación de sus condiciones de vida.

Recordemos, entonces: para que puedas empezar a cambiar esas circunstancias que te hacen sentir infeliz, lo primero que tienes que hacer es ver, sentir, reconocer tanto tu estado de infelicidad como la o las causas que lo motivan.

Esta tarea no es para nada fácil porque, una vez reconocida la causa, algo tienes que hacer con ella. Ese conocimiento que te lleva a una toma de decisión y, al final, a una acción puede provocarte un estado de angustia ante los cambios que tus conductas pueden originar en tu medio ambiente y red social-familiar.

Imagina, por un momento, que la causa de tu malestar es el desorden que reina en tu oficina. No encuentras nada, el escritorio está lleno de papeles, varias carpetas sin rótulo, lápices sin punta, libros apilados en el suelo, etc.. Después de tomar conciencia de que gran parte de tu deseo de quedarte en casa está dado por el desorden de tu trabajo, decides hacer algo al respecto. Eliges un fin de semana y te vas para la oficina a ordenar todo lo desordenado. Compras una biblioteca y un fichero, clasificas los papeles, tiras todo lo desactualizado, rotulas las carpetas, acomodas los libros, afilas los lápices, etc.. Le has dedicado varias horas. Te sientes cansado pero la oficina quedó como a ti te gusta. Notas en ti un cambio de humor: estás satisfecho. A partir de ahora y recordando tanto tu malestar como el trabajo que te dio ordenar todo decides otra conducta: organizarte diariamente para evitar acumulaciones.

Este cambio decidido por ti a partir de la toma de conciencia de un estado de insatisfacción que se traducía en malhumor y fastidio no sólo te beneficia a ti sino a las personas que te tenían que aguantar. Pero muy distinto es el caso siguiente. Haz reconocido con dolor que ya no amas a tu pareja. Los momentos que pasas junto a ella son un infierno. El diálogo es dificultoso, comparten casi nada, la sexualidad casi no existe. Por otra parte hay alguien, en la oficina, que te ha llamado la atención. Te trata de una manera tan diferente que es imposible no comparar. Te vas dando cuenta que tus momentos más felices son los del trabajo y que regresar a tu hogar es como un suplicio. En varios momentos del día piensas, con temor, en proponer la separación. Y ahí te enfrentas con varias emociones: miedo a las consecuencias, especialmente a la reacción de tus hijos y de los parientes, problemas económicos, toda la operativa de la separación... Lo consideras un verdadero lío. Pero no eres feliz. ¿Qué hacer, entonces?

En este caso, la decisión tomada y la acción a realizar van a provocar, ciertamente, una conmoción en tu red social-familiar.

Aquí es donde la persona, inconscientemente, puede preferir “no darse cuenta” de lo que está sucediendo pues, si toma conciencia, si pone en palabras aunque más no sea una vez lo que le está pasando, se verá impulsado a una acción. Esta acción puede ser: plantear la necesidad de separarse o dejar que todo siga así hasta que “la muerte los separe” o provocar al otro para que sea el iniciador de la decisión del divorcio. De cualquier manera, algo tiene que hacer y no todas las personas están dispuestas a aceptar las consecuencias de sus decisiones. Por eso, en ocasiones, una parte nuestra “decide” no tomar conciencia de lo que nos pasa, de esta manera se evita la acción que modificaría la situación. Esta es la descalificación.

Si en la toma de conciencia te permites darte cuenta de que algo no está funcionando bien en tu vida, en la siguiente etapa te tendrás que hacer cargo de tu parte de responsabilidad en el asunto. Este proceso es la autocrítica.

Autocrítica:

Soy el principal responsable

Frente a las carencias la gente culpa a otros, a las circunstancias, al mal tiempo, al gobierno, a la madre, a Dios o a Satanás. Acabas de tener una fuerte discusión con tu esposa porque no pagó en fecha la escuela de vuestro hijo; a la madrugada te sientes descompuesto después de una comilona y culpas a tu maldita vesícula; por la mañana te golpeas con la mesa de la cocina y te sale un moretón. En todas estas situaciones has depositado la causa de tus desgracias en el afuera, como si tu no fueras responsable de nada. ¡Así es fácil vivir! Es posible que tu mujer se haya olvidado de pagar la cuota escolar; que la vesícula se te haya inflamado y que las patas de la mesa estén muy abiertas. Pero, a pesar de que lo exterior tenga que ver con estos hechos, y por más que te duela, tendrás que reconocer que de alguna manera has contribuido a que cada acontecimiento ocurra. Pregúntate por qué no le recordaste a tu mujer que mañana vencía la cuota y que estabas muy ocupado para ocuparte de eso; ¿por qué comiste más de la cuenta si sabes que tu vesícula está con cálculos?; ¿no recuerdas, acaso, que la mesa es demasiado grande para esa cocina y que tienes

