

La sabiduría de las emociones 2

“Cuando aprendemos cuál es la señal que cada emoción nos transmite y nos encaminamos a resolver el problema que nos muestra, el sufrimiento autocreado cesa.” Con esta premisa y con un lenguaje claro y sencillo, Norberto Levy completa el trabajo que comenzó en *La sabiduría de las emociones*. Y lo hace mediante la exploración de las emociones tradicionalmente consideradas “negativas”, como los celos, el resentimiento y la voracidad, entre otras.

Ambos libros constituyen una invitación para convertirnos en viajeros amorosos de nuestro mundo interior, comprendiendo las necesidades de cada emoción que transitamos y educándonos para transformar padecimiento en aprendizaje, autorrechazo en autoasistencia, tormento cotidiano en inteligente arte de vivir.

Norberto Levy

Nacido en Buenos Aires en 1936, es médico psicoterapeuta. Desde hace más de treinta años investiga los mecanismos de la autocuración psicológica. Es autor de numerosos artículos y varios libros.

ISBN 978-987-566-408-1



9 789875 166408 1

www.debolsillo.com

Ilustración de tapa: Getty Images / Luis Rosendo

Norberto Levy La sabiduría de las emociones 2

Norberto Levy

La sabiduría de las emociones 2

Aprendices del amor



DEBOLSILLO

Norberto Levy

**La sabiduría
de las emociones 2**

Aprendices del amor

 **DEBOLSILLO**

Levy, Norberto
La sabiduría de las emociones 2. aprendices del amor.
3ª ed. - Buenos Aires - Debolsillo, 2011.
160 p., 19x13 cm (Autoayuda)

ISBN 978-987-566-408-1

I. Autoayuda. I. Título.
CDD 158.1

*Este libro está dedicado a todos nosotros,
pequeños y heroicos aprendices del amor...*

Primera edición: enero de 2005
Cuarta edición y tercera bajo este sello: febrero de 2011

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

Impreso en México.

Queda hecho el depósito
que previene la ley 11.723
© 2005, Editorial Sudamericana S.A.*
Humberto I 555, Buenos Aires
www.rhm.com.ar

Publicado por Editorial Sudamericana S.A.* bajo el sello Debolsillo

ISBN: 978-987-566-408-1

Esta edición se terminó de imprimir en Litográfica Ingramex S.A. de C.V.,
Centeno 162-1, Col. Granjas Esmeralda, C.P. 09810, México D.F.,
en el mes de febrero de 2011.

Tirada Argentina: 2.000 ejemplares
Tirada Uruguay: 200 ejemplares

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Graciela Figueroa y a María Alejandra Ruiz Díaz por el acompañamiento sostenido, el aliento, las sugerencias siempre precisas y enriquecedoras, que hicieron posible que este libro fuera escrito.

PRÓLOGO

En este libro exploramos los celos, la competencia, el resentimiento y la voracidad. Además, el amor, que si bien es más que una emoción pues nombra a esa calidad de energía que sustenta todo lo que existe, también, en uno de sus niveles de manifestación, se presenta como una emoción.

De este modo continuamos la indagación que presentamos en *La sabiduría de las emociones*, donde exploramos el miedo, la culpa, el enojo, la envidia, la vergüenza y la exigencia.

Todas las emociones están en continua interacción con la mente y sobre este vínculo existen muchos malentendidos. En general creemos que ambas son adversarias esenciales y que tenemos que elegir entre una u otra. Según por cuál optemos seremos mentales o emocionales.

Destinaremos un capítulo a mostrar que la relación esencial entre las emociones y la mente es de complementariedad y que el conflicto surge cuando se desconectan de su condición de socias y se embarcan en una batalla sin solución en la que irremediablemente todos perdemos.

También exploramos el vínculo entre las emociones y la dimensión transpersonal de la conciencia. Po-

demos experimentarnos exclusivamente como individuos separados o podemos percibirnos también como “células integrantes y conscientes del gran organismo universal”.

Según sea la condición en la que nos percibamos será la manera de sentir nuestras emociones.

Destinaremos también un capítulo a describir estos niveles de conciencia y el modo en el que influyen en nuestro universo emocional.

Hacia la segunda mitad del libro presentamos dos actitudes que están muy generalizadas y que perturbaban notablemente nuestras relaciones cotidianas: el enjuiciar y el enojo con el pedido.

También hemos incluido otra actitud que lamentablemente ejercemos de un modo precario: el reconocimiento de lo valioso del otro para nosotros.

Por último, el texto culmina con la descripción de las conexiones de este abordaje con la Nanopsicología.

Se llaman nanotecnologías a las técnicas que operan sobre unidades muy pequeñas, a niveles del tamaño del átomo, para producir allí las transformaciones que influyen sobre vastos sistemas.

He utilizado el término Nanopsicología como metáfora del núcleo de esta propuesta, que es precisamente acceder a la esencia del conflicto. Esa que, siendo muy pequeña, está presente en todos los conflictos y cuya resolución repercutiría sobre todas sus manifestaciones.

Ese conflicto esencial es el que existe en la relación rechazador-rechazado. Cuando éste no se resuelve se convierte en la base del sufrimiento y la enferme-

dad y cuando se aprende a resolverlo es el combustible mayor del crecimiento y la transformación.

Si bien ésta ha sido la línea directriz de mi exploración clínica de los últimos treinta años, ahora encuentra en este término una feliz correlación.

Este texto no necesita leerse según el orden del índice. Cada capítulo se autosustenta y a mi juicio se aprovecha mejor cuando uno ingresa en el tema que más le interesa en ese momento.

Y para terminar, si tuviera que sintetizar en una línea el espíritu de esta búsqueda, continuaría una frase que incluí en el prólogo del libro anterior, que nombra tal vez la tarea mayor de nuestra conciencia individual y que es lo que en última instancia nos permite resolver la relación rechazador-rechazado:

“Encontrar el amor allí donde parece que el amor no está...”.

NORBERTO LEVY
Buenos Aires, marzo de 2005

1. LA RAÍZ DE LOS CELOS

Los celos son una señal que me informa del peligro de perder el cariño del ser querido por la presencia de un tercero. Es la sensación de sentirme excluido y abandonado. El sentimiento es doloroso. La señal, si aprendemos a procesarla, puede enriquecernos.

¿Los celos son una enfermedad?

Los celos son el dolor y el temor de perder el amor del ser querido como consecuencia de la relación que establece con otra persona. Por lo tanto los celos son una emoción universal que, de una forma u otra, todos hemos sentido, y por eso mismo es necesario diferenciar los celos normales de los patológicos. Los criterios útiles para distinguirlos son, por un lado, **el tipo de estímulo que los detona** y por otro, **la manera en que reacciono cuando los siento**.

Para comprender mejor el primer punto pongamos un ejemplo de una relación de pareja. Si siento celos al ver a mi mujer besando apasionadamente a un hombre, es una cosa; si los siento al verla saludar amablemente a un compañero de trabajo, es otra muy distinta. Estas situaciones muestran claramente dos extremos y, entre ambos, se ubica toda la gama de posibilidades intermedias. En algunas de ellas suele ser muy difícil la distinción. Y ahí es donde cobra especial relevancia el segundo factor: la manera de procesar y reaccionar ante los celos.

Para hacerlo más claro utilizaré dos respuestas extremas: cuando siento celos puedo reaccionar con intensa violencia y cometer un crimen pasional o puedo abrir un diálogo con mi mujer en un momento apropiado en el que pueda reconocer e incluir esta emoción con claridad y respeto. También acá, entre estas dos reacciones extre-

mas. existe una vasta franja de conductas intermedias.

Resumiendo lo dicho entonces: **cuanto más pequeño el estímulo y más intensa y destructiva la reacción, más se inclina la balanza hacia lo patológico...**

¿Los celos son una emoción negativa aun cayendo dentro de la franja de lo normal?

Los celos son una señal que me informa acerca del riesgo de perder el cariño del ser querido. Y esa señal la siento como dolor, como sensación de estar excluido, de no ser tenido en cuenta, de sentirme abandonado... de modo que efectivamente la señal es dolorosa pero eso no quiere decir que la emoción sea negativa. Para ilustrar esto apelaré a una metáfora que utilizo con frecuencia porque es muy gráfica: los celos serían como la luz roja del tablero del auto que indica que hay poca nafta. Esa señal no es grata, sobre todo si estoy en la ruta y no sé cuánto falta para la próxima estación de servicio, sin embargo es necesaria y útil porque me permite tomar las medidas para resolver el problema.

Asumir que siento celos y abrir ese tema con mi pareja sin duda no es fácil ni grato, pero si ambos estamos en condiciones de hacerlo, permite conducir la mirada a un balance global de la relación; es decir que podamos pensar en qué es lo que está faltando, qué ha sido descuidado o se ha perdido... y eso puede desembocar en diferentes desenlaces: ya sea que ambos descubramos el deseo de reconstruir y fortalecer la relación, o que decidamos separarnos.

Cuando uno comprende el sentido de señal de todas las emociones deja de percibirlas como negativas. Y esto vale también, tal como lo explico en *La sabidu-*

ría de las emociones, para el miedo, el enojo, la envidia, la culpa.

¿Los celos se sienten sólo en la pareja?

No. Utilicé ejemplos de parejas porque es el ámbito más frecuente de este padecimiento en el mundo adulto pero la realidad es que además se pueden sentir entre hermanos por el cariño de los padres, entre padres e hijos, entre amigos, compañeros de trabajo, etcétera.

En esta época en la que son habituales las relaciones entre personas que están divorciadas y tienen hijos, se presentan frecuentemente los celos con la ex pareja y con los hijos que ya tiene la pareja actual. Por supuesto que cada situación tiene el matiz propio de las personas (y sus roles) que están en juego. Son distintos mis celos por el hijo de mi pareja, que por su ex, que por un compañero nuevo de trabajo... Hay vínculos que ponen en riesgo masivo mi presencia —como es el caso de una nueva relación— y otros que, si bien no me sustituyen en mi rol, frustran mi deseo de ser el centro y el primero en el “ranking” de sus afectos y su dedicación. Este punto es muy importante y lo ampliaremos cuando describamos “el deseo de ser la única fuente de bienestar para el otro”.

Como vemos **lo esencial en los celos es que esté el temor de perder —en un grado variable— el afecto del ser querido por la presencia de un tercero, y eso se da en muchas áreas.**

¿En la pareja siempre se cela lo mismo?

Si bien lo más frecuente es la sexualidad, no es lo único que se cela. **Uno siente celos en relación con aquellas áreas en las que se siente más inseguro** y eso puede ser la intimidad afectiva aunque no haya sexo, el área intelectual, el gusto por la música, la sensibilidad psicológica... o lo que sea. Entonces imagino que ese tercero le va a brindar a mi pareja todo aquello maravilloso que yo quisiera tener y no tengo. Esto es particularmente torturante porque mi rival no es entonces alguien "de carne y hueso", sino la imagen viva de lo que yo querría ser.

*¿El amor de pareja no necesita de los celos?
¿Puede haber amor sin celos?*

No es que el amor de pareja necesite de los celos. Lo que la pareja necesita es autonomía psicológica de sus miembros, es decir que cada uno tenga una cuota satisfactoria de vida propia y que ambos crezcan en el vínculo. En ese contexto es posible que se den momentos en los que uno teme perder el cariño del otro a partir de algo que está haciendo o viviendo. Si ese temor es leve y la pareja lo puede procesar bien se convierte en un sabroso condimento de intensidad que recuerda que se pueden alejar pero que eligen seguir estando juntos. Y es un condimento porque los seres humanos percibimos contrastes. Si pongo un dedo en agua tibia la sentiré como tal los primeros segundos, luego dejo de percibir la tibieza. Si en ese momento lo coloco en agua fría un instante y vuelvo a ponerlo en la tibia, podré percibir otra vez la tibieza del agua. Y éste es el modo de ser de la percepción. Es bueno recordarlo por-

que así es como funcionamos también en las relaciones personales. Cuando siento que puedo perder el cariño que recibo, eso mismo me ayuda a valorarlo.

¿Hay personas que disfrutan de despertar celos?

Sí, las hay. Cuando se convierte en una necesidad ya entra en la franja de lo patológico.

Quien disfruta despertando celos es siempre un celoso. Por una parte siente que si el otro lo cela no es él el celoso, y además a través de los celos le llega el reconocimiento de que es tenido en cuenta por el otro. "*Si me cela es porque le importo.*"

Es un típico ejemplo de lo que es abusar del condimento. Como todos sabemos, para que enriquezca el sabor de la comida debe estar presente en su justa medida, si no termina arruinándola. Con los celos ocurre lo mismo.

*Si amar es desear la felicidad del otro,
¿quien cela puede amar plenamente?*

Un antiguo poema respondió breve y bellamente a esta pregunta:

*Los celos son un hilo de temor,
tan delgado y tan sutil,
que si no fuera tan vil,
podría confundirse con amor...*

Desde una mirada más psicológica hoy podemos agregar que el celoso ama hasta donde puede y como puede. Es un amor con características infantiles. El

niño ama a sus padres y puede hacer un gran berrinche porque están atendiendo a su hermanito...

Para comprender los temas del amor es necesario incluir la noción de grados y de niveles de crecimiento. Por lo tanto hay amores más infantiles y otros más adultos. Naturalmente, cuanto más crecido, más pleno es el amor.

¿Pueden los celos funcionar como profecía autocumplida?

Sí. Y no por algún castigo mágico. Simplemente porque si quien cela produce reacciones que van dañando al vínculo, es ese deterioro el que va produciendo alejamiento... Y una de las consecuencias del alejamiento es que aparezca una nueva relación.

¿Todos los celosos reaccionan en la misma forma?

La vivencia central de sentirse excluido y abandonado es muy semejante pero puede cambiar la forma de expresión, y eso depende de la personalidad de cada uno.

Si es introvertido e hipersensible lo más frecuente es que se retraiga, se distancie emocionalmente y acumule enojo retenido. Si es expansivo extrovertido puede hacer una escena de celos y tener actitudes de buscar pruebas: mirar bolsillos, revisar el correo, entre otras.

¿Qué diferencia hay entre celos y envidia?

Todas las emociones se interpenetran y no hay emociones separadas y puras en las que uno pueda decir: ¡Acá hay sólo celos...! Intentar hacerlo es como pretender alambrar el mar. Es imposible.

De todos modos, hecha esta salvedad podemos dar algunos rasgos que las distinguen. En la envidia puede no haber un tercero explícito: siento dolor y enojo al escuchar a un conocido que me cuenta que ganó un premio que yo también anhelaba y no obtuve... Acá no hay tanto el dolor de perder el cariño por la presencia de un tercero sino el tremendo impacto del contraste que me remite a lo que no tengo, a lo que no he logrado.

Si siento celos porque imagino que me van a abandonar, ¿es porque estoy proyectando en el otro mis propios deseos de abandonarlo?

Algo de eso puede haber pero se ha sobreutilizado esa explicación... y en la parte que puede tener de cierta tampoco conduce a la raíz del problema de los celos.

¿Cuál es la raíz del problema de los celos?

La causa más importante es el **sentimiento de autodesvalorización**. Éste es un término muy utilizado y vale la pena entonces describir la intimidad de ese estado y cómo se llega a él. Todos albergamos rasgos de nosotros mismos que no nos gustan. Me puedo sentir temeroso, dependiente, triste, inseguro y lo más frecuente es que sienta rechazo hacia esas características mías. Ese rechazo es normal y necesario. Lo que

produce problemas es **la forma de sentir ese rechazo**. Si el rechazo se manifiesta como autorreproche y descalificación, la consecuencia inevitable es que me sienta disvalioso. Si yo pienso de mí que soy un inútil y un incapaz es natural que crea que los otros van a sentir lo mismo hacia mí. Es lo que expresa con mucho ingenio aquella frase de Groucho Marx: *“No quiero pertenecer a un club que me acepte a mí como socio...”*.

Otro modo de decir lo mismo, que muestra tal vez la faceta más dolorosa de este estado, es: *“Lo que yo ame no me amará...”*.

Cuando vivo en esa atmósfera interior me costará creer que, por ejemplo, mi mujer o mi marido me valore y me quiera. Ésta es, sin duda, una situación difícil que produce mucha insatisfacción porque necesito que los demás me demuestren con sus acciones que sí soy valioso, y me convierto en un esclavo de sus opiniones... y cuando el reaseguramiento llega me cuesta creerlo, porque me digo: *“Hacen esto porque no me conocen, si me conocieran como yo me conozco no lo harían...”*.

Este estado es de debilidad psicológica, y quedará entonces predispuesto a tomar cualquier situación ambigua como confirmación de ese desamor tan sospechado y temido. Así es como se generan los celos patológicos...

La desvalorización y la dependencia emocional son las causas psicológicas profundas de los celos excesivos, y hasta que no se resuelvan los celos continuarán porque son su consecuencia.

¿Y cómo se curan los celos?

Yendo a la raíz que los genera, que es el autorrechazo destructivo. Como expresé antes, es normal y

necesario que uno sienta autorrechazo hacia partes de uno mismo porque ése es el modo primario en que se expresa el deseo de cambiar algo. Lo que no es necesario y es verdaderamente dañino es **el modo destructivo del rechazo**. El autorrechazo es destructivo cuando en lugar de transformar aquello que rechaza lo lesiona más. Y esto ocurre, lamentablemente, con mucha frecuencia. Y es relativamente sencillo explorarlo. Imagine que delante suyo está esa parte de usted que rechaza, que no le gusta, y que desea cambiar (puede ser la parte insegura, miedosa, sometida, triste, etcétera). ¿Qué siente al verla? ¿Qué le darían ganas de hacerle?

Cuando propongo esta indagación, la gran mayoría de las veces surge: *“Lo que siento es rabia, desprecio, impaciencia, y me dan ganas de eliminarla, borrarla, enterrarla... zamarrearla para que despierte de una buena vez...”* Y cuando, luego, invito a la persona a que tome el lugar de esa parte rechazada y le pregunto cómo se siente al escuchar lo que le acaban de decir, la respuesta más frecuente es: *“Ahora me siento peor que antes...”*.

Esta situación en la que lo rechazado queda peor que antes es la esencia del autorrechazo destructivo, que es a su vez la base del sufrimiento psicológico humano en un plano general, y de los celos enfermizos en este caso particular.

Cuando uno ha dejado de ser su propio enemigo y ha aprendido a autoasistirse inicia un camino de aprendizaje y crecimiento. En ese proceso se van realizando gradualmente las transformaciones interiores deseadas y uno va ganando en confianza e integridad, que es lo que permite, entre otras cosas, la disminución de la dependencia emocional. Es sólo desde este estado que uno puede sentir y decir: *“Ésta es la relación que tengo con*

mi mujer (o marido), podemos conversar todo lo que sea necesario para optimizarla y estoy disponible para eso porque la quiero. Pero si ella ha dejado de quererme es mejor reconocerlo y separarnos. Sin duda va a ser doloroso pero es mejor para los dos. Me siento en condiciones de tener una relación de amor recíproco, eso es lo que quiero tener, y en esa dirección quiero ir”.

Esta actitud es la que cura los celos enfermizos desde su raíz misma.

Se puede pensar que es una actitud “separatista” pero es todo lo contrario; la posición de no dependencia emocional y de integridad es la que crea las mejores condiciones posibles para que la relación produzca su mejor intercambio.

Los seres humanos podemos aprender a autorrechazarnos de un modo resolutivo que logre transformar efectivamente lo que nos desagrada de nosotros mismos, sin dañarnos. Es un aprendizaje y, como tal, es un proceso. No se logra de la noche a la mañana pero tampoco es imposible. A mi juicio, la tarea vale la pena. Y en lo que a mí atañe, se ha convertido en el tema central de mis investigaciones y de mi trabajo clínico en los últimos treinta años, y ha dado lugar, entre otros libros, a *El asistente interior*, en donde presento la esencia de este aprendizaje.

¿Hay alguna otra causa, además de la autodesvalorización?

Sí. Es derivada de la anterior pero podemos mirarla en sí misma. La persona celosa siente que necesita ser todo para el otro; ser todo quiere decir ser la fuente de satisfacción y bienestar para el ser querido, cubrir todas las áreas. Si hay un área que no cubre y la

mujer (o el marido) admira a un tercero, el celoso siente que él no es nada para el otro, que desaparece en su reconocimiento y valorización. Esta reacción de exclusión y abandono es muy dolorosa y ahí aparecen los reproches y los reclamos que envenenan la convivencia.

Por esta razón es muy conveniente que la pareja converse —cuando están bien y con calma— acerca de las áreas de afinidad y de las zonas en las que no hay encuentro, desde algo tan simple como que a uno le gusta el deporte y al otro no, hasta aquellas cuestiones más íntimas y de mayor envergadura... Y comiencen a familiarizarse con el hecho de que ninguno puede abarcar ni cubrir todas las áreas del otro. Si bien es cierto que cuanto más complementariedad, mejor; también es cierto que en nuestra dimensión humana lo más frecuente es que tengamos que convivir con áreas complementarias y otras que no lo son...

La idea es lograr comprender por lo tanto que la fortaleza de un vínculo no reside tanto en la complementariedad total sino más bien en disfrutar de aquellas áreas compartidas y en respetar sin reproches aquellas partes que no se complementan.

¿Por qué, sabiendo que es imposible, uno quiere ser todo para el otro?

En parte es una creencia bastante generalizada y por lo tanto el simple hecho de hacerla conciente ayuda a revisarla y actualizarla. Además, existe un mecanismo psicológico que la sostiene y es que “ser todo para el otro” es una forma extrema de asegurarme que no seré abandonado, y cuando soy muy dependiente emocionalmente puedo apelar a recursos tan extremos y distorsionados como éste para lograrlo.

Lo que ayuda a disolver el querer ser todo para el otro es reconocer la especificidad de cada relación.

Lo que sentí con mi pareja anterior fue hermoso y específico de ese intercambio que producíamos... Ahora ella tal vez esté sintiendo con otro hombre otras vivencias y otras facetas de sí misma sin que eso menoscabe lo que experimentamos juntos, y yo por mi parte, en mi actual pareja, también estoy viviendo una calidad de emociones que son propias de esta relación, es decir, que han nacido con ella...

Lo que hay de interesante en este tipo de reflexión es que no está ni la exclusividad como un valor prioritario ni esa forma de comparación en la que la calidad de una relación va en desmedro de la otra. De este modo a cada vínculo se lo puede apreciar en lo específico que posibilita.

¿Qué papel juega la posesividad en el querer ser todo para el otro?

Querer poseer a la pareja es una de las distorsiones más frecuentes de esa relación. Incluso se confunde con el amor. "Quiero poseerte porque te amo..." Lo perturbador de esta actitud es que trata a la pareja como si fuera un objeto y le impide su vida propia, y quien recibe ese trato percibe su deseo de autonomía con culpa y siente que termina viviendo en una jaula de oro.

El posesivo teme perder al ser querido e intenta retenerlo convirtiéndolo en un objeto poseíble. La raíz de esta actitud es la inseguridad.

Y no es que al posesivo le guste serlo. Eso es en apariencia. También padece mucho. Y padece porque lo que intenta es irrealizable, porque cosecha resentimiento de

parte del enjaulado, y porque no accede a otro plano de relación en el que el vínculo se sostiene a partir de la libre voluntad de ambos. Ésa es la dicha del encuentro y el posesivo no conoce esa calidad de relación.

*Algunas personas sienten celos retrospectivos.
¿Cuál es la causa?*

Es la misma necesidad de ser todo para la pareja que sufre cuando comprueba que en el pasado el ser querido ha experimentado disfrute con otra persona. El extenderse al pasado es una señal que muestra la fuerte presencia que tiene en esa persona la necesidad de ser único y exclusivo como fuente de reaseguramiento en la valorización y el afecto.

¿Qué lugar ocupa el anhelo de fusión en el deseo de ser todo para el otro?

El deseo de fusión con la pareja es un sentimiento muy fuerte. Es el deseo de disolver la percepción de sí mismo como una identidad separada y sentirse una unidad con el otro. Esta vivencia es extática, y es lo que en el fondo se busca en la culminación orgásmica de la experiencia sexual. Es maravilloso poder sentirlo y es necesario saber también que es transitorio. Que luego se retorna a la percepción de la identidad individual separada y que la relación continúa desde ahí. Ese retorno no es fácil, es volver de una identidad expandida e ingresar en los límites de "la propia piel". Es necesario aprender a transitar por los dos estados... a ir y volver...

Este retorno se hace más difícil cuando no me

siento bien conmigo mismo, dentro de mi piel. Entonces puedo intentar forzar la vivencia de fusión con el otro para permanecer en ese "domicilio" que me resulta más grato de habitar. Ser todo para el otro y que el otro lo sea para mí se convierte entonces en otra forma —en este caso, distorsionada— de acercarme a esa vivencia de fusión de las identidades.

Pedro Mata (poeta español) describió con singular precisión y belleza, en su poema "Celos rabiosos", el padecimiento del desesperado anhelo de fusión continua.

Incluyo, a modo de ilustración, algunos pasajes de ese hermoso poema:

*Tengo celos de ti, por qué negarlo
tengo celos de ti, celos rabiosos,
celos de la sonrisa de tu boca
celos de las miradas de tus ojos.
Cuando yo no te oigo... ¿Cómo hablas?
Cuando yo no te miro... ¿Cómo miras?
Cuando yo no estoy delante... ¿Cómo suenan
los raudos cascabeles de tu risa?
¿Tú sabes que en los ojos de los hombres
hay miradas impuras?
¿Que unas veces parece que acarician
y otras parece que desnudan...?
Cuando te envuelve una mirada de ésas
y sientes que resbala por tu cuerpo...
¿Qué es lo que piensas?... Di, ¿qué es lo que
sientes?*

.....
*Tú juras que me has dado
tu corazón, tu cuerpo, tu cariño,
pero nunca sabré si tras tus ojos
se esconde un pensamiento que no es mío.*

*¿Y qué importa tu cariño entonces?
¿Qué vale la escultura de tu cuerpo
si son los pensamientos de tu alma
como villanos que arrebatan el viento?*

Algunas personas sienten celos y querrían no sentirlos. ¿Marca eso alguna diferencia?

Desde el punto de vista de su posibilidad de transformación es un primer paso muy importante.

Si a usted le pasa eso le sugiero que imagine que su parte celosa está enfrente suyo. ¿Qué siente al verla y qué le dan ganas de hacerle? Luego de descubrirlo ingrese en la piel de la parte celosa y observe qué siente ante lo que oyó... ¿Se siente más bien dañado o ayudado?

Si lo que oye lo humilla o lo hiere más, está recorriendo el círculo vicioso del autorrechazo destructivo. Este círculo comienza generalmente con algún sentimiento de inseguridad que produce una primera reacción de autorrechazo ignorante y destructivo que la agrava. Este estado genera el campo propicio para que se activen los celos, propios de esa inseguridad agravada. Y si la parte celosa recibe el mismo trato descalificador que antes recibía la parte insegura se van sumando los factores que conducen al agravamiento de los celos. En toda esta secuencia lo que se pone de manifiesto es un intento de transformación que por ignorancia e inmadurez produce el efecto opuesto al deseado.

Es necesario y posible que el diálogo entre estas dos partes continúe todo el tiempo que haga falta hasta que el rechazo que agrava complete el aprendizaje que le permita transformarse en rechazo que asiste sin dañar.

2. LA COMPETENCIA Y SUS DISTORSIONES

**La "casa de la vida" tiene más de cien habitaciones.
Una de ellas, sólo una de ellas, es la competencia.
Y por una grave confusión, a lo que es una habitación
de la casa lo hemos convertido en la casa misma.**

¿Cuál es la función útil de competir?

La competencia es útil como una forma de seleccionar al más apto para acceder a algo de lo cual no hay disponibilidad para todos. Es clásico ver en los animales la competencia entre dos machos por una hembra, por el territorio, o por un lugar en las jerarquías sociales que organiza esa comunidad. Entre nosotros los humanos pasa también lo mismo y alrededor de los mismos temas. Dos varones compitiendo por una mujer o viceversa, dos o más postulantes para ocupar un cargo laboral o la típica competencia deportiva: varios competidores para alcanzar la copa y sus premios.

Otra función que cumple es que ayuda a conocerse más a través de la comparación que está implícita en la competencia, por eso es muy común entre chicos y adolescentes. *Los otros me dan un marco de referencia que me ubica en el lugar de la escala en el que estoy.*

Y la otra función que cumple es la de ser uno de los estímulos, aunque no el más importante, para el mejoramiento personal. *¡A ver quién lo hace mejor!, ¡hasta aquí se llegó, veré si puedo superarlo!*

¿Es posible competir bien?

Uno compite bien cuando:

1) uno reconoce que la situación requiere competir,

2) cuando uno entrega lo máximo de sí para lograr el mayor rendimiento,

3) cuando uno sabe que puede ganar o perder y está preparado para los dos resultados.

Estar preparado para perder quiere decir que uno puede evaluar el propio rendimiento y entrega, más allá del resultado. Cuando apuesta al máximo rendimiento y no queda "colgado" exclusivamente del resultado final. El deporte es un buen ejemplo de esto. Cuando al perder puedo sentir: *"Yo entregué lo máximo de mí. Estoy satisfecho (o no) con lo que hice. El otro me ganó porque lo hizo mejor. Me duele haber perdido pero felicito a mi rival por su actuación"*.

Por la confusión que tenemos, solemos creer que esa actitud es debilidad, falta de determinación, y el pasaporte seguro para seguir perdiendo, y en realidad es exactamente lo contrario. Afortunadamente hay un creciente número de deportistas que ya lo están comprendiendo. Guillermo Cañas, un destacado tenista de la Argentina, en un reportaje declaró algo sobre lo cual vale la pena detenerse y reflexionar: *"Ser un buen perdedor cuando a uno le toca perder es lo que más ayuda a progresar"*,

4) cuando uno reconoce que competir también tiene sus reglas y que lo prioritario es lograr el propósito, es decir ganar, respetando las pautas convenidas.

¿Esto está relacionado con el "ganar como sea"?

Efectivamente. Ésa es una frase muy común que se usa como sinónimo de intensa voluntad de triunfo y sin embargo expresa también algo muy distinto: que el modo no importa, que lo único que vale es el fin, es decir, es otra forma más de "el fin justifica los medios". Ésta es una de las distorsiones más graves del competir. Cuando uno busca perfeccionarse en las triquiñuelas, en el "como sea", simultáneamente va descuidando la capacitación necesaria para triunfar "en buena ley". Esta actitud, que en la Argentina se llama "la avivada", conduce no sólo a la corrupción, sino también en el mediano y el largo plazo a la ineficacia y la decadencia.

¿Existe el miedo a ganar?

Se habla mucho de eso, pero es una percepción aparente y superficial. Lo que la inmensa mayoría de las personas con dificultad para ganar padece es el miedo a NO ganar, es decir, miedo a perder. La confusión se produce porque se manifiesta como dificultad para ganar, pero la causa profunda es otra: **muchas ganas de ganar y mucho miedo a perder. Creemos que las ganas de ganar son siempre beneficiosas, pero no es así.** Cuando son excesivas y no están equilibradas, son contraproducentes: provocan tensión, rigidez y torpeza. Aunque parezca paradójico lo que más ayuda a ganar en una competencia es estar preparado para perder. Eso es lo que da la calma mínima necesaria que le permite a uno desplegar lo mejor de sí. ¡Y lo que se suele alentar es exactamente lo con-

trario! Los deportistas declaran, y es socialmente muy valorado: *"¡Voy a ganar sí o sí y ni contemplo la posibilidad de perder!"*. Ésa es la actitud más inadecuada para encarar una competencia y es la expresión de una equivocadísima creencia que existe acerca de qué es tener "espíritu ganador".

¿Cuáles son las situaciones en las que no es necesario competir?

Los seres humanos realizamos muchas interacciones: jugar, aprender, crear, cooperar, resolver problemas, construir, disfrutar, padecer, compartir, enseñar, curar, crecer, asociarnos, separarnos, amar, respetar, acompañar, contemplar... y competir es una acción más. Podríamos decir que "la casa de la vida" tiene más de cien habitaciones, y una de ellas, sólo una de ellas es la competencia. Y por una extraordinaria y grave confusión, a una habitación de la casa la hemos convertido en la casa misma. Esto es lo que llamamos la cultura competitiva.

¿En qué consiste la cultura competitiva?

La cultura competitiva es la que considera el ganar como el valor supremo. Una frase popular americana dice: *"Ganar no es todo..., es lo único"*. Un empresario televisivo declaró: *"No quiero volver a mi casa, cada día, sin haberle torcido el brazo a alguien"*. Una persona me comentó: *"Cuando llego a un lugar nuevo, lo primero que me pregunto es: ¿quién es el enemigo acá?"*. Cuando esto ocurre quiere decir que ya se ha instalado no sólo como actitud sino también como mo-

delo mental para comprender y actuar en cada situación. Entonces veo competencia y actúo competitivamente en todos lados, aun donde la competencia no es necesaria: en la pareja, en la familia, entre amigos, en un equipo de trabajo. Converso con un niño y le pregunto: *"¿A quién quieres más, a tu papá o a tu mamá?"*. Y así voy diseminando y expandiendo ese "virus" psicológico destructivo que es la competencia innecesaria. Esto es una verdadera desgracia para todos. Cuando la competencia se instala en espacios que están regidos por la cooperación, la trama básica del intercambio fértil se desgarrar, ya sea el individuo mismo, la familia o el tejido social. Y eso preannuncia, a la corta o a la larga, desintegración y catástrofe.

Se dice, y con razón, que toda comunidad en la que predomine el yo (de la competencia) por sobre el nosotros (de la cooperación) es inviable.

¿Por qué es tan fuerte la cultura competitiva?

En parte creo que es una etapa inmadura en la evolución de la conciencia de la especie humana. Además está fortalecida por creencias equivocadas: una de ellas es la que dice que la esencia de la vida es la de ser una batalla permanente en la que sobrevive el más fuerte. Ésa es la visión darwiniana de la vida. Desde ya que discrepo con esta creencia. Creo que la batalla existe pero es un componente parcial de la totalidad. Me inclino más hacia una visión sistémica de la vida en donde lo esencial es la complementariedad y la cooperación. David Bohm, premio Nobel de física, presentó este punto de vista en un simposio y le preguntaron: *"¿Usted cree, entonces, que la mente competitiva es señal de debilidad?"*, y él contestó: *"No, la mente com-*

petitiva es sencillamente un error, es la señal de una confusión". Los participantes rieron ante lo sorprendente de la respuesta, pero cuando la conciencia percibe la unidad que subyace en todo lo existente y reconoce a cada una de las partes como componentes necesarios de esa unidad, puede ver inmediatamente el error de la competencia. Lo ve con la misma claridad con que observaríamos el disparate de la mano derecha compitiendo con la izquierda.

¿Podemos imaginar la escena en la que, mientras nos lavamos las manos, la izquierda no coopera con la derecha y viceversa en la tarea de tomar el jabón, frotarse, dejarlo para enjuagarse, secarse, etcétera? Y que no lo hagan porque cada una quiere ser la ganadora en la acción de lavarse las manos...

Por más absurdo que parezca, eso es lo que hacemos en el marco social cuando nos movemos en la cultura competitiva.

¿En qué otras áreas competimos innecesariamente?

Hace poco volvieron unos jóvenes de las Olimpíadas de Matemáticas. Estamos tan habituados a la intoxicación de la cultura competitiva que ya nos parece normal, pero observemos este ejemplo con sencillez e ingenuidad. ¿Qué función cumple la competencia en las matemáticas? ¿No es acaso forzarla dentro del molde de la competencia porque no hay otro modelo mental que organice un encuentro atractivo entre matemáticos? ¿No sería más interesante que los organizadores utilizaran su inteligencia para diseñar un problema común que, para ser resuelto, requiriera de la colaboración de todos y que el resultado fuera que todos lo lograran —y compartieran la celebra-

ción— o que no lo devolvieran y compartieran la frustración?

De ese modo utilizarían a las matemáticas para lo que realmente sirve (resolver problemas) y entrenarían a los participantes en el delicado arte de compartir, distribuir tareas, intercambiar, aprender, integrar, aplicar y comprobar.

Pareciera que creemos que sólo existe la motivación para ganar y el placer de ganar y nos hemos desconectado de otra forma de disfrute que es mucho más profunda, íntegra y sostenida: la experiencia del desafío común y el logro compartido.

¿La competencia no es el motor de la excelencia?

Es un motor, pero apenas un pequeño motor accesorio. De ninguna manera es el motor principal. Y sin embargo se lo suele ver al revés. Vamos a mostrarlo en el plano deportivo por una cuestión didáctica pero vale para todas las áreas. Mucha gente cree que cuanto más odie al rival mejor jugará. Esa actitud lleva a logros fugaces y a catástrofes reiteradas. De todos los ingredientes que estimulan la excelencia, la competencia ocupa un lugar menor. Quien se apoya en ella como columna vertebral acumula más tensión, tortura y depresión que logro.

El motor más poderoso de la excelencia es el amor a la excelencia y el disfrute que siento mientras hago lo que hago.