que tener cuidado al pasar?. Date cuenta que no ejerciste la autocrítica. Has estado descalificando tus propias conductas saboteadoras. Así que, aunque te moleste, es momento de decir: ¡yo soy responsable por no recordarle a mi esposa lo de la cuota y por haber comido de más y por no fijarme por donde camino!

Está demostrado por las distintas Ciencias de la Conducta, que una de las estrategias utilizadas por las personas para no producir cambios y mantenerse en estado de queja constante es no preguntarse: "¿En qué puedo ser responsable por esto o lo otro?"

Formulada la pregunta se necesita una respuesta y ésta, generalmente, contradice la imagen idealizada que cada cual tiene de sí mismo. La imagen es la apariencia que nos hemos fabricado más para nosotros mismos que para los demás y la idealización de esa figura tiene como objetivo engrandecerla, exaltarla. Lamentablemente, se trata de una mentira que hay que sostener con la consiguiente baja de energía vital por cuanto usar diariamente esa máscara o máscaras provoca agotamiento.

Analícemos con mayor precisión este concepto:

Sólo imágenes

Así como la toma de conciencia es obstaculizada por la descalificación, la autocrítica lo es por la adherente afinidad que cada cual tiene con su imagen idealizada.

Cuando me miro en un espejo veo mi figura invertida. Por más puro que sea el cristal me devuelve una realidad distorsionada: en él soy zurdo. En la imagen que me retorna desde el espejo me afeito con la mano izquierda y, si bien me reconozco, yo no soy ese.

En la vida, nos miramos en otros espejos no tan puros: son los demás. Aquellos que, frente a mí, me devuelven, también, una imagen. Si mirándome en el espejo termino convencido de que soy zurdo, me engaño. De la misma manera lo haría si creyera en la imagen que yo creo que los otros tienen de mí.

Para precisar el concepto de imagen creo conveniente que la relaciones con una ficción, un mito, una quimera, una invención, una ilusión, una fantasía. En definitiva algo totalmente irreal. Por eso, el famoso dicho "Conócete a ti mismo", significa: ¡quítate todas las máscaras, eso que queda, eso eres tú!

Nuestro primer espejo es mamá, y sobre esa imagen vamos construyendo la nuestra. Podremos ser reyes o gusanos; maravillosos o una porquería. Quizá, con suerte llegaría a ser un ser humano. Todo depende. Cualquiera sea la imagen que hemos ido construyendo se la va a defender "a muerte" porque estamos seguros de que de esa imagen depende nuestra identidad, nuestra existencia como persona: soy lo que mi imagen representa. Tus pensamientos, emociones, acciones, se relacionan íntimamente con este concepto que tienes de ti mismo. Pero no es otra cosa que una ilusión de identidad construida en la infancia y reforzada constantemente con múltiples mecanismos de autoengaño.

Verdades ¿absolutas?

Ahí está la mujer de 36 años, Virginia, que nunca tuvo novio y se quedó viviendo al lado de su madre, porque así fue "decidido" por el resto de la familia. Y Ernesto, abogado, que siempre quiso tener un negocio de antigüedades y sufre con su profesión hasta la úlcera sangrante... pero heredó la clientela de primer nivel del padre, que la había heredado de su padre... y el Cacho, un buenazo obeso que siempre