Cuando uno ha perdido la capacidad de disfrutar lo que hace, busca "remendarlo" apoyándose en "el placer de ganar". Para sentirse bien entonces necesita ganarle a alguien y que haya un perdedor al lado. Ese camino lleva inevitablemente al stress, a la soledad y a la depresión.

¿Es bueno competir con uno mismo?

Es muy frecuente escuchar: “*La competencia verdaderamente sana es la que uno libra consigo mismo...*” Existen innumerables slogans que proponen esta actitud tales como: *Vencer la soledad, la depresión, la obesidad, derrotar al miedo, la adicción, la timidez... en suma: vencer a la enfermedad...*

En realidad ésta es una de las mayores distorsiones del competir.

La actitud de derrotar lo que no me gusta de mí es otra distorsión de la cultura competitiva que aplica el modelo de batalla en todo, aun en las áreas de la salud. Y cuando en el terreno de la salud, física o psíquica, se libra una guerra, irremediablemente todos perdemos.

...Tengo que ganarle a mi parte miedosa y hacer eso que siempre quiero hacer y no puedo... Es importante que sepamos que si derrotó a mi parte miedosa, ella se queda peor, con más miedo que antes y allí se inicia un círculo vicioso que la agrava cada vez más. **A la parte miedosa no hay que vencerla, hay que curarla, que es muy distinto.** Eso significa escucharla, respetarla y brindarle el trato interior que necesita para que pueda sentirse respaldada y fortalecida.

¿Y la competencia por el poder?

En las relaciones primarias de afecto, es decir la pareja, la familia, los amigos, no rige la ley del poder en el sentido de alguien que manda y otro que obedece. La ley que rige es la de la interconsulta, la propuesta y

el acuerdo consensuado. Parece que nos cuesta mucho entender esto. Creemos que el orden y la organización surgen sólo cuando se define quién manda y quién obedece, y luego se produce la competencia para ver quién ocupa cada lugar. Pero no es así. Por eso es bueno distinguir áreas. En las estructuras jerárquicas verticales esos roles son necesarios, pero aun allí cuanto menos se apele a esa forma de tomar decisiones, mejor. En el espacio de las relaciones afectivas entre adultos, el orden más satisfactorio, más sustentable y más creativo se produce cuando todas las voces son escuchadas y respetadas y las decisiones que se toman pueden ser suscriptas por todos los participantes. Esto es precisamente lo que caracteriza a un buen equipo: la cooperación y la solidaridad. Y esto no es, como suele creerse, una utopía ilusoria, apta sólo para seres con espíritu de santos. Es simplemente la actitud de una conciencia humana adulta que ha comprendido que ésa es la naturaleza de la vida, y por lo tanto el mejor combustible para el funcionamiento eficaz y placentero de un grupo, que redunde, en última instancia, en beneficio de todos.

La mentalidad ganadora es algo socialmente muy valorado. ¿En qué consiste una mente así?

La idea de “mentalidad ganadora” es parte de la cultura competitiva. En un universo de competencia ganar es lo que resulta prioritario y tener una mente ganadora se presenta como el recurso máspreciado. El problema es precisamente eso: que al privilegiar la actitud ganadora se está definiendo a la experiencia vital en términos de combate permanente.

Cuando la maduración de la conciencia va permi-

tiendo acceder a una visión más expandida del sentido de la vida humana y se comienza a reconocer que la competencia es sólo una habitación y que la trama esencial de la casa está hecha de la suma que es producto de la cooperación, la mirada empieza a cambiar. Se hace evidente entonces que la función más valiosa que la mente individual necesita desarrollar es la de reconocerse una parte del conjunto y lograr enriquecer su aporte para co-construir.

En ese momento se desplaza la prioridad de la mente ganadora a la mente cooperativa.

Aníbal Sabatini, un querido maestro que tuve la fortuna de conocer, contaba una historia que ilustra muy bien este movimiento de la conciencia:

“Todos los órganos del cuerpo se iban a reunir alrededor de una mesa y el cerebro, con ‘mentalidad ganadora’, dijo: *Yo soy el más importante, de modo que la cabecera de la mesa me corresponde a mí.* Se alzó entonces la voz del corazón, que exclamó: *¡Tú puedes funcionar porque yo te envío la sangre, así que reclamo un lugar en la cabecera!* El cerebro lo escuchó y respondió: *Está bien, siéntate a mi lado...* En ese momento comenzó a hablar el estómago: *Tú, corazón, puedes enviarle sangre porque yo digiero los alimentos y pongo los nutrientes en la sangre que envías... por lo tanto reclamo mi lugar en la cabecera...* Ahora, el cerebro y el corazón lo escucharon: *Está bien, ven a nuestro lado...*

“Hasta que el ano también reclamó su espacio en la cabecera... En ese momento todos los órganos rieron ante semejante pretensión y el ano entonces exclamó: *A partir de ahora me cerraré y no me volveré a abrir hasta que me reconozcan el lugar que me están negando.*

“Pasaron los días, ese organismo no podía evacuar

el intestino... y comenzó a intoxicarse; ya no le era posible comer, el estómago no recibía alimento y por lo tanto la poca sangre que el corazón debilitado enviaba ya no era suficiente para que el cerebro pudiera funcionar.

“Con el último aliento le pidieron disculpas al ano, le reconocieron su legítimo derecho a ocupar la cabecera y le rogaron que volviera a abrirse...

“El ano lo hizo y el organismo fue recobrando poco a poco la salud perdida. Los órganos se enriquecieron en sabiduría y comprendieron que la cabecera era de todos”.

3. LA TRAMA ÍNTIMA DE LA VORACIDAD

A la voracidad, que está en la base de los tan frecuentes trastornos alimentarios, no se la cura dominándola. Cuando lo intentamos, producimos más voracidad y una lucha sin fin. Sólo podemos curarla cuando escuchamos el mensaje que nos trae y aprendemos a asistirle.

La voracidad es el impulso a incorporar algo masivamente, en forma inmediata, sin contemplar las leyes que regulan esa incorporación y sin disfrutar la ingesta.

La voracidad trasciende la relación con los alimentos y se extiende a todo aquello que pueda ser incorporado: conocimiento, bienes materiales, fama, prestigio, afecto, sexo, etcétera.

Como todo impulso que se intenta caracterizar, admite diferentes grados de intensidad. Si utilizamos como prototipo su forma más intensa podemos decir que la actitud que mejor la define es: ***“¡Quiero todo, ya, para siempre, como sea...!”***

¿Cuáles son las causas de la voracidad?

Tradicionalmente se consideró que la causa de la voracidad era la suma de “hambre intensa más destructividad”, y esa destructividad fue explicada como expresión del instinto de muerte. Quiero proponer un nuevo enfoque que prioriza otro componente: la desorganización. Desde esta perspectiva la suma es **“hambre intensa más desorganización”**. Este cambio puede parecer menor y sin embargo modifica radicalmente la manera de comprenderla y transformarla. Describiremos en detalle estos dos factores:

a) **Hambre intensa:** La intensidad del hambre crece por **acumulación y por desplazamiento**. La primera es casi obvia: cuando una necesidad no es satisfecha durante mucho tiempo, su intensidad se **acumula**. Si me gusta mucho el chocolate y durante meses “lo tuve prohibido”, cuando “la prohibición” cesa, querré comerme la caja entera. Así de simple. Y lo mismo ocurre con cualquier otra necesidad no realizada, ya sea sexual, afectiva, de diversión, etcétera. Si hace mucho que no tomo vacaciones, cuando las tengo, quiero realizar en esos días todos los deseos que junté mientras no las tenía. Esto es inevitable y no necesariamente perjudicial. El problema se genera cuando esa acumulación me desorganiza y entonces, al estar de vacaciones, todo lo que viva me parece poco y finalmente termine con poco disfrute y mucho cansancio.

El otro componente es el **desplazamiento**. Entre las múltiples necesidades que puedo sentir existe cierta conexión. Si estoy padeciendo el alejamiento de mi mujer y el ámbito emocional me resulta extraño, y lo que sé hacer es ganar dinero, es muy probable que intente llenar ese vacío en el medio que mejor conozco. De este modo mis ambiciones económicas, aunque no me dé cuenta por qué, serán incrementadas más allá de los requerimientos propios de esa área. **El principio general que rige es que si de los múltiples canales a través de los cuales me expreso se van cerrando varios, el que quede abierto se va a sobrecargar inevitablemente. En ese canal abierto seré voraz.** Y ese canal puede ser el de la comida, el sexo, el poder, el dinero, el prestigio, el afecto, el conocimiento.

Esto quiere decir que no existe la voracidad primaria, esa que me llevaría a comer más de lo que necesito de un modo sostenido... porque sí, por *voracidad esencial*. Ésa es una creencia errónea que está muy ge-

neralizada y le hace daño a quien participa de ella porque descalifica una necesidad vital y la convierte en una pura distorsión, en un eterno fantasma amenazante e incurable.

b) **Desorganización:** La acción de incorporar, por más que parezca simple, es una conducta compleja que requiere **organización**. Si es comida: hay que mastigarla, tragarla, digerirla y convertirla en una parte más de mí. Lo mismo ocurre con cualquier otra cosa que incorpore. Un libro, una experiencia... Pero esta capacidad de organización no es igual en todos, tiene un límite y puede quedar desbordada. Cuando eso ocurre me siento perdido, no sé cómo incorporar lo que me atrae... y ahí aparece el “quiero todo, ya, para siempre, como sea”, que es precisamente el modo en el que se manifiesta el hambre intensa más la desorganización.

¿Cómo se presenta el “Quiero todo, ya...”?

Cuando la necesidad intensa me desorganiza, se convierte en insoportable. Esto quiere decir que no puedo permanecer en ese estado “ni un segundo más” y quiero “salir cuanto antes de él”. Si siento hambre valor menos diez y puedo soportarla, puedo recorrer el camino de su progresiva saciedad. Puedo comer e ir pasando por el menos ocho, menos cinco, menos tres, cero, uno y así sucesivamente, hasta el estado anhelado de más diez, e ir disfrutando su recorrido.

Cuando la necesidad se ha convertido en insoportable quiero pasar del menos diez al más diez inmediatamente. Devoro la comida sin saborearla, vacío el plato en un instante y apenas mastico lo mínimo indispensable para deglutirla. Es ese típico comer ansioso en el que me atraganto.

Si estoy leyendo, miro un poco de cada página, salteo otras para llegar al final y ni disfruto ni recuerdo lo que leí. Si estoy tomando lecciones de música, computación, algún nuevo deporte o lo que sea, no puedo ir incorporando el aprendizaje clase por clase con la gradualidad propia de lo que esté aprendiendo. Lo que querré, en cambio, será hacerlo de un modo inmediato. Una fantasía frecuente que surge es imaginar que a quien “devoro” es al profesor y entonces me convierto en él con todos los conocimientos que ya tiene. Esta fantasía es un componente importante de los “enamoramientos repentinos” que suelen producirse entre alumno y su docente circunstancial.

¿Y qué es lo que ocurre aquí? Se desplaza el interés de la “materia prima” a la “fábrica”. Siento que “no tengo tiempo” para incorporar la materia prima y procesarla en la fábrica que soy, y quiero entonces comer la fábrica, encarnada en el profesor. En realidad es mi desorganización la que hace que no confíe en que la fábrica que soy podrá procesar la materia prima que incorpore.

Esto es lo que, en esencia, produce el “quiero todo, ya”.

Cuanta más claridad tengo en relación a qué es lo que quiero y cuáles son los pasos para alcanzarlo, más se atenúa la reacción voraz.

Luca Prodan, músico de rock fallecido hace ya algunos años, escribió, con la síntesis propia de los momentos de genial inspiración: *“No sé lo que quiero, pero lo quiero ya”*.

En muy pocas palabras expresó la desesperación impotente del *“quiero algo pero no sé lo que es”*, que cuando es muy intenso se hace insostenible y busca resolverse de un modo inmediato, aunque dentro de ese marco su solución sea imposible. Ésa es la genialidad de su frase: desnudar el movimiento de la des-

peración que desemboca en la búsqueda de soluciones imposibles que agravan el círculo vicioso, produciendo cada vez más desesperación.

Llegado a ese punto, si no pude descubrir qué necesito y cómo alcanzarlo, entonces siento que me queda una sola puerta de salida: anestesiarse la percepción de mi necesidad. Allí aparecen los sedantes, las drogas... Y también “comer hasta reventar”, que si bien no es una forma de anestesia es algo parecido: concentro todas las necesidades en un área y luego las sobre-satisfago allí para sentirme “lleno”, aunque sea sólo de comida.

¿Cuál es el sentido de “...para siempre...”?

Cuando la sensación de carencia es muy intensa y dolorosa, una fantasía muy frecuente es: “Haré lo que haga falta para no volver a sentirla nunca más”.

Si el motivo de la carencia son los bienes materiales, puedo alcanzar una acumulación tal que me brinde mayor seguridad de que la privación no se repetirá. Pero cuando esta necesidad de seguridad supera cierto límite, por más que acumule nunca podré estar tranquilo. Ésa es la voracidad económica.

Esto se complica más aún cuando la carencia es afectiva y no he comprendido todavía que los afectos y el dinero están regidos por leyes distintas.

Una antigua copla del norte argentino dice:

*“Moneda que está en la mano, tal vez se pueda guardar,
pero la que está en el alma, se pierde si no se da...”*

Cuando no he comprendido esto trato al afecto como algo material: para llenarme de él retengo el que

siento e intento poseer y dominar a las personas de quienes lo recibo. Ésta es la voracidad afectiva.

Dado que, como todos sabemos, la posibilidad de pérdida de las fuentes externas de afecto está más allá de todo control, si padezco la voracidad afectiva tendré como compañeros habituales la ansiedad y el temor de perder lo que me ilusiono en poseer "para siempre".

¿Qué significa el "...como sea"?

El "como sea" es la actitud que expresa más dramáticamente la intensidad, la desesperación y la desorganización que uno experimenta cuando está sintiendo una necesidad insoportable.

Si mi hambre es mediana y soportable, tendré tiempo para preparar la comida y luego saborearla. Si mi hambre es insoportable, necesitaré comer "¡ya, como sea!".

Estas dos actitudes se reproducen también en los otros planos: económico, afectivo, de conocimiento, etc., y es también lo que da lugar a la degradación del comportamiento en sus diversas formas, entre las cuales la corrupción ocupa actualmente un lamentable primer plano.

El "como sea" expresa la desorganización de quien lo experimenta y, curiosamente, en algunos ámbitos, por ejemplo el deportivo, el "ganar como sea" se ha convertido en **sinónimo de determinación y voluntad de triunfo**. Utilizo el ejemplo deportivo por la impresionante difusión que existe a través de los medios de este tipo de declaraciones de un modo abierto y explícito, pero la realidad es que la misma actitud también está muy presente en otras áreas como las económico-empresariales, políticas, y demás ámbitos públicos o privados.

¿Y qué significa el "como sea"? Que el medio ya no importa, que lo único importante es el fin. Aquí vemos la suma de dos causas: la desorganización psicológica por un lado y la adopción de una ideología distorsionada, por otro: la de que "el fin justifica los medios". Cuando las dos se juntan, se potencian y los seres humanos hemos acumulado innumerables experiencias de la degradación de la conducta a la que conducen: mediocridad, ineficiencia, corrupción, violencia, entre otras.

Por esta razón es útil mostrar, una vez más, las graves consecuencias del "como sea" al cual apelamos con tanta frecuencia, creyendo que es fuerza.

Esta confusión produce nefastos resultados. En el corto plazo parece ser "eficaz" desde la perspectiva del logro. Quien actúa así suele decir: "No será ético pero lo real y concreto es que ganamos" (la licitación, el partido de fútbol, las elecciones, o lo que sea).

La actitud mental que prioriza el perfeccionamiento en la transgresión de los medios legítimos para obtener el fin deseado conduce a descuidar la capacitación para alcanzar ese fin respetando los caminos correctos. Este movimiento a mediano y largo plazo produce decadencia y deterioro, y en un lapso variable la catástrofe siempre es inevitable y estrepitosa.

¿Cómo se cura la voracidad?

La voracidad se cura en la medida en que se logra disminuir y organizar la necesidad de incorporar que tiene el aspecto voraz. Esto vale para cualquier tipo de voracidad: alimentaria, económica, afectiva, de poder, de conocimiento. Este objetivo se logra a través de dos

caminos convergentes y los examinaremos por separado. Por una cuestión didáctica nos centraremos en la voracidad alimentaria, pero como dijimos antes vale para todas:

a) Es necesario rehabilitar todos los canales de expresión para que las fuentes de gratificación se distribuyan de un modo parejo y se disminuya de ese modo la sobrecarga del canal alimentario.

Uno se nutre de muchas experiencias. Si en mí existe la potencialidad de expresarme y gratificarme a través del movimiento físico, la danza, la escritura, los intercambios sociales y afectivos y, por diferentes razones, estos caminos están inhibidos, es fundamental trabajar sobre ellos para que pueda recuperar esas formas de expresión. Si me gusta bailar y no me animo, si no me siento querible y eso me frena a acercarme a las personas que me atraen, y así con el resto de mis intercambios, entonces esas restricciones sobrecargan el canal de la comida: es inevitable que busque allí la compensación por todas las frustraciones crónicas que acumulo.

b) Asistir a la parte voraz con la comida para que recupere la organización, la capacidad de disfrute, la moderación natural y poco a poco disuelva el hábito de compensar comiendo las insatisfacciones de otras áreas. Cuando alguien consulta por este problema es porque no quiere ser voraz. Quiere necesitar comer menos, adelgazar, sentirse bien con su cuerpo, y no lo logra... entonces pide ayuda. La situación que vive implica que hay en ella dos partes claramente distinguibles: una parte que quiere adelgazar y otra que come, no hace dieta y no responde a ese deseo. Es lo que llamamos su parte voraz. Es muy importante mirar cómo

se relacionan entre sí estas dos partes porque **de esa relación va a depender su destino: que se cure o que se agrave.**

Vicky tiene veinticinco años y consulta por un hambre incontrolable que la ha convertido en obesa. Quiere hacer dieta, adelgazar, pero tiene ataques de hambre que la llevan a darse unos atracones que no puede parar. Después se siente muy mal, algunas veces vomita y siempre queda con impotencia, angustia y depresión. En un momento de nuestro diálogo, para conocer cómo era su reacción hacia su parte voraz, le pregunté: *"Si tuvieras a esa parte voraz delante tuyo, ¿qué le dirías?"* Y ella le dijo: *"¡No te aguanto más, te desprecio, sos una gorda horrible! ¡Te encerraría en una habitación con doble llave para que no puedas salir... o te cosería la boca, así no comés más y me dejás ser normal...!"*

Cuando la invité a que entrara en la piel de la parte voraz y viera qué sentía al oír eso, y que desde ahí le respondiera, le dijo: *"¡No me importa lo que me digas! ¡A mí me gusta comer y como! Si a vos te da bronca, jése es un problema tuyo!"*

Puede parecer raro que dos partes de uno mismo hablen entre sí como se hablan dos personas. No estamos habituados a percibirlo así, pero **eso es, de hecho, lo que ocurre.** Es más, existe en todos, sucede continuamente, seamos o no concientes de ello, y **somos el resultado de ese diálogo interior.** Por esta razón, entrar en ese espacio es como entrar en la fábrica donde se producen nuestras actitudes y respuestas de todos los días. De ahí su enorme importancia.