le hacían bromas pesadas sobre su gordura y terminó muriéndose de un infarto a los 33 años, edad en que, también, se murió su obeso padre. Siempre le decían, riendo: “Eres igualito a tu padre... ja... ja”. Aquí está la joven embarazada sin quererlo, al lado de un hombre que la amenaza con irse. Que casualidad. Lo mismo hizo su padre al quedar embarazada su mujer. Enfrente, está la cuarentona con hijos adolescentes que, por primera vez en su vida, sabe lo que es desear ya que el deseo estaba prohibido en su infancia. ¿Deseo de qué? De todo. Era imposible desear pues con el deseo se desafiaba a los dioses y el castigo podría ser terrible. Ahora, desde que desea, le sobrevienen ataques de pánico. No es para menos. ¿Quiere que sigamos? ¿Para qué? Mírate a ti mismo y verás cuantas coincidencias hay entre lo que registraste desde niño y tu vida actual. He ahí la identificación con una imagen de ti mismo creada con base en la imagen que siempre creíste que los demás tenían de ti: la solterona, el frustrado exitoso, el gordito, la abandonada, la transgresora que merece castigo... Los personajes son infinitos y, sin embargo, todos coincidimos en lo mismo: vivimos nuestra vida según los dictados de un Amo. Pareciera ser que nadie puede escapar de su destino. ¿Será así o será una gran mentira?

EI SICVA

Una imagen de sí mismo debe ser sostenida a lo largo del tiempo. ¿Qué la hace tan constante y por qué es tan difícil desarraigarla?

Las raíces que la mantienen fija son las creencias entrelazadas de tal manera que forman un sistema. Su nombre: Sistema Interno de Creencias. Pero no se trata de cualquier creencia del tipo “Creo que nos quedamos si leche o creo que el sábado los Pérez no van a invitar a cenar”. No. Son creencias en Verdades Absolutas, verdades que no se deben cuestionar porque se corre el peligro de que se desmorone todo el sistema y, por ende, la imagen de sí mismo, la propia identidad. Este SICVA (Sistema de Creencias en Verdades Absolutas) se erige como un poderoso obstáculo para el cambio. Para que éste se produzca es importante cuestionar esas "verdades absolutas" sabiendo, de antemano, que la imagen construida puede tambalearse. Esto va a generar elevados montos de angustia.

La autocrítica, precisamente, es una forma de cuestionamiento ya que uno tiene que reconocer que tiene fallas, que se equivoca, que se es un ser humano como todos y esto atenta contra esa imagen idealizada. Si Juan se ha creído desde los cinco años que era todopoderoso, que todo lo hacía perfectamente, que era irresistible con las mujeres, no va a aceptar que se lo critique, que se le ignore o que se le cuestionen sus ideas y procedimientos.

Dos ejemplos complementarios: Juan y María

Aquel Juan fue educado para creerse maravilloso. Sus padres minimizaban los errores de su hijo. Si los llamaban de la escuela siempre encontraban una razón que justificara su conducta o falta de aplicación. Cuando se golpeaba con una mesa la madre, alarmada, la golpeaba a su vez mientras le decía "Mala, mala." Juan fue construyendo una imagen de perfección. Sus éxitos le pertenecían mientras que sus fracasos eran atribuidos a la mala suerte, a la ineficiencia de los otros, a los biorritmos en baja o a la conjunción planetaria. La esposa de Juan, por sus problemas personales, solicita una entrevista. Juan no sólo está de acuerdo sino que, además, la "ayuda" a

que se cure. En una sesión conjunta él está bien, nada le sucede, tiene respuestas para todo. Si algún tema lo roza, se escabulle como una anguila. Siempre cae bien parado. "Lo que pasa es que hay que tener pensamientos positivos" dice en la sesión. Desestima cualquier crítica de la mujer mediante argumentaciones falaces y abiertamente manipulativas de las cuales no se da cuenta. Como es de suponer el vínculo matrimonial se está deteriorando, sus hijos tienen problemas escolares, en la empresa es cuestionado por su inflexibilidad. Pero, a todo esto, Juan tiene sus famosas explicaciones: "¿Cómo no va a tener problemas mi mujer con la madre que tiene?; los chicos son así por las malas compañías; mis empleados son unos vagos que dicen todas esas cosas porque no quieren trabajar". Ya lo ve: Juan no es responsable de nada. Posee la verdad absoluta. Es un hombre completo. Un auténtico dios.