Volviendo ahora al contenido de este diálogo, vemos que el deseo de Vicky de adelgazar no sabe qué hacer con la parte voraz, se siente impotente, se enoja

y la humilla. Además apela a lo único que conoce y que imagina que puede ser útil: encerrarla y forzarla para que no coma. Por el otro lado, la parte voraz, al sentirse herida por ser despreciada, se defiende, se pone rebelde y se autoafirma: *"¡Yo soy así y si no te gusta es tu problema!"*.

En este marco la voracidad no se cura.

Durante algún tiempo el deseo de adelgazar podrá dominar a la parte voraz, pero ésta acumula malestar y resentimiento, y en cuanto afloja el control, sale como una tromba imparable y se da otro atracón. Luego otra vez las acusaciones, otro tiempo de dieta y control... hasta la próxima vez. Este círculo vicioso continúa y deja como residuo más desaliento y más pelea interior.

Para resolver esto es necesario realizar un trabajo, que no es imposible, pero hay que hacerlo. Vamos a describir sus notas centrales:

1) Que la parte que quiere adelgazar reconozca que no sabe qué hacer con la voraz y que en su ignorancia la hiere y quiere dominarla para que no coma. Que logre descubrir que esa forma de intentar resolver el problema produce el efecto opuesto al esperado porque la parte voraz se hace más voraz.

2) Cuando este error se reconoce se posibilita el segundo descubrimiento: al sentirse más respetada, la parte voraz disminuye su rebeldía defensiva y eso le permite conectarse con una zona más profunda de sí misma en la que siente que en realidad **ella tampoco quiere ser voraz, que ella también desea poder moderarse, no necesitar de esos atracones y poder adelgazar**. Este descubrimiento, que puede parecer irrelevante, es sin embargo fundamental. Cambia radicalmente

el escenario anterior. Ya no hay más dos enemigas en combate permanente y comienzan a reconocerse como dos socias, dos tripulantes del mismo barco que quieren lo mismo y no saben cómo lograrlo. **Ya no hay más guerra, hay un problema común**. Además, la parte voraz recupera el contacto con su propio deseo de curarse, que es en última instancia el **"combustible" imprescindible que ella necesita para recorrer el camino de su transformación**.

3) Una vez reconocido el problema común, la transformación continúa cuando ambas comienzan a explorar cómo pueden sumar sus energías para resolverlo.

Cuando Vicky ya había alcanzado este punto, le pregunté a su parte voraz: *"Ya que vos también querés adelgazar y sabés que el trato que recibiste hasta ahora no te ayudó, ¿cómo necesitarías que ella te hable y trate para sentirte genuinamente ayudada a necesitar comer menos?"*.

Primero se sorprendió pues no estaba acostumbrada a que la consultaran, y luego comenzó a tomar contacto con sus necesidades. Al hacerlo, le dijo a la otra parte: *"... algo que no me diste nunca: aliento, respeto, que me escuches, que no me amordaces... y siento sorpresa, no sabía que necesitaba esto que te estoy diciendo..."*.

La parte voraz de Vicky se sorprendía al descubrir cuál era la necesidad profunda que subyacía en su voracidad.

Este comentario parece obvio pero es necesario destacar la **gran diferencia que existía entre lo que el aspecto voraz necesitaba y lo que en cambio recibía de parte de los deseos de cambiarla, momento a momento, ¡día tras día!**

En esta instancia ya han comenzado a sentarse las bases para resolver el problema común que tienen.

4) Y este proceso se completa cuando a Vicky se la guía para que explore el modo en el que está disponible en ella la posibilidad de brindarle a su parte voraz el trato interior que dijo que necesita. ¿Y qué quiere decir esto?: En Vicky está el deseo de transformar a su parte voraz y lo venía haciendo de un modo que producía el efecto contrario. Ahora, al escuchar a la parte voraz, sabe qué es lo necesitado. El aprendizaje consiste entonces en que logre expresar ese deseo a través de la forma requerida. **Éste es el pasaje del deseo de cambiarla ignorante, ineficaz y destructivo, al deseo de cambiarla eficaz, resolutivo y asistencial.**

Éste es a mi juicio el aprendizaje más importante que necesitamos hacer los seres humanos en el plano psicológico. Significa un cambio radical en la manera de utilizar la energía. Cuando se logra, el metabolismo psicológico cambia. Y este cambio actúa continuamente, como un “goteo” de energía amorosa, de autocuración.

Aquí es donde más se pone de manifiesto la diferencia que existe entre describir un proceso y vivirlo. Recién cuando uno lo experimenta con sus entrañas es cuando puede reconocer en plenitud la extraordinaria potencia de esa transformación. Su sencillez y su complejidad.

Ahora lo presentamos en relación a la voracidad pero se extiende a cualquier emoción rechazada. En *La sabiduría de las emociones*, describo en detalle cómo se aplica al resto de las emociones conflictivas (el mie-

do, la culpa, la envidia) pero en última instancia la esencia es la misma: darle a la energía del rechazo la sabiduría necesaria para que deje de ser motivo de enfermedad y sufrimiento y se convierta en el motor más poderoso de la autocuración. Ésta es una potencialidad que todos albergamos, que pocos ejercemos, que requiere un trabajo ponerla en marcha, y que, como todo aprendizaje, requiere dedicación. Pero se puede.

Hemos descripto los interrogantes centrales relacionados con la voracidad. Incluimos a continuación las preguntas más frecuentes que, además, se formulan en los seminarios sobre este tema.

¿Qué relación hay entre bulimia y voracidad?

La bulimia, ese trastorno tan generalizado, es el modo en el que se manifiesta la voracidad alimentaria. La causa psicológica de la bulimia es la voracidad. Por eso para curar la bulimia es necesario curar la voracidad.

¿Hay algún ejercicio práctico para disminuir la voracidad?

Hay varios. Quiero mencionar uno por lo simple, profundo y útil: **saborear la comida**. Que uno se siente cómodamente, bien apoyado en sus glúteos para estar más centrado en sí mismo, que mastique para saborear y no haga ningún movimiento voluntario para deglutir. Es decir, que la comida se trague sola.

Que uno se vaya llenando con el placer de saborear lo sabroso que haya en lo que come y que vuelque su voracidad ahí.

El saborear de un modo sostenido cumple funciones importantísimas: no sólo permite disfrutar la comida, lo cual ya es fundamental, sino que además organiza a la voracidad y contribuye a generar la sensación de saciedad.

En el hambre voraz se mastica para deglutir y luego sentir la panza llena. El único punto que emite señal de saciedad es el estómago, y esa señal es lenta e insuficiente.

Es fundamental saborear la comida no sólo por lo que acabamos de decir sino también porque es nada más y nada menos que la matriz biológica sobre la cual se asientan todas las otras formas de disfrute (sexual, intelectual, estético, entre otros). De modo que bien podríamos decir: *"Dime cómo saboreas y te diré cómo disfrutas"*.

¿Qué es lo que detona la voracidad?

Siempre hay dos estímulos simultáneos: el estado interior de vacío, insatisfacción, ansiedad, y el objeto externo que lo activa (la comida, el dinero, el sexo). Siempre es necesario reconocer los dos factores para no quedar limitado a un solo componente.

¿La necesidad voraz es insaciable?

En general se cree eso y se le dice a la persona: *"¡Sos insaciable, nada te alcanza!"* Esa idea es equivocada y hace mucho daño. La necesidad voraz tiene un

propósito vital legítimo y una forma caótica de tratar de satisfacerse. Cuando discrimino estas dos facetas y descubro cuál es la necesidad profunda, cuál el nutriente verdadero que necesito, y lo recibo de un modo adecuado, la necesidad se va saciando. Cuando eso no ocurre no es porque la necesidad sea insaciable sino porque estoy yendo por un camino equivocado.

¿Entonces está bien que "respete" mi necesidad o que me frene si quiero comerme todo?

Es muy distinto que domine a mi parte voraz y la expulse de la toma de decisiones por considerarla incurable a que dicha parte recupere el derecho a opinar y proponer, en una atmósfera habitual de interconsulta interior. En esa atmósfera psicológica la parte voraz puede decir: *"Lo que necesito que hagas cuando me extralimito es que apartes la comida para no tentarme o que me dejes comer un poco y después sacamos el plato... o..."*, lo que sea que descubra en cada situación, y que será distinto para cada uno y en cada momento. Pero en cualquier caso es importante que la parte voraz haya participado en ella, es decir, que sea una decisión en la que esté incluida e integrada. Es en ese marco donde la parte voraz crece y va aprendiendo a autorregularse, aunque a veces se equivoque. En términos de la curación vale más el proceso en curso que el hecho aislado.

No hay ninguna curación sustentable que no incluya la participación activa de la parte voraz, sus necesidades y su crecimiento.

4. EL ORIGEN DEL RESENTIMIENTO

El resentimiento es una de las típicas emociones consideradas negativas. Sin embargo, cuando uno la observa en su trama íntima puede comprender su profunda razón de ser, cuál es su mensaje y cómo es el camino que la resuelve.

¿De qué está hecho el resentimiento?

El resentimiento es dolor y enojo retenidos, enfriados y cronificados.

“Estoy resentido con vos porque hace cinco años, el día que te fui a pedir ayuda, no me atendiste, no te importó nada de mí, y ahora cada vez que te veo no quiero ni saludarte”.

“Estoy resentido con mis padres porque no se interesaron en mí, no me comprendieron y cada vez que los veo, ese recuerdo está ahí y tiñe todo lo demás”.

Cuando uno está resentido corta el interés hacia la persona con quien lo está: *“Mi mujer se separó de mí y para mí no existe más, ¡desapareció de mi vida! El dolor y el enojo que me produjo al irse siguen en mí y borraron todo otro sentimiento”.*

Podemos imaginar a una relación como una película, como una sucesión de escenas. Si en una de ellas algo me duele y enoja y puedo resolverlo, el dolor y el enojo se integran al resto de lo que también siento hacia esa persona: afecto, confianza, gratitud, etcétera. Por lo tanto será un componente más que contribuirá al conjunto general de lo que sentiré hacia ella. Cuando el enojo evoluciona hacia el resentimiento, la escena que me enojó queda en “foto fija”: se desconecta de lo que pasó antes, de lo que sucede después y permanece inmutable en el tiempo.

Ésta es la característica específica del resentimiento.

miento. La misma palabra lo expresa: re-sentir, seguir sintiendo, volver a sentir.

El resentimiento es un destino del dolor-enojo no resuelto, que se endurece e impregna de ahí en más la relación con la persona que lo produjo. Quien lo siente no está en condiciones de comprender, ni de olvidar, ni de resolver. Por eso, al igual que la envidia, es una emoción muy descalificada socialmente y se dice: “*Sos un resentido*”, casi como un insulto.

Pero, al igual que cualquier otra emoción, tiene causas que la explican y una profunda razón de ser que es necesario aprender a develar. Habitualmente asociamos el resentimiento casi con exclusividad al enojo y no tenemos en cuenta el otro factor presente en esta emoción: el dolor. Cuando comenzamos a reconocer su presencia y su enorme significación en todo el proceso que desemboca en el resentimiento se abre un escenario más expandido que ofrece nuevos recursos para ayudar a comprenderlo y transformarlo.

¿Al resentimiento lo sienten sólo algunas personas?

Creer que sólo algunos lo sienten contribuye a fortalecer esa mirada descalificatoria hacia el resentimiento. En realidad todos los seres humanos tenemos la potencialidad de experimentar esa respuesta si se supera el umbral de cada uno y se dan las condiciones para que ocurra. Es decir todos podemos sentirlo y cada uno tiene un umbral distinto que, al ser desbordado, lo activa.

¿Cómo se genera el resentimiento?

El resentimiento se inicia al vivir una experiencia que me frustra, me desorganiza y ante la cual no puedo expresar mi dolor ni mi enojo. Eso es lo esencial. Por esta razón es que las personas que más padecen el resentimiento son las hipersensibles, que viven el dolor y el enojo con mucha intensidad, que se desorganizan y que no han aprendido aún a expresar dichos estados adecuadamente.

Esa mezcla de dolor, desorganización y enojo que no pude expresar en ese momento, al quedar retenida dentro de mí, va atravesando un proceso de “putrefacción emocional”: se va degradando, desproporcionando, exagerando. Todos sabemos que los desacuerdos no expresados terminan siendo tóxicos, al igual que el residuo intestinal retenido. Lo que no se expresa en su momento ni se integra al resto, se mantiene desconectado, como un quiste.

¿Y de qué modo se instala y se hace crónico?

En ese proceso gravita otro factor de gran importancia, que podemos descubrir con esta pregunta: **¿Cómo me evalúo a mi mismo por sentir este enojo enquistado?** Puedo evaluarme de muchas maneras y es necesario saber que algunas de ellas ayudan a disolver el resentimiento mientras que otras lo agravan. Las que más lo agravan —y son bastante frecuentes— son la descalificación y el desprecio hacia mí mismo por estar resentido. Cuando ésta es la evaluación interior que predomina, me siento “malo”, desalmado, un descastado existencial que no merece ser querido ni sentir bienestar, es decir me siento sin ningún respal-

do. En este marco psicológico interior de desamparo producido por el autorreproche y la autodescalificación se generan las condiciones más adecuadas para que el resentimiento se intensifique cada vez más. Ésta es la razón por la cual las personas más resentidas no son sólo las hipersensibles, que quedan paralizadas por el dolor y el enojo, sino también las que tienen además una fuerte carga de autorreproche.

Las personas con otro temperamento —impulsivas, más motoras que hipersensibles, y que pueden, además, expresar completa y adecuadamente el enojo— no tienen tendencia a padecer esta emoción, o para decirlo con más precisión, el umbral que necesita ser desbordado es más alto. Son las que dicen: “*Me enojé mucho y a la media hora se me pasó*”.

Como dijimos antes, la persona resentida, al igual que la envidiosa, frecuentemente se siente “mala”. Éste es un serio problema para su autoestima, que puede quedar agravado si su interlocutor, ya sea un amigo o su terapeuta mismo, desde una perspectiva dualista, explica su resentimiento como la manifestación de su “naturaleza destructiva”, reafirmando su propia percepción original de “ser malo”.

Dar sentido a lo que le pasa a alguien es describir el proceso en el cual experimentó algo que lo desbordó, que generó emociones que no pudo procesar y se convirtieron en tóxicas. Esta dificultad en el procesamiento requiere de una asistencia específica para poder transformarse. **Eso es ayudar a curar, a devolverle el sentido amoroso profundo a algo que parece no tenerlo y colaborar para encontrar el camino que lo resuelva.** Por este motivo, una de las actitudes que más daño hacen es calificar como “naturaleza” a reacciones que en realidad son producto de circunstancias particulares. Cuando digo: “*Esto es la manifesta-*

ción de tu naturaleza destructiva”, estoy otorgando una identidad estable y fija a lo que en realidad es una manera de reaccionar. Al decir eso estoy estampando un rótulo existencial, genético, que tiene una pesada carga de irreversibilidad.

¿Cómo se puede evitar que se produzca el resentimiento?

Los recursos más importantes son: a) Saber enojarse adecuadamente, y b) Poder reconocer y expresar el dolor.

a) **Enojarse adecuadamente.** Esta capacidad es algo fundamental, incluso más allá del resentimiento, y sin embargo la gran mayoría de nosotros ni hemos aprendido ni se nos ha enseñado qué hacer con la energía del enojo. Por lo tanto, cuando nos enojamos solemos producir más problemas que soluciones, más heridas que reencuentros.

¿Qué es entonces enojarse adecuadamente?

Primero comprender que **el enojo es una cuota mayor de energía que disponemos durante un tiempo y cuya función esencial es darnos más fuerza para resolver el problema que nos enoja.** Pongamos un sencillo ejemplo para hacerlo más claro. Un amigo me ha prometido que me traerá un libro que le he prestado y que ahora necesito. Cuando llega me dice que se lo olvidó. Yo me enojo. Mi enojo puede tomar dos grandes direcciones: o fortalece mi propósito de recuperar el libro o castiga y destruye a mi amigo por haberse olvidado. Si toma el primer camino, puedo decirle

por ejemplo, con toda la vehemencia con la que lo sienta: “*¡Estoy muy frustrado y enojado con vos! Quiero que sepas que necesito el libro y quiero resolver esto. O llamás a una mensajería, o vemos cómo alguien lo puede traer; el modo no lo sé, pero quiero que quede claro que el libro lo necesito y jespéro que encuentres la manera!*”.

Si, en cambio, mi enojo toma el camino de castigar a mi amigo, puedo decirle: “*¿Será posible? ¡Siempre el mismo egoísta irresponsable!, ¡con vos no se puede pactar nada, cómo pude ser tan tonto de creerte...! ¡Sos un desconsiderado...!*”

Los resultados son contundentes: mi amigo ofendido me responde con otro agravio, al cual respondo a mi vez con otro mayor, y al cabo de un rato del libro ya nadie se acuerda... y nos quedamos los dos con más heridas que soluciones. Cuando mi enojo toma este camino no es porque me produzca una especial satisfacción crear daños y problemas, es simplemente porque ése es el modo en el que creo que uno se enoja, porque es lo que aprendí y no conozco otra forma mejor.

Al ir observando que mi enojo complica más que lo que resuelve, poco a poco voy tratando de anestesiarlo o callarlo... y cuando hago eso el enojo retenido va evolucionando hacia el resentimiento.

El ejemplo del libro no devuelto puede parecer muy simple, y los motivos habituales de los enojos, más variados y complejos, pero si miramos con atención **en lo esencial de cada enojo siempre hay “un libro no traído”**, una frustración, algo que se espera y no ocurrió, y otra cosa que sucede en cambio.

Es de tal envergadura la importancia de aprender a enojarse que en *La sabiduría de las emociones*

destino un capítulo a describir en detalle cómo se pasa del enojo que destruye al enojo que resuelve.

b) **Reconocer y expresar el dolor.** La primera reacción ante la frustración es de dolor. Por la decepción, la pérdida, la desilusión.

Sentir y comunicar el dolor suele estar asociado a debilidad. Por lo tanto si uno mismo y el vínculo no están fortalecidos en el afecto estable se produce un rápido viraje hacia el enojo. Entonces el otro deja de ser amigo y se convierte en adversario o enemigo. Ante el enemigo no se siente dolor ni se lo muestra y el enojo además contribuye a anestesiarlo. Éste es el círculo vicioso que va alejando cada vez más de la percepción del dolor.

Una de las tareas que tenemos los seres humanos es aprender a legitimar el dolor y reconocer que no es signo de debilidad sino de la vulnerabilidad inherente a nuestra condición de seres sensibles, lo cual es muy distinto.

Nuestra fuerza y nuestra dignidad no residen en no sentir el dolor sino en cómo lo sentimos y expresamos.

Sentir el dolor con dignidad. Ésa es una hermosa actitud que merece nuestra reflexión y nuestro aprendizaje. Poder decir: “*Me duele muchísimo tu respuesta...*” y sentirlo y estar ahí... más allá de cualquier otra consideración acerca de por qué el otro hizo lo que hizo o dijo lo que dijo.

Estar en condiciones psicológicas de vivir la actitud de comunicar el dolor sin reprochar es lo que permite que no anide el resentimiento. El resentimiento es, precisamente, la manera precaria y distorsionada

de sentir ese dolor de un modo crónico y enfriado en el distanciamiento.

El transitar esta franja de dolor permite también acercarse mejor a la calidad del enojo que resuelve, y por lo tanto se lo puede expresar más fácilmente. Éste es un verdadero círculo virtuoso, porque en la medida en que uno se autoafirma con claridad en un enojo resolutivo se siente más seguro y puede comunicar mejor su dolor sin el temor a sentirse humillado por eso. Expresar bien una emoción facilita expresar bien la otra, y en la medida en que ambas se incluyen, como dijimos antes, no hay espacio para el resentimiento.

¿Cómo se resuelve una vez producido?

Es necesario observar y eventualmente transformar la evaluación interior que uno ha hecho acerca de esa parte que está resentida.

En mi experiencia clínica, la forma más eficaz de lograrlo es desplegando la relación evaluador interior- aspecto resentido de un modo tal que le permita a la persona convertirse por un momento en cada aspecto y desde allí dialogar con el otro.

La dramatización de aspectos interiores es, como lo he expresado otras veces, uno de los recursos más valiosos que la Gestalt ha aportado a la psicoterapia y al autoconocimiento en general.

Volviendo ahora al tema del resentimiento, en el despliegue de ese diálogo interior es frecuente observar que en el evaluador interior predomina la reacción de descalificación y reproche. Por ejemplo: *“Cómo es posible que sientas eso ... ¡Es inadmisibile! ... Te desprecio...”* Cuando se da este tipo de reacción, la parte resentida queda más resentida aún porque ha sido

agraviada, generalmente no puede tampoco expresar el enojo que eso le produce... y ese enojo no expresado se hace más resentimiento... Y así es como se consolida y cristaliza esta emoción como consecuencia del maltrato interior.

En la medida en que, en lugar del trato descalificador, al aspecto resentido se le da, para transformarse, la oportunidad de transmitir cómo se siente y de descubrir qué trato interior necesita, entonces él mismo comienza a darse cuenta de que no es un depravado esencial sino un ser herido y enojado y que existe una posibilidad de genuina transformación para él.

Cuando se llega a este punto en el trabajo con un paciente, se alcanza un momento verdaderamente muy conmovedor y también el comienzo de la transformación...

Dicha transformación continúa y se profundiza cuando el evaluador interior realmente escucha al aspecto resentido, puede modificar su actitud descalificatoria inicial y comienza a brindar el trato asistencial que el aspecto resentido necesita.

Una vez restablecido el circuito autoasistencial entre la parte resentida y su evaluador interior, la persona está en mejores condiciones para que, en el caso de necesitarlo, pueda abrir ese tema con quien lo esté viviendo y transformar resentimiento en enojo activo, que sale del quiste original y queda disponible para los cambios que puedan surgir en ese nuevo diálogo.

Cabe aclarar que cuando hablamos de enojo activo no nos estamos refiriendo a enojarse de cualquier manera con tal de que sea activo sino, como lo señalamos anteriormente, a captar la esencia del enojo, y expresarla como autoafirmación clara, firme y respetuosa. Al hacerlo de este modo uno comprende que en esa ac-

titud no hay pérdida ni sacrificio alguno sino que es todo ganancia, para uno mismo y para el otro.

Es muy interesante observar también que la autoasistencia interior muchas veces es suficiente para disolver el aspecto resentido y no hace falta la explicitación externa con la persona que lo detonó.

Juega un papel muy importante, además, poder recibir de otras personas aquello no recibido. Esto es especialmente relevante en el resentimiento con los padres. Si estoy resentido con ellos porque "no me miraron", no me tuvieron en cuenta, y tengo la posibilidad de recibir ese trato de parte de otros (abuelos, tíos, maestros, amigos, terapeutas o cualquier otra persona) estoy en mejores condiciones de comprender por qué ellos no me lo pudieron dar y aceptarlo con una cuota de dolor soportable.

Cuando puedo comprender cabalmente por qué ellos no me lo pudieron dar, comprendo también que aunque la situación haya sido dolorosa, no hay nada que haya que perdonar...

Si en cambio esa carencia sigue presente, la herida permanece abierta y es más difícil la resolución del resentimiento.

Muchas personas creen que "si mis padres no me lo dieron, ese vacío va a quedar para siempre". Esta creencia, además de equivocada, es muy perjudicial pues los deja más anclados en el resentimiento. Es conveniente para todos, pero especialmente para ellos, poder comprender que los padres biológicos no son la única fuente, que tenemos muchos "padres" y "madres" potenciales, y que si estamos disponibles, tenemos nuevas oportunidades de recibir, en las múltiples interacciones de la vida, aquello necesitado.

Lo que hemos presentado son los interrogantes centrales en relación al resentimiento. Además de éstos, existen otras preguntas que se formulan con frecuencia en los seminarios sobre el tema y que agregamos a continuación.

¿Hay alguna diferencia entre resentimiento y rencor?

No. Son simplemente dos palabras distintas que nombran el mismo sentimiento profundo.

¿Por qué el resentido siempre siente que tiene razón?

Una de las características del enojo es que mientras uno lo siente se refuerza la identificación con la posición propia. Por eso es que mientras estamos enojados siempre sentimos que tenemos razón. Recién cuando el enojo afloja es cuando podemos ver mejor la parte de error y razón de cada uno. Y el resentimiento, en la medida en que es dolor y enojo retenidos, participa de esta modalidad.

¿Hay alguna relación entre sometimiento y resentimiento?

En la medida en que el sometimiento impida la expresión del enojo contribuirá a crear las condiciones para que el resentimiento se ponga en marcha, pero el componente central aquí es la expresión del enojo. El sometimiento, la dependencia, la inseguridad o la in-

madurez son algunas de las condiciones que la dificultan y, por lo tanto, favorecerán indirectamente el camino del resentimiento.

¿El resentimiento cumple alguna función útil?

Es un intento de asegurarme de que eso que me ocurrió no me va a volver a pasar. Porque si me cierro, me endurezco, me enfrió, y desconfío para siempre; eso que me sucedió, no se va a repetir. Si te pedí ayuda desesperado y me cerraste la puerta, y me desorganicé, me confundí, me enojé, y esa escena quedó en "foto fija", yo me digo: *"Mientras esté resentido, duro e insensible, nunca más me voy a exponer a una expectativa que no se va a cumplir. El resentimiento me va a recordar lo que pasó"*.

Es necesario reconocer que es una forma muy precaria de protegernos porque es masiva, restrictiva y tiene altos costos. Es como suprimir la experiencia para evitar los problemas de la experiencia. Sin duda es preferible tratar de evitar los problemas de la experiencia capacitándose para enfrentarlos cuando se presenten, aunque haya algunos que no se puedan prever o resolver. Es como si una vez me hubiera sorprendido la lluvia sin lograr abrir el paraguas y para que no me vuelva a ocurrir decidiera salir siempre con el paraguas abierto. Seguro que no me voy a mojar pero el modo de lograrlo es muy precario y molesto.

¿Puedo estar resentido conmigo mismo?

Las emociones son multidireccionales. Tanto se dirigen hacia el mundo externo como al interno. Si es-

toy resentido con Juan por una actitud de descuido y desconsideración de él hacia mí, también lo estaré conmigo cada vez que yo me haga lo mismo. En este caso los dos aspectos estarán dentro de mí. Alguien me decía: *"Me divorcié dos veces y en las dos situaciones, en la división de bienes, entregué la casa donde vivíamos. Ahora tengo cincuenta años y no tengo casa propia. Cada vez que me acuerdo me quiero matar. Soy una idiota total"*.

Quien en mí está resentido conmigo lo manifiesta como autodescalificación rotunda y definitiva (algo equivalente al *"¡soy una idiota total!"*). Y quien en mí lo padece se siente como alguien sin arreglo y desahuciado.

El resentimiento con uno mismo es, en realidad, una forma de autorreproche puntual y sostenido.

¿Siempre que uno no quiere ver más a alguien es por resentimiento?

Si bien puede ser lo más frecuente, no siempre es así. En algunas ocasiones puede ocurrir que lo que un amigo me hizo supere el umbral de lo que puedo admitir de alguien para seguir sintiéndolo amigo. Temas que pueden tener que ver con la lealtad, la solidaridad, el compañerismo, o lo que sea. Puedo asumir concientemente esa decisión y es parte del derecho que me asiste de evaluar y elegir mis relaciones.

5. ACERCA DEL AMOR

La amorosa presencia recíprocamente disfrutada es el mayor recordatorio del paraíso en la tierra, y es también el mejor aliento para que el empeinado intento del amor de hacerse humano nos entregue a nosotros, pequeños y heroicos aprendices de esa partitura, la bendición de percibir, aunque sea en instantes, la belleza de la sinfonía que nos empeña.

¿Es posible definir el Amor?

En su dimensión más vasta llamamos "Amor" a la energía que sustenta al universo y lo hace funcionar. Es ese principio cohesivo que enlaza y articula todo lo existente.

Es aquello que nombraba Goethe cuando decía: "*He visto el Amor que mueve al sol y las demás estrellas...*".

Desde este punto de vista Dios y Amor son sinónimos, y así como es imposible abarcar todos los atributos de Dios, también es imposible definir completamente al Amor a través de conceptos. Por lo tanto lo que haremos aquí es aproximarnos a esa calidad de energía como el dedo que señala a la luna. Sabe que la apunta pero que no es ella.

Para acercarnos al amor en la dimensión humana tal vez podamos comenzar observando simplemente nuestras manos. Cómo se relacionan entre sí mientras realizan las tareas del día: ponerse la ropa, abrochar un botón o preparar un café. Todas las tareas. Observarlas con detenimiento y mirar la relación. Allí hay ayuda recíproca, ajustes continuos, acoplamientos precisos, sentido de equipo... Ésa es la cooperación del amor.

Éste es por supuesto el plano biológico, pues en cada nivel el amor adopta la forma que le corresponde a ese plano. En el nivel personal, por ejemplo, el amor

se manifiesta básicamente como respeto, solidaridad y cuidado, y según la circunstancia podrá ser amor pasional, fraternal, paternal o religioso, entre otros.

Sea cual fuere la forma, la trama esencial de la experiencia del amor es la que surge del reconocerse como dos partes distintas de la misma unidad mayor. Lo mismo que ocurre, automáticamente, entre las dos manos.

Expresado con otras palabras: el Amor es la memoria que la Unidad tiene de sí misma en la diversidad.

¿Cómo está presente esa memoria de la Unidad en la dimensión humana?

Evidentemente entre las personas no resulta tan fácil. La conciencia individual de cada uno parece borrar el reconocimiento de que somos partes de la misma unidad y solemos percibirnos sólo como individuos separados, extraños, y en ocasiones, además enemigos. En ese marco la llama del amor queda temporalmente oscurecida y ésa es precisamente la tarea humana: vivir una serie de experiencias que, por caminos muy diversos, van ayudando a recuperar de un modo conciente el mismo reconocimiento que, en forma automática, ya tienen las manos en tanto partes del mismo cuerpo. Es decir, alcanzar a reconocer, con el corazón y la mente, que los seres humanos también somos células integrantes y, además, concientes, del gran organismo universal.

¿Qué vínculo hay entre el amor, la inteligencia y la sabiduría?

La inteligencia es la capacidad de resolver problemas. El tipo de problemas que pueda resolver definirá cuál es la inteligencia que tengo: si es filosófica, matemática, química, corporal o musical, etc.

Si utilizo mi inteligencia en química para producir armas que destruyen a mucha gente, tendré una inteligencia química pero no una inteligencia que comprenda la cualidad unitaria que subyace en todo lo vivo y el rol complementario que cumplen todos sus componentes. La sabiduría es, precisamente, el conocimiento vivencial profundo de dicha unidad.

Dicho de otro modo, la sabiduría es el amor hecho autoconciencia. Es la energía del amor convertida en concepto, conocimiento, enseñanza.

¿Cómo actúa la sabiduría frente a un conflicto?

Un conflicto es un vínculo en el que cada parte cree que la solución radica en la eliminación del otro: "Yo estaré bien sólo si logro vencerlo o apartarlo". Ésta es la esencia del conflicto tanto en el universo interpersonal como intrapersonal.

Un conflicto intrapersonal típico es el que se da entre los impulsos y la mente.

El impulso dice: "*Yo quiero expresarme, convertirme en acción, y tú, mente, no me dejas. Te la pasas calculando y anticipando y no me dejas vivir. Quiero eliminarte para poder ser feliz*".

La mente responde: "*Tú avanzas enceguecido y traes más problemas que otra cosa. Estoy harta de que*

te equivoques, te ilusiones, te engañen, y tener que pasarme la vida tratando de arreglar los platos rotos. Te voy a frenar como sea porque eres un peligro total”.

Y así puede continuar largamente esta batalla con todo el daño y sufrimiento que acarrea... hasta que alguien pueda devolver la armonía a ese sistema.

Ésa es la tarea de la sabiduría. Ella es la que puede reconocer la parte de verdad y de error que hay en cada antagonista y explicárselo a cada uno de ellos del modo en el que lo puedan entender. De esa forma contribuye a **reconstruir el vínculo de complementariedad perdido entre los impulsos y la mente**, ese vínculo en el que ambos se pueden volver a reconocer tan necesarios el uno para el otro como lo son las dos manos entre sí.

Los impulsos y la mente podrían compararse con el acelerador y el freno. Vistos en forma aislada parecen opuestos que se anulan uno al otro. Recién cuando se incorpora la imagen del auto en el tránsito es que se comprueba que son complementarios: puedo acelerar porque cuento con el freno y viceversa.

Conectar con la unidad mayor que permite ver lo complementario que hay en lo aparentemente opuesto es lo que hace la sabiduría del amor...

¿Qué relación hay entre el “amor propio” y el amor?

Lo que llamamos “amor propio” u orgullo es una forma distorsionada de intentar compensar la falta de amor hacia uno mismo. Si me descalifico y me reprocho en exceso, como ocurre, por ejemplo, en ese diálogo imaginario entre los impulsos y la mente, ambos com-

ponentes terminan viviendo en un estado de maltrato crónico, como en “carne viva”. Por lo tanto no tienen resto para absorber las frustraciones cotidianas y demandan un trato externo que compense ese maltrato interior. Si en esas condiciones alguien me dice por ejemplo que algo de mí no le gusta, entonces “desborda la copa”, me siento muy herido, me ofendo, me tensó y me cierro. A esa actitud la llamamos orgullo. Desde afuera lo que se ve es que ante “cualquier cosa” me ofendo y me cierro, y eso, por supuesto, molesta a los demás. Si uno ingresa en el estado interior que produce a la respuesta orgullosa se ve otro escenario completamente distinto: en esencia, sensación de minusvalía.

¿Amar es dar?

Ésa es una definición tradicional del amor que es parcial y produce confusión porque asocia el amar a una acción y uno puede comprender mejor la calidad de esta energía cuando comprende que no es una acción particular sino una forma de llevar a cabo cualquier acción. Por lo tanto hay un dar amoroso y también un recibir y un pedir amoroso. Cuando formulo mi necesidad y mi pedido de un modo que tiene en cuenta al otro y reconoce respetuosamente su derecho a decir que no, ése es un pedir amoroso.

Esta ampliación conceptual nos ayuda a comprender que tanto la actitud emisora como la receptiva pueden ser realizadas amorosamente. Es decir que el amor no es patrimonio de ninguna de ellas en particular.

¿Esta caracterización de lo que es amoroso se extiende también a las emociones?

Así es. Pensemos en el enojo que parece una de las más alejadas del amor. Aunque resulte paradójico existe el enojo amoroso y es aquel que se expresa como autoafirmación clara que, sin agraviar, presenta con toda la fuerza necesaria qué es lo que propongo o reclamo que ocurra para que mi enojo pueda cesar. Dicho muy sintéticamente: el enojo no amoroso es aquel que destruye mucho y resuelve poco y por el contrario el enojo amoroso es aquel que orienta su energía hacia la efectiva resolución de lo que me enoja provocando el mínimo daño posible a los protagonistas de la situación.

Esto que describo para el enojo vale también para el miedo, la envidia, la vergüenza o cualquier otra emoción. Cada una de ellas tiene una forma más o menos amorosa de expresarse. Ése es precisamente el tema que desarrollo en la primera parte de *La sabiduría de las emociones*.

Todos los estados emocionales tienen su opuesto... ¿el amor también lo tiene?

Como dijimos antes el amor es más que una emoción, es una calidad de energía y el plano emocional es sólo una de sus formas de manifestación. Dentro de esta forma, en un nivel sí tiene opuesto y en otro no. En un nivel más restringido, si el amor es lo que conecta y articula, los opuestos del amor son todas las fuerzas que obstaculizan ese proceso, y no es una sola la que lo hace, son varias: el odio, la indiferencia, el miedo y la dominación.

Ése es el nivel de la dualidad de los opuestos, pero no es el único. Existe otro plano de conciencia, más expandido, desde donde el amor y el odio son sólo aparentemente opuestos pues ambos se revelan también como componentes de una unidad mayor que los abarca e incluye por igual. Y esa unidad mayor es el Amor, con mayúscula.