La imagen que Juan tiene de sí, instalada desde su infancia por padres que lo consideraban maravilloso, le impide ejercer su autocrítica ("Soy maravilloso. No tengo fallas" es una de las tantas creencias que forman su SICVA). Si se llegara a preguntar: "¿Qué puedo estar haciendo para tener problemas con mi mujer, para que mis hijos tengan tantas dificultades, para que mis empleados me critiquen?", correría el riesgo de poner en duda su Sistema Interno de Creencias en el que se sostiene su imagen idealizada con lo que entraría en un derrumbe psicológico. Como se dice habitualmente: caería a tierra y sufriría bastante. Podría deprimirse, angustiarse... y cambiar. Pero como Juan teme "sentirse mal", angustiarse, le resulta más fácil culpar a otros de sus desgracias. De esta manera encuentra las explicaciones tranquilizantes para cada dificultad y su autoimagen idealizada, todopoderosa, queda intacta. Son los otros los que están mal, su mujer necesita un psicólogo.

María, en cambio, fue "programada" para tener una autoimagen desvalorizada. Siempre fue la feúcha, la tímida, la pobrecita. Carente de opinión propia construyó su mundo alrededor de los demás: vive excéntrica, con su centro puesto sobre los demás. Ellos son los sabios, los puros, los bellos, los completos, los siempre gozosos. En uno de nuestros cursos, al que vino "traída" por una amiga, comenzó a darse cuenta de que no era un mísero deshecho humano como siempre creyó, que tiene ideas propias, que se expresa muy bien, que siente la suficiente hostilidad como para defender su propio espacio. En los distintos ejercicios fue tomando conciencia de que hasta puede llegar a tener vida propia, deseos propios. Todo este descubrimiento la angustia porque la impulsa a tomar decisiones. Al descubrir que el cambio es posible, se cierra sobre sí y reaparece la autocrítica demoledora y desvalorizante. Ella misma se define como "soy una mierda". El cambio la aterra, como a Juan.

Juan y María poseen dos estilos diferentes: él desestima que pueda tener aspectos negativos y ella que los pueda tener positivos. Juan se ubica ante el mundo exclamando: "¡Yo estoy bien; son los demás los que están mal!". María, en cambio, se presenta diciendo "Yo estoy mal; los demás están bien". Cada una de estas dos creencias marca la posición existencial de cada cual y es el mirador desde donde se observa al mundo. Estas creencias inamovibles son los máximos obstáculos para ejercer una autocrítica liberadora. ¿Se imagina a María diciendo, convencida, "tengo conductas negativas pero también positivas. Para algunas cosas no sirvo y para otras

sí. Como persona valgo mucho y a partir de hoy defenderé mis derechos”? O a Juan, “reconozco que no soy el ser maravilloso que me creía. Estoy cometiendo muchos errores, descalificando a mi mujer, no ocupándome de los chicos, manejando la empresa de una manera autoritaria...”

Si lo anterior llegara a suceder (se consideran milagros, pero ocurren con bastante frecuencia) Juan y María estarían sacándose las máscaras, con dolor, pues están fuertemente pegadas, y habrían empezado un proceso de transformación que los llevaría a ser ellos mismos y no la imagen que cada cual tiene de sí.

El deseo de cambio;

Esta es la tercera condición para pasar de un estado de insatisfacción permanente a un estado de satisfacción variable (Observe que no decimos “satisfacción permanente” puesto que es un estado imposible. De ser así, dejaríamos de ser humanos). El cambio no es otra cosa que ese pasaje desde una circunstancia que nos impide el acceso al bienestar a otra en donde ese bienestar es viable. Puede tratarse de factores externos (un trabajo mal pago, un esposo tiránico, una carrera profesional mal elegida, etc.) o internas (angustia, indecisiones, depresión, etc.). Para la psicoterapia integrativa, en realidad, las circunstancias son predominantemente internas y en esto consiste la responsabilidad. Tomando los ejemplos anteriores: YO soy responsable de tener un trabajo mal pago, YO soy la responsable de continuar sosteniendo a un marido tiránico, YO soy responsable de continuar en una carrera que no me interesa, como asimismo YO soy responsable de mi angustia, mi depresión y mis indecisiones.

El deseo de cambio debe ser automotivado. Toda persona puede cambiar aquello que no le gusta de ella y que la ha llevado a ese estado de infelicidad. Nadie puede obligar a cambiar a nadie. Se puede invitar a un otro a que cambie pero sólo lo hará si es su deseo y, lógicamente, previa toma de conciencia de que algo no anda bien y la aceptación de su responsabilidad en el asunto.

Como vimos hace un rato, el proceso de cambio es una tarea ardua pues se debe poner en juego la identidad construida a lo largo de los años y que está sostenida por ese Sistema Interno de Creencias. La persona que tiene conciencia de que no es feliz, que reconoce que ella misma es la principal productora de infelicidad y que desea cambiar, tiene ganado mucho camino. Pero aquellas características propias con las cuales nos hemos identificado y que nos resistimos a abandonar, funcionan como obstáculos para el cambio. Se evidencian por el "No puedo" y, por momentos, pareciera que es cierto que no se puede. Cada persona debe darse cuenta que no se es tal o cual característica. Mi profesión es psicólogo pero yo no soy mi profesión. Decir: "Soy psicólogo", es confundir el ser con el tener. Asimismo, Juan no es su maravillosidad ni María su timidez. Lo que se es no se puede dejar de ser. Mi esencia me acompaña a donde vaya. Si mi identidad es ser psicólogo... ¿Qué pasa en vacaciones? ¿Dejo de existir? La depresión del fin de semana está muy relacionada con esta identidad en función del tener o del hacer. “Cuando no estoy en la empresa, no existo”, me comentó un paciente en una sesión.

La motivación para cambiar se verá notablemente fortalecida en la medida en que cada uno pueda entender que no se es ese rasgo, ese gesto, esa conducta, ese hábito,

esa condición, ese equipo de fútbol, ese sistema de creencias, esa profesión, ese nivel económico, etc.. El budismo denomina, a ese estado, desapego. De lo contrario, si nos apegamos a esas falsas identidades, el proceso de cambio se verá obstaculizado porque será vivido como pérdida de identidad, como abandono de viejas e inoperantes estructuras y no como enriquecimiento a través de una nueva, autónoma y creativa forma de pensar la vida.

La buena fe: cuarta condición (¿o primera?)

Ausencia de autoengaño

Tomamos aquí a la mala fe como una actitud de farsa para con uno mismo. Si lo ponemos en forma positiva quedaría así: la buena fe es la disposición de autenticidad para consigo mismo, con los propios valores, palabras que se dicen, sentimientos congruentes y acciones consecuentes.

Un individuo que actúa de mala fe rige su vida por la falsedad, la mentira, un estado de apariencia, se inventa una vida inexistente, se pone trampa tras trampa, se estafa, se defrauda a sí mismo. Una parte de él conoce lo que está haciendo consigo mismo pero lo descalifica apelando a miles de argucias y excusas tan poco convincentes que no soportarían la más mínima confrontación. De ahí que las personas a las que se les cuestionan esas falsas justificaciones se enojan o responden de manera brusca, agresiva. Se sienten ofendidos, atrapados en un decir sin base cierta.

La mala fe atenta contra la toma de conciencia pero cuando se posee ésta última, el autoengaño impide que la persona efectúe las acciones correctivas que le permitirían resolver el conflicto en que se encuentra.

El caso típico es ese señor con sobrepeso que se propone adelgazar unos kilos. Tiene autoconciencia y tiene autocrítica por cuanto reconoce que está comiendo a deshoras y, sobre todo, un exceso de grasa, hidratos de carbono y no hace ejercicio físico. Este hombre se propone una meta: adelgazar diez kilos. Concorre a un médico dietista, se hace los análisis que corresponden y comienza la dieta prescrita. A los tres días transgrede el plan con la autojustificación del casamiento de un pariente. Ahí está la presencia activa de la mala fe.

Por más conciencia que se tenga del problema, ejerciendo una sincera autocrítica, poseyendo un fuerte deseo de cambio si falta la buena fe los buenos propósitos se estrellan contra el piso. Por eso, la buena fe, ese moño que ata todo el paquete, como todo moño, es lo primero que se ve cuando nos hacen un regalo. Y es lo primero que tenemos que desatar para observar la riqueza de nuestro interior. Para lograr esto no deberíamos temer descubrirnos tal como somos, con nuestras virtudes... y nuestras miserias. Decir, para siempre, adiós a nuestras máscaras.