Puede resultar extraño, y también suele producir confusión, que según el nivel que se considere el amor sea un polo y también la totalidad que lo incluye como tal. Por este motivo es que suele utilizarse el término "amor" con mayúscula y minúscula como una forma de distinguir el plano que se describe.

Una idea que ilustra muy bien este tipo de relación entre dos niveles es la noción de "orden" y "caos". En un plano restringido ambos pueden funcionar como opuestos, pero desde una perspectiva más expandida, el caos se revela también como un momento más de un orden mayor. Es decir, el Orden —más vasto— incluye al orden —más restringido— y al caos como dos momentos de su devenir.

Otro ejemplo de lo mismo está presente en la frase popular que dice: *Dios escribe derecho en renglones torcidos...*

Dios escribe derecho... quiere decir: contemplando el conjunto, se hace evidente la presencia de la armonía, el equilibrio y el orden en la manifestación de lo creado.

...en renglones torcidos... alude a los desequilibrios temporales, a las vicisitudes circunstanciales de los procesos en curso.

Esta frase presenta dos escalas de tiempo: el tiempo breve y el extenso. "El minuto" y "el siglo". Y a través de estas dos escalas se integran lo derecho y lo torcido. Lo que aparece como torcido en un plano se re-

vela también como derecho en otro nivel más expandido.

Ésta es, por otra parte, la esencia del "dar sentido", es decir, describir un universo mayor en el que aquello que aparecía como meramente destructivo cobra un significado y una razón de ser dentro de un proceso evolutivo más amplio.

He abundado en estos ejemplos porque me parece importante familiarizarnos con el reconocimiento de diferentes niveles simultáneos y con la percepción que surge de cada uno de ellos.

¿Y cuál es la consecuencia de percibir el amor y el odio como opuestos absolutos?

Cuando adoptamos una posición dualista vemos el amor y el odio como opuestos absolutos, como expresión de dos principios irreductibles entre sí.

En el plano psicológico, los principios con los que estamos más familiarizados son aquellos a los que hemos llamado *eros* y *tanathos* (instinto de vida e instinto de muerte) o, en otra faceta del mismo dualismo, *el bien y el mal*. En los dos ejemplos, a cada una de las fuerzas antagónicas se le atribuye la misma envergadura ontológica, es decir, representando "dos columnas" de igual presencia y significación. Si, por ejemplo, uno encuentra un sentimiento de odio y profundiza en su interior, según esta concepción, va a seguir encontrando odio hasta el final, hasta las raíces mismas, porque ésa es "la columna" a la que pertenece.

Una vez establecida esta postura es inevitable que la vida sea concebida como una eterna lucha entre ambas fuerzas. Y es eterna porque cada una expresa "una fábrica" de sentimientos y actitudes que está con-

tinuamente lanzando sus productos. En este caso: *el amor y el odio o el bien y el mal*.

¿De qué modo inciden en la clínica psicológica estas dos concepciones?

La posición que uno adopte en relación a este tema determina radicalmente la actitud con la que uno se acercará al conflicto psicológico y la explicación que proporcionará.

Si yo creo en el dualismo bien-mal, amor-odio o *eros-tanathos* como realidad psíquica última, dedicaré mi atención a que el paciente reconozca la cuota de odio que él manifiesta en su vida para que se haga responsable de ella.

Le diré, por ejemplo: "*Esto lo hace como consecuencia de los impulsos destructivos que usted tiene...*".

La destructividad primaria pasa a ser el "explicador último" del odio o de las conductas destructivas.

Cuando creo que la energía última que subyace en la dinámica psíquica es el Amor, y puedo sintonizar mi conciencia personal con esa dimensión más expandida, entonces mi actitud y mis prioridades ante el conflicto cambian profundamente.

Si comprendo que el odio es, en esta dimensión, una forma de **la desesperación enloquecida del impulso amoroso**, mi búsqueda se orienta a descubrir **cómo se enloqueció ese impulso amoroso hasta convertirse en odio**.

En este caso, ante una conducta de odio sé que si logro ingresar en su interior, en la medida en que profundice en los sentimientos que subyacen, van a ir apareciendo, como en sucesivas capas de cebolla, la

frustración, la confusión, la desesperación, las conclusiones equivocadas, que fueron distorsionando al impulso amoroso original hasta desembocar en el sentimiento de odio destructivo actual. La tarea curativa consiste en desandar ese camino hasta que la persona comprenda cómo fue que se distorsionó su impulso amoroso original, ayudarlo a recuperar la conexión con él y colaborar para que descubra el modo de resolver ahora amorosamente el conflicto que lo desorganizó. Es bueno recordar que "amorosamente" no significa debilitamiento o amputación; significa eficacia. En realidad no hay energía más eficaz para resolver un conflicto que el amor. En mi libro *El asistente interior*, explico en detalle cuál es el aprendizaje que es necesario realizar para recuperar el contacto con esa energía asistencial amorosa que es la que transforma el antagonismo y lo convierte en cooperación.

¿Cuál sería un ejemplo de esta actitud?

Una mujer que se lamentaba de su soledad recibe, de parte de un compañero de estudio, una invitación a pasear. Ella dice que no. A todas luces, su actitud resulta incoherente con sus necesidades. Si en mí está presente la hipótesis de la eterna lucha entre *eros* y *tanathos* dentro de ella, encaminaré la explicación de su comportamiento apelando a la influencia de esas fuerzas. Podré decir por ejemplo: "*Usted quiere compañía y cuando la recibe dice que no porque hay una fuerza autodestructiva en usted, que es su saboteador interno, que ataca aquello que le puede dar bienestar*".

Si en cambio me apoyo en la cosmovisión en la cual la realidad última es el amor, primero me formulo a mí mismo la siguiente pregunta: "*¿Cómo tendrá que*

ser el universo interior de esta persona para que esta reacción, que parece tan inadecuada, sea para ella la mejor posible?"

Y tal vez descubra que ella siente que, si se abre a esa invitación, se van a activar en ella un cúmulo de expectativas que no serán satisfechas y eso le va a producir un dolor infinitamente mayor que no va a poder absorber. Frente a ese riesgo le resulta más cuidadoso para su integridad decir que no desde el comienzo mismo.

Después se verá, en un segundo paso, qué es lo que ella necesita aprender para sentirse en condiciones de absorber esa cuota de riesgo, y todo lo demás. Pero lo central de este camino es descubrir la intención resolutiva que existe dentro de esa actitud que parece alejarla de lo que busca.

...Encontrar el amor en el conflicto, justamente allí donde parece que el amor no está...

¿El amor y el poder son opuestos?

Cuando decimos: "*Tal persona tiene poder*" nos referimos a su capacidad de influir sobre la voluntad del otro. Cuando esa capacidad se ejerce apoyándose en la dominación expresa la modalidad inmadura del poder. Si bien pareciera que es la que más tenemos en cuenta, no es la única. Existe también la forma madura del poder que consiste precisamente en tener la capacidad, el poder, de utilizar mi energía, no para dominar sino para articular mis necesidades con las del otro y gestar una respuesta que nos contemple y nos exprese a ambos. Éste es "el poder más poderoso" aunque no lo registremos tanto conscientemente, y es otra

faceta del amor. El I Ching describe con brevedad y belleza esta modalidad cuando afirma: *"Gobernar es servir"*.

¿El amor tiene sus leyes?

Una de las leyes que el amor conoce es que la parte puede estar bien de un modo íntegro y duradero en la medida en que el conjunto al cual esa parte pertenece también lo esté. Un miembro de una pareja puede estar bien en la medida en que la estructura pareja esté bien. El marido o la esposa puede sentirse bien mientras somete a su cónyuge pero eso es sólo durante un breve tiempo. Es difícil imaginar un ser que experimente un completo bienestar rodeado de dolor. Ese dolor vuelve. Esto es así porque la trama que enlaza los destinos de la parte y el conjunto es muy fuerte y en un sistema que funciona a alta velocidad la contundencia de dicha trama se ve de inmediato. Cuando los sucesos ocurren a velocidad menor, la relación entre la parte y el conjunto no se hace tan evidente.

Para comprender mejor esto imaginemos que tengo una infección en todo el brazo y que la fiebre aparece recién a los diez años de haber comenzado la infección. Me resultaría difícil comprender el enlace entre una cosa y la otra. Lo mismo ocurre con muchos acontecimientos humanos: cosechamos los resultados mucho tiempo después de haber sembrado la semilla y eso nos dificulta la comprensión de la relación causa-efecto. Por eso, algunos afirman —y adhiero a esa idea— que en el planeta Tierra, en el cual los sucesos transcurren a baja velocidad, es necesario aprender a reconocer ciertas leyes que ya han sido descubiertas por sistemas que han funcionado a alta velocidad y que

han permitido ver los enlaces naturales entre la parte y el conjunto. Si es cierto que existe una conciencia solar y si es cierto que existen formas de vida en las cuales ocurre lo mismo a alta velocidad, es muy probable que estos sucesos ya hayan sido descubiertos, comprendidos y establecidos, como leyes naturales. Por eso el *"Ama a tu prójimo como a ti mismo"* no es "el más difícil de los mandamientos" como suele decirse sino simplemente la expresión de una de esas leyes.

El Dalai Lama habla de "el egoísmo altruista" o "el altruismo egoísta". Es una forma muy sintética de integrar dos actitudes que parecen completamente opuestas y que en el amor se tornan complementarias.

Yo para que tú... y tú para que yo...

Esto es lo que en esencia se expresa en el *"Ama a tu prójimo como a ti mismo"*.

¿El amor a sí mismo es una forma de egoísmo?

El egoísmo tiene que ver con el deseo inmaduro, que se siente en el centro de la escena y se satisface exclusivamente con su realización, sin tener en cuenta todo lo demás. El amor a sí mismo trasciende ese plano. Ama lo que le gusta de sí mismo y también lo que no le gusta. Puede no gustarme mi parte insegura y amarla igual. Amarla no quiere decir consentirla en el sentido de la complacencia, quiere decir tenerla en cuenta, respetarla y asistirle. Recién cuando he aprendido a amar lo que no me gusta de mí es que puedo amar lo que no me gusta de los otros, es decir todo aquello que no satisface mis deseos inmediatos. De modo que el amor a mí mismo no sólo no excluye el amor a los demás sino que es precisamente quien lo posibilita.

¿Cuál es la relación que existe entre amar y desear?

El deseo es un movimiento de atracción hacia algo nacido de la percepción o el recuerdo de ese algo. Junto con el deseo nace el rechazo. Si deseo "uvas", todo lo que sea "no-uvas" será rechazado por mí. Deseo y rechazo son simultáneos, son las dos caras de la misma moneda.

Una famosa actriz de Hollywood, al leer un guión que le habían enviado, dijo: "*¿A quién tengo que matar para obtener este papel?*" Esta frase, de alto impacto por otra parte, quedó inscripta luego como paradigma de entusiasmo, de una férrea voluntad para alcanzar algo, y casi condición indispensable para quien quiera avanzar en su carrera. Es decir, quedó socialmente glorificada.

Y esa frase es, precisamente, la que mejor refleja la esencia del deseo inmaduro.

Es cierto que existen algunas situaciones en las que el deseo de algo encuentra un obstáculo al que efectivamente debe eliminar. En la vida humana el contexto para ese tipo de relación se produce cuando hay un bien escaso y dos que pugnan por obtenerlo. El grave problema es que este marco que se da en algunas situaciones acotadas lo hemos extendido al resto y por lo tanto vivimos **toda la vida** como si ésta fuera un combate permanente.

Volviendo ahora al centro de la pregunta: **una de las diferencias entre amar y desear es que el deseo se satisface exclusivamente con la obtención de lo deseado mientras que el amor encuentra el bienestar en el bienestar de todos los protagonistas.**

¿Cuáles son las otras diferencias?

El amor le reconoce al obstáculo el mismo derecho a existir que le otorga al deseo para el cual lo es. Por ejemplo yo deseo estar con María pero ella ama a otro hombre y su decisión me parece tan digna de ser respetada y considerada como mi propio deseo. Su decisión, aunque me duela, está en el mismo rango que mi deseo.

El deseo que cree que debe destruir el obstáculo para conectarse con su meta es el deseo no amoroso; ése es el deseo que mata. Yo deseo estar con María y ella desea estar con otro hombre; ese hombre es el obstáculo y entonces lo mato a él. Por este motivo es necesario distinguir la atracción del amor.

¿Qué papel juega la pasión en todo esto?

La pasión es precisamente una atracción intensa. Puede ser hacia una persona, hacia un quehacer, hacia un objeto, etcétera. Tanto puede ser la música como las estampillas o el fútbol. No importa tanto qué la inspira sino la intensidad que se siente ante eso que la inspira. Y esa atracción apasionada puede ser más o menos amorosa. En la pasión se ve con más amplitud lo que describimos antes en relación al deseo. Si siento una pasión no amorosa hacia alguien puedo matar a quien percibo como obstáculo, o a la misma persona si no satisface mis requerimientos. Es el típico crimen pasional. A veces se dice: "Mató por amor" y eso es una confusión y lleva a más confusión. La realidad es que mató por la intensa frustración de la atracción no correspondida, pero no por amor.

La pasión amorosa siente la misma intensa atracción pero no se otorga ningún lugar de privilegio en su relación con el obstáculo.

En última instancia, el amor es el que convierte a la relación entre la pasión y el obstáculo en una danza.

¿Todo deseo, por el hecho de ser deseo, reacciona del mismo modo?

Cuando se habla del deseo en forma genérica y se describen sus características, lo que habitualmente se hace es hablar del deseo inmaduro. Quiero presentar aquí la propuesta de establecer una distinción dentro del deseo mismo y diferenciar deseo inmaduro de deseo maduro.

El deseo inmaduro se caracteriza porque se percibe en el centro de la escena y coloca al resto de los protagonistas en la posición de "seres a su servicio". Esto quiere decir que no reconoce la vida propia de los tres personajes básicos con quienes se relaciona: a) el objeto mismo del deseo, b) todos los que funcionen como medio para alcanzarlo, y c) todos los que funcionen como obstáculo para alcanzarlo.

Veámoslo en un ejemplo: Juan quiere conocer a María y Manuel es el amigo común que se la presentará. Manuel es, por lo tanto, el medio a través del cual Juan llegará a María. Si el día convenido Manuel está cansado o con gripe, el deseo inmaduro de Juan lo "sacará a Manuel de la cama y lo arrastrará" hasta la reunión en la que le presentará a María. Para el deseo inmaduro quien cumple la función de medio debe estar disponible —sí o sí— para llevar a cabo su tarea. Presionará y forzará "como sea" para que así ocurra. Si al llegar a la reunión se entera de que María está unida a Pedro, éste

será, para Juan, el obstáculo que le impide unirse a María. Por lo tanto, el deseo inmaduro de Juan intentará excluir a Pedro "como sea" para eliminar ese obstáculo.

Este nivel evolutivo del deseo es la fuente de innumerables conflictos y sufrimientos, y es al que se han referido la mayoría de las tradiciones orientales como causa básica del padecimiento psíquico.

Pero como dijimos antes no es la única forma de experimentar esta energía. También existe el nivel maduro del deseo, que se caracteriza precisamente por lo opuesto del anterior: no se ubica en el centro de la escena y tampoco inscribe al resto de los protagonistas como "seres a su servicio". Si pusiéramos a esa actitud en una frase, sería: "*Reconozco mi derecho a desear estar con María, y también reconozco que María puede no desear estar conmigo. Si es así me resultará doloroso pero no me da derecho a agraviarla por sentir lo que siente. Si bien me frustra que Manuel esté cansado, le reconozco el derecho de experimentar un estado que no coincida con mis expectativas y será necesario volver a combinar otro encuentro. Y, aunque me duela, también reconozco que Pedro tiene el mismo derecho que yo a sentirse atraído por María y a ser, eventualmente, elegido por ella*".

En el mismo momento en que comienzo a desear, comienzo a exponerme a la frustración. No puedo asegurarle a mi deseo la garantía de su logro, lo más que puedo asegurarle es mi mejor intento posible.

En este nivel evolutivo —que es posible y necesario— el deseo deja de ser fuente de conflicto y se convierte en un colaborador conciente al servicio de la plenitud del desarrollo, tanto del individuo como del conjunto.

6. LAS EMOCIONES Y LA MENTE

Creemos que son esencialmente antagónicas y en realidad el único problema significativo entre ellas es el que se produce cuando se desconectan de su condición de socias y combaten entre sí.

¿Nos gobierna la razón y por eso no nos animamos a vivir nuestras emociones?

Esta pregunta refleja con bastante exactitud la creencia que tenemos acerca de la relación que existe entre la razón y las emociones: la de un antagonismo esencial. Las concebimos como excluyentes y, por lo tanto, creemos que tenemos que elegir entre una y otras. Si ganan las emociones seremos emocionales y si gana la razón seremos mentales.

Es bueno aclarar que dentro de este modelo explicativo no hay solución. Haga lo que haga quedará insatisfecho. Ese modelo se basa en la idea de que la mente y la emoción son opuestos esenciales y que entre ellos existe una eterna lucha.

Las emociones y la mente no sólo no son opuestos sino que son esencialmente complementarios.

La función de la mente es coordinar y posibilitar las emociones. Lo que ocurre es que la mente en su estadio inmaduro no sabe cómo interactuar con las emociones y desde su ignorancia intenta resolver el problema de las emociones, dominándolas o suprimiéndolas.

Ésta es la respuesta de la inmadurez y la ignorancia de la mente pero no su función básica potencial.

Nos hemos confundido y le hemos atribuido a la mente como función lo que en realidad es una caracte-

rística de un momento inmaduro de su evolución. Entonces hemos complicado mucho la relación emociones-mente porque hemos concebido un antagonismo esencial que no existe. Y le hemos dado a lo que es un momento transitorio el sello de algo estructural.

De esa manera hemos contribuido —sin quererlo— a consolidar el estado de lucha permanente entre ambas.

Voy a utilizar el ejemplo que incluí en el capítulo *Acerca del amor* porque es el diálogo imaginario que mejor resume esta batalla. El impulso emocional le dice a la mente: *“Yo quiero expresarme y vos no me dejás, te la pasás calculando y anticipando y me tenés maniatado y amordazado. ¡Te voy a arrasar para poder ser feliz...!”*

Y la mente le responde: *“¡Vos sos la amenaza para la felicidad, avanzás enceguecido y traés más problemas que otra cosa...! Estoy harta de que te ilusiones y te equivoques y después tener que arreglar los platos rotos por lo que hacés. ¡Te voy a frenar como sea porque sos un peligro total...!”*

Cuando están en batalla, las emociones no reconocen la parte de verdad que puede haber en lo que la mente dice y la mente tampoco reconoce lo verdadero que las emociones pueden estar expresando. Están luchando entre sí para imponerse una a la otra.