EJERCICIO

Nota Previa

Durante el desarrollo del libro te sugiero una serie de ejercicios cuyo objetivo es que incrementes tu nivel de autoconciencia, ejerzas la autocrítica y te motives para provocar cambios. Estos ejercicios puedes, simplemente, leerlos como formando parte del texto o realizarlos, con lo que desarrollarás las capacidades mencionadas. Claro, todo esto supone que te comprometas y quizá, todavía, no estés del todo dispuesto. Si es así te pido que te respetes, que tomes en cuenta lo que sientes. Ocurre que, ante estas propuestas, puede elevarse tu nivel de angustia y desasosiego que funcionan como una señal de alarma ante un posible daño a tu imagen idealizada y al statu-quo de tu vida. Si este es tu caso no hagas los ejercicios y continúa leyendo. Puede que más adelante regreses y los hagas.

CONSIGNA

- 1) Escribe una lista de todo aquello que consideras que anda mal en tu vida. Piensa en tus vínculos, tu tiempo libre, tu trabajo y/o estudio, tu cuerpo, tus emociones, tu capacidad para pensar, para tomar decisiones, para defender tus deseos y tus derechos, etc.
- 2) Busca culpables para cada cuestión.
- 3) En una segunda lista determina, aunque te cueste, tu responsabilidad en cada asunto. Pregúntate: ¿Qué hago, no hago, hice, para que tal cosa no ande bien?
- 4) En este cuarto tiempo haz todo lo posible para responder las preguntas anteriores.
- 5) Y ahora llega el gran momento de la verdad. Fíjate si, realmente, quieres cambiar y cómo crees que puedes hacerlo.
- 6) Por último, planifica excusas que justifiquen tu no hacer para que todo quede, en tu vida, expresado a través de inmovilizantes quejas.

Un ejemplo orientador:

Lista 1: autoconciencia

Problemas: discusiones con mi mujer;
 descontento en el trabajo;
 no me alcanza el dinero;
 sobrepeso; fumo mucho.

Lista 2: (Para ejercitarse tomaremos el punto 3: “no me alcanza el dinero”)

La culpa es de...

El gobierno, los ministros de economía, mi mujer que gasta mucho, mis hijos que quieren que les compre todo.

Lista 3: autocrítica

¿Qué hago para quedarme sin dinero?

¿Qué hago para que mi mujer gaste tanto?

¿Qué hago para que mis hijos me demanden constantemente?

Lista 4: respuestas con compromiso

Sigo comprando muchas revistas que no leo; viajo en taxi ida y vuelta sin necesidad; me voy a comer con mis amigos varias noches en el mes; me compro cosas innecesarias que termino no disfrutando.

No le propongo a mi mujer planificar nuestros gastos.

Le doy a los chicos la idea de que hay dinero; no les pongo límites en forma adecuada.

Lista 5: deseo de cambio y propuestas

Sí: quiero cambiar.

Voy a comprar solamente la revista que leo; voy a viajar en taxi sólo en caso de necesidad y el resto en colectivo; voy a salir a cenar con mis amigos una o dos veces por mes; antes de comprar algo voy a ver si lo necesito o es un capricho del momento.

Le voy a proponer a mi pareja hacer una planilla de gastos en todos los rubros.

Les voy a explicar a los chicos nuestro verdadero estado financiero y a ponerles límites adecuados también en sus gastos.

Lista 6: autoengaño

No creo que me sea fácil.

Estoy muy cansado para viajar en colectivo.

En los viajes me aburro y una revistita no me viene mal.

No tengo tiempo para sentarme con mi mujer para planificar gastos.

¡Uy! Me dejé llevar. En realidad no necesitaba ese compact disk.

Por más que les explique mis chicos no entienden... son chicos... quieren todo. La culpa la tiene la televisión.

Comentario final

Si pudo escribir la lista 1, es porque tiene autoconciencia; si escribió la 2, tiene claro a quien echarle el fardo; si se interrogó en la lista 3 y respondió en la 4, es porque tiene autocrítica; si además, desea el cambio y sabe qué hacer para lograrlo, tiene que haber completado la lista 5; y si confeccionó la 6 es porque usted es un especialista en ponerse trampas. Así que ¡Cuidado! Recuerde: el moño es lo primero que se ve.