Pero esa actitud de no reconocimiento es la consecuencia de la batalla en la que están inmersas, no porque sean, por naturaleza, refractarias una a la otra.

El único problema significativo que existe entre las emociones y la mente es el que se produce cuando entran en combate entre sí.

¿Cómo es su complementariedad?

En realidad las emociones y la mente son como las dos manos o los dos hemisferios cerebrales.

Para decirlo en forma simplificada, las emociones registran predominantemente un estado interior y en la mente prevalece el contacto con el escenario externo.

Las dos percepciones son necesarias y sólo cuando se complementan es que pueden producir una respuesta íntegra y satisfactoria.

Siento el impulso de gritar y la mente, cuando es madura, me dice: *Acá en el teatro no se puede... te propongo que al llegar a casa nos encerremos en el cuarto más aislado y grités todo lo que necesites... ¿qué te parece?*

Ésas son precisamente las características de la mente madura: reconoce la realidad del impulso y lo respeta, evalúa las condiciones externas, y sobre esa base propone algo. Propone, no ordena.

La mente inmadura en cambio cree que sabe lo que es adecuado, se siente el amo y da órdenes.

En este ejemplo diría: *¡Cómo vas a gritar acá... estás loca...! ¡Siempre con necesidades raras...! ¡Dejate de tonterías y mirá la obra!*

¿Las emociones existen en sí mismas, más allá de quien las sienta?

Estamos habituados a decir: el miedo, el enojo, la culpa, los celos, etc. Y, sin duda, es una manera práctica de nombrar estas emociones pero luego ocurre que se va instalando la creencia de que son entidades en sí mismas, con existencia propia. Lo veremos en detalle con el miedo pero vale para todas las emociones.

Una persona me decía: *“Yo, al miedo, cuando aparece, le digo: terminala, que en cinco minutos tengo que salir a bailar, así que... ¡¡¡finíshela...!!!”*

Le hablaba a su temor como si fuera algo con identidad propia, que existe en sí mismo. Y no es así. El miedo no existe en sí mismo.

El miedo no existe sin alguien que lo sienta. Lo que existe es una persona que siente miedo o una parte de esa persona que siente miedo.

Esta distinción parece menor pero es muy importante porque determina cómo nos vamos a relacionar con el miedo.

Si reconozco que hay alguien que lo está sintiendo, me voy a relacionar con ese alguien de un modo distinto a como lo haría con el miedo en sí, cuando creo que tal cosa existe.

Cuando uno imagina que a quien tiene enfrente es al miedo en sí mismo, se activan todas las reacciones de eliminación como el *“finíshela”* de esta persona, o *andate, desaparecé, te pulverizaría, te cortaría en mil pedacitos, te mandaría al fondo del mar...*

Y al decirlo uno está convencido de que eso es lo correcto y que está actuando en nombre del bien, de la salud. Pero quien lo oye es la parte miedosa —que es la única que existe— y luego de escucharlo se siente con más miedo que antes.

De modo que uno intentó hacer cesar el miedo y lo que produjo es su intensificación. Ésa es la tragedia de la ignorancia de nuestra mente en su modo de relacionarse con las emociones.

Es bueno recordar entonces que ninguna emoción existe sin alguien que la sienta, y que el foco de la atención debe centrarse siempre en ese alguien.

Y en el caso de que uno desee transformar dicha emoción, sea el miedo o cualquier otra, la actitud ade-

cuada es escuchar y asistir a quien la siente para que su estado cambie y por lo tanto la emoción que lo expresa, también.

¿Cuál es la relación entre la oposición mente-emociones y la duda?

Una de las causas de la duda crónica es, efectivamente, la oposición entre las emociones y la mente: *“Quiero cambiar de trabajo y mi mente me frena... Quiero mudarme de casa y mi razón se opone... Quiero unirme a tal persona y mi mente me dice que no... Y me estoy debatiendo entre una cosa y la otra y no sé qué hacer...”*

Este estado es muy frecuente y paraliza a quien lo padece porque a veces predomina una fuerza, a veces predomina la otra y no se produce una síntesis que permita tomar una decisión.

El trabajo necesario aquí es promover el diálogo entre las dos partes. Cuando alguien consulta por un problema así, le propongo que tome un lugar distinto para cada aspecto interior y promuevo un diálogo entre ellos como si fueran dos socios igualitarios —eso es lo que son— que están en reunión de directorio para definir qué se va a hacer con la mudanza... o con lo que sea que esté en debate.

Es muy notable observar que en la medida en que cada uno puede expresar su punto de vista y su propuesta, y a su vez escuchar la respuesta del otro... y además se van aclarando los malentendidos que los convirtieron en adversarios, se van produciendo cambios muy importantes en la relación.

Básicamente vuelven a conectarse con su condición de socios que están tratando de resolver un problema común.

Las emociones comienzan a reconocer la parte de validez que hay en lo que la mente aporta y la mente también puede reconocer la importancia de lo que el impulso expresa.

Esta actitud les permite incorporar y hacer también propia la visión del otro y por lo tanto pueden enriquecer su percepción inicial. De este modo y por este camino es que se van acercando a la tan anhelada respuesta que los dos pueden suscribir.

En ese momento se recupera la integridad perdida, la duda cesa, y se vuelve a estar disponible para la acción.

Una antigua frase formula una hermosa exhortación: *“¡Sé íntegro y ve al encuentro de tu destino...!”*

Recién cuando se ha recuperado la cooperación entre las emociones y la mente es que se está en condiciones psicológicas de honrar tan bella invocación...

7. LAS EMOCIONES Y LA DIMENSIÓN TRANSPERSONAL

Uno puede sentirse como una bola de billar separada, entre otras, habitando un espacio, o puede sentirse como una uva, entre otras, formando parte del Gran Racimo. Cada imagen representa un nivel de conciencia y cada uno de ellos produce una respuesta distinta en el universo emocional.

Los místicos afirman que existe una Realidad Suprema y que los seres humanos tenemos la capacidad potencial de tomar contacto con esa dimensión.

Dicha Realidad Suprema adopta diferentes nombres: Dios, La Divinidad, El Creador, La Realidad Última, o según las culturas: Brahman, Kether, Tao, Allah, Atón, entre otros.

Ken Wilber dice que así como el cuerpo humano produce universalmente pelo y que la mente humana produce universalmente ideas, el espíritu humano produce universalmente intuiciones sobre lo Divino. Y que si bien las diferentes corrientes que lo expresan—hinduismo, judaísmo, cristianismo, budismo, taoísmo o sufismo— guardan muchas diferencias entre sí, sus estructuras profundas, por el contrario, son muy similares cuando no idénticas. Aquello que estas tradiciones tienen en común se refiere precisamente a algo que nos habla de verdades universales, de significados últimos, algo que toca la esencia fundamental de la condición humana.

Dichas coincidencias pueden ser resumidas en siete puntos:

- 1) El espíritu existe.
- 2) El espíritu está dentro de nosotros.
- 3) A pesar de esto, la mayoría de nosotros vivimos en un mundo de separatividad y no nos percatamos de la presencia de ese espíritu interno.

4) Hay una salida para este estado de separatividad ilusoria; hay un camino que conduce a la liberación.

5) Si recorremos ese camino hasta el final llegaremos a un Renacimiento, a un estado de Iluminación, a la experiencia directa del Espíritu interno, a la Liberación Suprema.

6) Esa experiencia marca el final de la separatividad y el sufrimiento.

7) El final del sufrimiento conduce a una acción social amorosa y compasiva hacia todos los seres sensibles.

Una de las preguntas que surge ante esta clarísima síntesis es: ¿Cómo se percibe al Espíritu en el interior de cada uno?

La descripción conceptual de la experiencia del Espíritu en cada uno es tan sutil como la esencia misma que describe. Por esta razón es que, además de insistir en lo insustituible de la vivencia, cuando los estudiosos del camino espiritual intentan transmitir dicho estado, suelen apelar a leyendas o metáforas que logren evocar en el lector el "aroma" de dicha vivencia.

Siguiendo esta dirección, presentaré "la metáfora de la ola" que resulta ilustrativa para revelar algunos aspectos de la calidad de la presencia del Espíritu en la individualidad.

CONCIENCIA DE OLA

Si uno se ubica a orillas del mar puede observar cómo cada ola comienza, es decir, cómo se diferencia del resto del mar al cual pertenece, cómo luego crece en tamaño y fuerza, de qué modo alcanza su plenitud,

y cómo, al acercarse a la orilla, estalla, se disuelve en espuma y vuelve a confundirse con el mar... mientras otra ola ya ha comenzado el mismo itinerario... Y así una y otra vez...

Imaginemos ahora que esa ola tuviera **autoconciencia** y que dijera: "*Yo soy esta ola*".

Su nacimiento ha sido celebrado por su entorno y se relaciona con sus vecinas más cercanas que han nacido en el mismo momento que ella, luego va observándose crecer y puede incluso compararse con otras olas de al lado y ver si es más grande, si es más chica y puede decir: "*¡Qué ola fantástica que soy, qué ola maravillosa...!*". O: "*¡Qué ola pequeña soy! ¡Nadie me va a tener en cuenta...!*".

Cuando ve que una ola que tiene adelante ha terminado, se sobrecoge de intenso dolor y en su desgarrado exclama: "*¡Oh!, ¡se murió mi amiga... con la que recorrimos tanto..., y a la que nunca más volveré a ver!*".

En el momento en el que a esta ola le llega su declinación, comienza a experimentar la angustia que le produce su propia muerte: "*Yo soy ola, y si dejo de ser ola, dejo de ser... por lo tanto, quiero ser ola la mayor cantidad de tiempo posible... me reconozco en mi condición de ola y todo lo que amenace mi condición de ola es una amenaza fundamental para mi ser*".

Para una conciencia humana el recorrido de una ola transcurre en menos de un minuto, pero para esta hipotética conciencia es toda una vida; por lo tanto equivaldría a lo que vivimos en setenta u ochenta años.

CONCIENCIA DE AGUA

Imaginemos ahora que esta conciencia de ola, después de haber experimentado la angustia de su

muerte y la celebración de su nacimiento miles de millones de veces, experimentara una expansión de su conciencia que le permitiera un buen día decir: *“¡Caramba! En realidad lo que yo soy es agua. Lo que constituye mi ser esencial es ser agua, y mi condición de ola es una forma temporaria que mi ser agua tiene de manifestarse... Por lo tanto cuando yo termine como ola, lo que termina no es mi ser esencial, sino una forma...”*.

Cuando esa conciencia registra su condición de **agua** se ha conectado con un rasgo de su ser que está más allá de su nacimiento y muerte como ola. “Ha tomado contacto con el Espíritu en ella.”

Imaginemos ahora cómo viviría su existencia de ola una vez que desarrolló conciencia de agua: Podría vivir cada momento de su devenir ola sin angustia pues sabría que su ser esencial no está comprometido en esas vicisitudes. Cuando viera cesar a una vecina estrellándose “prematuramente” contra unas rocas antes de llegar a la orilla, o cuando ella misma experimentara su propia muerte, podría acompañar con más serenidad tales sucesos sabiendo que lo que cesa es sólo una forma temporaria.

LA DIMENSIÓN HUMANA

Esta expansión de la conciencia es lo que las Tradiciones Espirituales describen como Iluminación, Renacimiento o Liberación Suprema.

Cuando el ser humano alcanza este estado ha trascendido la identificación con su forma particular y se ha conectado con aquello de sí mismo que está más allá de su nombre y apellido, más allá del nacimiento y la muerte.

El Zen ha denominado *Satori* a este estado.

Ram Dass relata que cuando Ramana Maharishi estaba por morir, sus discípulos estaban desesperados y él les decía: *“¡No es para tanto! ... Sólo me estoy muriendo... ¡Es como si vendiera mi auto!... no hagan tanto alboroto... Sólo me estoy muriendo...”*

A pesar de lo obvio, vale la pena destacar el *“sólo me estoy muriendo...”*.

Existe otra hermosa leyenda que alude al mismo punto. En épocas del Gengis Khan, un militar conquistador arrasa un pueblo, y todo el mundo estaba atemorizado por su crueldad. Sus lugartenientes le dicen: *“El pueblo está a tus pies... Todos están sometidos... La ciudad es tuya... pero, en un templo budista, todos hubieron menos un monje que ha permanecido en su lugar”*. El militar se enfurece ante tal desafío y se dirige al templo inmediatamente. Abre la puerta de un empujón y se encuentra con este monje, parado, en el centro del recinto. Se planta enfrente de él y le dice, con toda su ira: *“¿Tú no sabes quién soy yo? Yo puedo sacar mi espada y atravesarte el vientre sin siquiera pestañear un ojo!”*.

Y el monje, manteniendo la calma, le responde: *“¿Y tú no sabes quién soy yo? Yo puedo observar cómo tú sacas tu espada y atraviesas mi vientre con ella sin siquiera pestañear un ojo...”*.

El militar, luego de escucharlo, inclinó su cabeza y se retiró del lugar.

Tanto Maharishi como el monje habían afincado su identidad en ese espacio que está más allá del nacimiento y la muerte. En términos de la metáfora, habían alcanzado “conciencia de agua”.

Este nivel, en la dimensión humana, se presenta como la conciencia testigo, que observa desde su “condición de agua” las vicisitudes de “la ola” que, en otro

plano, también es, pero sabiendo que su identidad no se agota en ella.

Desde este estadio de "conciencia de agua" surgen observaciones tales como: *"Ustedes son partes de la Unidad y como tales son indestructibles..."* o *"La muerte no podrá matarlos, el dolor no podrá herirlos, la enfermedad no podrá enfermarlos, los años no los envejecerán. El miedo no podrá tocarlos. Bienvenidos a casa..."*.

Estas afirmaciones están tan distantes de las percepciones que tenemos de nosotros mismos desde nuestra individualidad cotidiana habitual, que parece más el arrullo adormecedor de una fantasía que una realidad existencial cierta.

Para comprender mejor la naturaleza de este universo expandido que se abre, imaginemos qué le diría **una ola con conciencia de agua** a otra que sólo experimentara **conciencia de ola** y estuviera atribulada por los temores vinculados a su propia integridad y permanencia. Lo más probable es que le dijera: *"No te inquietes, no te asustes tanto, porque si bien tú y tus compañeras han de cesar, ya sea en la orilla o contra alguna roca... lo que terminará es una forma, pues tu ser esencial es ser agua y ese componente fundamental de tu identidad no será en absoluto afectado por aquello que te ocurra como ola. Y no te enemistes ni expulses de tu corazón a ninguna otra ola, pase lo que pase, pues ambas son lo mismo: agua experimentándose como olas..., ya lo comprobarás..."*.

LOS NIVELES DE CONCIENCIA Y SU RELACIÓN CON EL UNIVERSO EMOCIONAL

Hemos presentado dos niveles de conciencia: la conciencia que se percibe aislada, dividida, en estado de separatividad, lo que en la metáfora llamamos "conciencia de ola", y aquella otra que ha percibido al Espíritu en sí, que se reconoce *una* con la totalidad, que ha alcanzado la Iluminación y que en la metáfora aparecía como "ola con conciencia de agua".

Desde este último plano todas las emociones son vividas de un modo diferente: con más calma y serenidad y sin angustia.

Para expresarlo con más precisión: si bien, por ejemplo, el miedo y el sufrimiento siguen existiendo, quien lo experimenta **no se siente dañado por ellos pues sabe que su ser esencial no está amenazado**.

Desde la "conciencia de ola", en cambio, el miedo y el sufrimiento se presentan con toda su contundencia. Pero es importante recordar que aun en esta situación es posible y necesario relacionarse con el miedo de un modo eficaz: esto quiere decir **reconocerlo como una señal que indica una desproporción entre el peligro que enfrento y los recursos con los que cuento y poner en marcha los mecanismos psicológicos que equilibren dicha desproporción**.

Una cosa es que yo no tenga miedo a viajar en auto, solo, de noche, a través del desierto, porque esté en contacto con el componente de mi ser que está más allá de las vicisitudes particulares y pueda decir: *"Pase lo que pase, será parte de un proceso global que acepto y necesito recorrer, y que de ninguna manera dañará a mi ser esencial"*, a que no tenga miedo porque soy mecánico, llevo los repuestos necesarios, y un

equipo de radio para comunicarme con la base, en caso de una emergencia imprevista.

En el primer caso estoy actuando desde el nivel de "conciencia de agua" y, por lo tanto, no me siento expuesto a peligro significativo alguno, y en el segundo estoy reaccionando desde el nivel de "conciencia de ola" y no experimento miedo porque he equilibrado la magnitud de los riesgos con los recursos que he implementado.

En el ejemplo del viajero se presentan los dos niveles de conciencia en su forma pura, sólo a los efectos de facilitar su comprensión, **pero en nuestro estado actual de evolución humana se presentan en forma coexistente y simultánea.** Estamos habitualmente en el nivel de "conciencia de ola", en estado de separatividad y, en la medida en que crecemos en nuestro desarrollo espiritual, van apareciendo "flashes" de "conciencia de agua", de la percepción del Espíritu en uno mismo. Las dos coexisten y resulta muy útil familiarizarse con la presencia de ambas calidades de percepción y reacción, al mismo tiempo. Por esta misma razón es importante recordar una vez más que, **cuando desde la perspectiva de "conciencia de ola" experimentemos miedo, hay una tarea psicológica que llevar a cabo: reconocer que el miedo no es el problema sino una señal** que indica una desproporción entre el peligro que enfrentamos y los recursos con que contamos para hacerlo. Y tal como lo desarrollamos en *La sabiduría de las emociones*, **es absolutamente necesario y posible aprender a activar los mecanismos psicológicos que equilibren dicha desproporción.** Intentar saltar esa tarea apelando a las memorias de "conciencia de agua" es dejar una asignatura pendiente, es dejar de hacerse responsable por "la ola" que también soy y producir un

cortocircuito que sólo prenuncia una estrepitosa caída.

Esto sucede cuando se utiliza la meditación como "by pass" para eludir el trabajo emocional. Cuando se apela a la meditación para escapar al conflicto.

En efecto, en los comienzos del proceso en el que "la ola desarrolla conciencia de agua", es necesario estar atentos, porque el riesgo más frecuente es que dicha ola reaccione ante ese cambio en su identidad diciendo: *"Dado que soy agua, ¡qué importa lo que le ocurra a la ola... total, lo esencial es ser agua!"*.

Cuando esa actitud se manifiesta, tiende a abandonar a las vicisitudes de la ola, es decir, tiende a desentenderse de los conflictos de la individualidad.

Luego, al profundizar su comprensión de la totalidad, desde su **condición misma de agua**, se ocupa de las eventuales perturbaciones de la ola con la serenidad y la calma que le proporciona el saber que su esencia no está amenazada.

Utiliza entonces su condición de agua, no para abandonar a la ola, sino para reconocerla y asistirle con la amorosa sabiduría que surge de su expandida identidad.

8. EL ERROR DE ENJUICIAR

**El error de enjuiciar convierte mi reacción emocional hacia una persona en un atributo propio de esa persona.
Si me gusta... es lindo, si me desagrada... es feo.
Esta confusión está muy generalizada y produce muchos problemas porque transforma desacuerdos en acusaciones.**

Enjuiciar es convertir en atributo del otro lo que es en realidad mi reacción emocional hacia él.

Por ejemplo, estoy con Elena y me aburro. Cuando me despido pienso: *¡Qué aburrida es Elena!*

Lo mismo puede ocurrir en el sentido opuesto. Lo paso muy bien y entonces digo: *¡Qué divertida es Elena!*

Si bien el segundo caso parece más dulce e inofensivo, ambos se nutren del mismo error: me percibo a mí mismo como un centro absoluto de observación desde donde lo que es mi reacción emocional hacia el otro lo convierto en un rasgo de él.

Si me aburre.... *es aburrido*. Si me agrada... *es lindo*. Si me desagrada... *es feo*. Si frustra mis expectativas... *es un inútil*.

Cuando actúo así estoy desconociendo que soy una parte entre otras, con características y necesidades específicas, y que esas necesidades pueden ser satisfechas por quienes tengan una relación de afinidad con ellas. Por lo tanto la satisfacción o no de mis expectativas nada dice acerca de quién es el que está conmigo, sólo caracterizan el grado de afinidad de ese vínculo.

La frecuencia de esta reacción inmadura nos informa que no es un problema individual aislado sino la manifestación de un estado evolutivo que como especie estamos experimentando.

Son en verdad pocos los que han alcanzado un nivel de conciencia que les permite comprender íntegra-

mente el error del enjuiciar y todas sus implicaciones.

Cuando eso ocurre desaparecen de la vida de esas personas el reproche, la descalificación, la pelea innecesaria...

La actitud de enjuiciar adquiere especial importancia en la relación entre padres e hijos. La madre está ocupada lavando los platos y su hijo pequeño la requiere con insistencia para que juegue con él. Ella le dice: "*¡Sos insaciable!, ¡nada te alcanza!, ¡sos un demonio!, ¡todo el día molestando!*".

A la madre se le confunde lo que a ella le molesta en ese momento con lo que es molesto en sí mismo.

Con los niños esto es especialmente perturbador porque ellos lo incorporan como la definición cierta de lo que son y, por supuesto, altera seriamente la construcción de su identidad.

Éste es un claro ejemplo de cómo dos necesidades legítimas —la de la madre de lavar los platos y la del hijo de jugar con ella— quedan convertidas, por la ignorancia del enjuiciar, en una madre decepcionada y acusadora y en un hijo malo y culpable.

Esto también ocurre entre los adultos. Hay un desencuentro en una relación y si somos enjuiciadores yo le digo: "*¡¡¡Lo que pasa es que vos sos intolerante, fría y desconsiderada!!!*" y ella me dice: "*¡Vos sos el egoísta, desconsiderado y abusador!*".

Cada uno emite un juicio descalificador acerca de lo que el otro es, la pelea queda instalada y, si no se resuelve, el destino final es el alejamiento con ese sabor amargo que siempre dejan los reproches recíprocos.

El enjuiciar no sólo ocurre entre las personas sino también con uno mismo. Si una parte mía actúa

de un modo inseguro y deseo que actúe con más seguridad, desde mi ignorancia enjuiciadora puedo decirle: "*¡Vos sos así, sos débil, no tenés arreglo!*".

Así como el niño toma por cierto lo que la mamá le dice, el aspecto inseguro también toma como válido lo que su evaluador interior le transmite y, por lo tanto, lo que es un estado transitorio y transformable comienza a percibirlo como si fuera su identidad misma. Este enjuiciamiento interior es el que produce la tan frecuente sensación de baja autoestima.

En ambos casos, ya sea con el otro o conmigo, la ignorancia es la misma, el daño es semejante, sólo cambia el destinatario.

Einstein dijo: "*Nada se puede decir de lo observado si no se incluye la posición del observador*".

Esto es lo que necesitamos incluir en nuestro universo emocional.

Es como si todos tuviéramos anteojos, cada uno con un cristal de diferente color. El que tiene uno azul dice: "*El mundo es azul*". Quien calza uno rojo le responde: "*¡No, el mundo es rojo!*" Y el que tiene uno verde a su vez replica: "*¡Ustedes ven mal, el mundo es verde!*".

Y así comienzan las discusiones sin fin, hasta que empezamos a reconocer que tenemos gafas y que cada una es de un color diferente. Recién allí podemos decir: "*En realidad no sé exactamente de qué color será el mundo, sé que con estos anteojos lo veo azul*".

No sé exactamente cómo es Elena, lo que sé es que me aburrí (o me divertí) con ella.

La madre podrá decirle a su hijo: "*Comprendo que quieras jugar conmigo, si yo estuviera en tu lugar, tal vez querría lo mismo... lo que ocurre es que ahora estoy*

ocupada y no puedo jugar. Cuando termine lo vamos a hacer”.

Y el evaluador interior podrá decirle al aspecto inseguro: *“No sé por qué funcionás así, sé que me frustra y quiero que te sientas más seguro... si vos también lo querés, decime... ¿qué necesitás recibir de mí para ser ayudado a sentirte más seguro?”*

La pregunta que surge ante este tema es: *Pero hay cosas que creo que están mal, que no se deben hacer... ¿Tampoco se emite un juicio sobre eso?*

Es necesario distinguir el juicio sobre las acciones del juicio sobre el ser del otro.

Yo puedo afirmar: *Tal cosa que hiciste ha producido daño y es necesario que lo repares y que no lo repitas.* Incluso si es un delito podré iniciarle un juicio penal, pero no afirmo que el otro es en su esencia destructivo, como cuando decimos, por ejemplo: *¡Sos una basura, sos una porquería, sos un hijo de p...!* Es decir, todos los insultos concebibles precedidos por la palabra “sos”.

Cuando comprendo el error de enjuiciar reconozco que ese espacio no es de mi jurisdicción y que lo que a mí me corresponde es transmitir el efecto, emocional, o de cualquier otro tipo, que la acción produce y lo que eventualmente demando para que lo que lesiona cese.

Mi respuesta no pierde potencia expresiva ni eficacia resolutive cuando dejo de enjuiciar. Simplemente me ubico en el lugar que me corresponde y no produzco un daño innecesario.

9. EL VALOR DEL RECONOCIMIENTO

Así como es importante aprender a expresar el desacuerdo cuando lo siento, también es importante aprender a reconocer lo valioso del otro para mí.

La memoria del reconocimiento recibido y brindado a lo largo del tiempo es el mayor tesoro que como personas podemos albergar.

Todos sabemos lo bien que nos sentimos cuando alguien reconoce que hemos hecho algo bien o nos dice simplemente que le ha gustado, y sin embargo esa actitud no está disponible plenamente ni en los otros ni en nosotros. Vale la pena entonces que la miremos en detalle para comprender esta perturbación, que trae mucho dolor y sufrimiento evitable.

Existen muchas causas que convergen. Algunas son creencias generalizadas y otras son distorsiones psicológicas y frecuentemente coexisten y se asocian. Las examinaremos una por una.

“No hace falta que le diga nada porque sólo está cumpliendo con su deber”

El hijo trae una buena calificación, la esposa hizo las tareas domésticas, el marido consiguió el dinero para las vacaciones, y quien recibe esas acciones no dice nada porque “el otro sólo está cumpliendo con su deber”.

Esta creencia es típica de las personas exigentes.

“Si le digo cuánto me gusta o cuán importante y valioso es para mí, se va a agrandar”

Esto ocurre cuando hay un tema de poder en juego y en ese marco siento que reconocer lo valioso que recibí me expone a perder.

Si le digo: *¡Qué bonita estás!* o *¡Qué rico te salió el postre!*, imagino que me va a poner nuevas condiciones para acercarme a ella. Algo así como: *Ya que te gusto... entonces... esto, esto y lo otro...*

El tema central aquí es la relación de poder. Cuando está presente en una proporción significativa daña seriamente cualquier intercambio amoroso. En esa atmósfera no puedo mostrar mi necesidad, es difícil que pueda decir: *¡te extraño!* porque significa mostrar mi necesidad y temo ser dominado o manipulado a partir de dicha necesidad: *¡Va a hacer lo que quiere conmigo!*

Incluso hay frases populares que expresan esta vivencia: “El pez por la boca muere...” Es decir el haber abierto la boca, atraído por la carnada, hizo que quedara atrapado por el anzuelo.

Otro componente vinculado con esta perturbación es la relación conquistador-conquistado. Esta calidad de vínculo tiene características que le son propias. El conquistador es pródigo en reconocimientos para halagar y quien está en el rol del “sujeto a conquistar” siente que cuanto menos consienta más activa el deseo del conquistador.

Aquí es necesario distinguir el conquistar como primer paso para acceder a un acercamiento del conquistar por el conquistar mismo. Algo similar vale para el otro rol: estar en el rol de “lo conquistable” como un primer momento de un encuentro o como una forma habitual de comunicarse.

Aunque es obvio no está de más reiterar que el segundo caso es una fuerte distorsión psicológica en la manera de vivir una relación.

“Si reconozco lo valioso se va a achancar”

Creo que el estímulo para el mejoramiento es el reclamo y entonces imagino que el otro al oír el reconocimiento va a decir: *“Yo me esmeraba para obtener su reconocimiento, ahora que lo obtuve no hace falta que siga esmerándome”*.

Esta creencia también es propia de la actitud exigente.

“Estoy resentido por lo que hizo antes y no puedo pasar a otra cosa, como si nada hubiera sucedido”

Llego una hora tarde a una cita y traigo un gran ramo de flores. Ella siente: *“Yo no quiero flores, yo quiero que asuma que llegó tarde, que reconozca su falta... que hablemos de eso...”*

Éste es un ejemplo simplificado para mostrar que hay personas que para que un daño sea reparado necesitan detenerse en esa situación y drenar todo lo que han vivido alrededor de ella, y hay otras que tratan de reparar lo anterior creando una situación nueva compensatoria, como el ramo de flores del ejemplo.

Por supuesto que, en diferente proporción, todos tenemos un poco de las dos modalidades.

Cada modalidad, en sí misma, es adecuada, no es cuestionable. Los problemas surgen cuando se juntan dos personas que tienen, cada una, un estilo distinto y, en especial si lo tienen en sus formas extremas.

Desde la perspectiva de quien necesita detenerse más en la situación, el otro aparece como alguien que no quiere enfrentar el problema ni reconocer el dolor que produjo y que pasa por encima de las cosas.

Desde la perspectiva de quien repara a través de la acción próxima, el otro es vivido como un resentido que queda fijado en el pasado, que no fluye con el suceder y que así las cosas no se arreglan nunca.

En ese caso la relación tiene un serio problema en el procesamiento de sus conflictos y es parte de lo que solemos llamar incompatibilidad de caracteres.

El temor al sentimiento no correspondido

El sentimiento no correspondido es sin duda una fuente importante de dolor. El tema aquí es la intensidad de su presencia en cada uno. Cuando necesito mucho el reaseguramiento afectivo quedo hipersensible a cualquier gesto que pueda significar ese rechazo tan temido, y cuando dos hipersensibles al rechazo se juntan se activa fácilmente ese círculo vicioso que consiste en que un gesto ambiguo de "a" significa rechazo para "b" que entonces se retrae rechazando, lo cual retrae más a "a", y así sucesivamente.

La primera víctima de este desencuentro es el reconocimiento.

Es una puerta que cierra otra puerta, que cierra otra puerta, que cierra otra puerta...

En este tipo de vínculo es especialmente necesario recuperar la capacidad de expresar el reconocimiento de lo valioso del otro para mí pues esa actitud es la que inicia el círculo virtuoso del reconocimiento. Cuando el otro reconoce algo valioso de mí, hace que me sea más sencillo reconocer lo valioso de él. Es una puerta que

abre otra puerta, que abre otra puerta, que abre otra puerta...

Que el otro reconozca lo valioso de mí es un componente básico de la nutrición psicológica y proveer de ese nutriente es una de las funciones importantes de un vínculo. Por esta razón es muy útil que cada relación observe cómo está presente el reconocimiento recíproco y, en el caso de que esté interferido, descubrir cuáles son sus perturbaciones y crear las condiciones para recuperar en plenitud la alegría de reconocer y sentirse reconocido.

Cuando el reconocimiento tiene el camino despejado uno puede descubrir que no sólo uno se nutre al recibirlo sino también, y en igual o mayor medida, al poder brindarlo.

El reconocimiento interno

La actitud de reconocer lo valioso del otro para mí tiene un importante correlato interior: el reconocimiento interno.

Todos tenemos un evaluador que, como su nombre lo indica, evalúa lo que siento, pienso o hago. Ese evaluador también puede sentir ante lo valioso que hago: *No tengo nada que aplaudir porque sólo está cumpliendo con su deber...*

O: *Si lo felicito se va a agrandar y después no va a querer hacer nada...*

En suma: todas las actitudes de reconocimiento y no reconocimiento por parte del otro hacia mí tienen una réplica interna.

Si mi evaluador interno es escaso en el reconocimiento de lo valioso de mí y abundante en los reclamos y las críticas, estaré hambriento de reconocimiento.

Ésta es una de las consecuencias de la autoexigencia, que describo en detalle en la parte primera de esta serie. A ese reconocimiento ausente lo buscaré entonces afuera y quedaré muy expuesto a padecerlo si no llega en la medida compensatoria en que lo necesito. Si, en cambio, mi evaluador interno ha aprendido a reconocer y me lo brinda con ecuanimidad, hay una cuota que ya tengo cubierta y estaré en mejores condiciones de absorber la frustración cuando no llega desde afuera en el momento o el modo en el que lo necesito.

Además, cuando el reconocimiento interno existe en plenitud se me hace más sencillo brindarlo y también pedirlo al otro porque es una atmósfera que ya habito satisfactoriamente, desde los dos roles, y puedo expandir en el afuera lo que ya adquirí adentro.

Y vale la pena aprenderlo porque la memoria del reconocimiento recibido y brindado a lo largo del tiempo es el mayor tesoro que como personas podemos albergar.

10. EL ENOJO CON EL PEDIDO

**El pedido del otro no me obliga a satisfacerlo.
Lo que sí requiere de mí es que reconozca
la legitimidad que tiene dicho pedido
para quien lo formula.**

Frecuentemente nos enojamos con el pedido que el otro nos hace cuando consideramos que es inadecuado, o que para nosotros está fuera de lugar.

Ese otro puede ser cualquiera: familiares, amigos, pareja, que nos dicen: *Quiero pedirte que me prestes tal suma de dinero...*

Quiero que no vayas a jugar al fútbol con tus amigos...

Quiero que me dejes ir a tal fiesta y no volver a casa después...

Quiero pedirte que me hagas este trámite...

Sentimos que es inadecuado y respondemos: *¡Pero cómo me pedís eso! ¡Es una barbaridad, es un despropósito, es inadmisibile!*

A veces lo decimos directamente. Otras veces lo damos a entender con el tono de voz.

La pregunta es: ¿por qué reaccionamos así?

Básicamente, lo hacemos por ignorancia:

* Creemos que nuestro criterio acerca de qué es lo adecuado debería ser compartido por todos: *¡Cómo no te das cuenta de que tu pedido es inadecuado!*

* Creemos que el pedido de un ser querido debe satisfacerse y, si no, quedamos en falta. Entonces me enojo porque entiendo que tu pedido "inadecuado" me obliga a quedar en falta con vos: *¡Es inadecuado que me pidas que te haga este trámite! ¡Vos tendrías que darte cuenta!*

* Creemos que, si el pedido es legítimo, entonces debería satisfacerlo. Es decir que puedo decir que no sólo si el pedido es inadecuado.

* No sabemos cómo decir que no a un pedido legítimo.

Es interesante poder cambiar el enfoque; reconocer que el otro es distinto de mí y que puede expresar el pedido que necesite. Que ése es su derecho. Lo mismo que el mío de decirle que no en el caso de que sea no.

Reconocer que el criterio acerca de lo adecuado o no de un pedido no es absoluto, que en la gran mayoría de los casos lo que es adecuado para uno puede no serlo para el otro.

Que, por lo tanto, no está dentro de mi jurisdicción juzgar lo adecuado o no del pedido del otro pero sí lo está decidir si he de satisfacerlo o no.

Veamos esta situación: la mamá ha pasado toda la tarde con su niña en brazos porque está con fiebre y está molesta. Llega el marido de trabajar y ella le pide que le alcance los pañales y otros elementos. Él la mira con cara de fastidio y le dice: *"¡Recién llego, muerto de trabajar, y ya empezás a pedirme cosas...!"* Ella, con furia silenciada, se levanta y va a buscarlos.

Los dos se sienten no comprendidos, frustrados y enojados. La comunicación queda cortada y una herida más desgarradora la delicada trama del compañerismo.

¿Y qué sucedió acá? Seguramente muchas cosas

pero una que quiero destacar es que él se enojó con el pedido de ella. No supo legitimarlo más allá de que lo pudiera satisfacer o no.

Otra posibilidad de respuesta era: *"Escucho tu pedido. Imagino que si lo pedís es porque lo necesitás. Yo vengo muy cansado del trabajo. Te propongo que veamos cómo organizamos las tareas que hay que hacer dado que los dos estamos muy cansados..."*

Esta actitud, expresada con las palabras que sean, implica crear espacio entre el pedido y la satisfacción.

Habitualmente, a la secuencia pedido-satisfacción la percibimos como un bloque.

Si me lo pidió lo tengo que hacer y si yo no lo quiero hacer, la única forma es que no me lo pida...

Y si ya me lo pidió... no sé qué hacer... entonces me enojo con el pedido, que es para mí la causa del problema.

Crear espacio significa reconocer el pedido como algo legítimo en sí mismo, independientemente de que sea satisfecho o no...

Y luego ver qué posibilidad tengo de satisfacerlo.

Cuando recibo el reconocimiento de la legitimidad de mi pedido, una parte importante de mi necesidad ya ha quedado satisfecha.

El pedir, el dar y el recibir son la trama básica de una relación. Para muchos pedir no es fácil y escuchar el "no" a un pedido es menos fácil aún.

Es bueno entonces aclarar los malentendidos que suelen complicar más todavía este delicado momento en cualquier interacción.

11. AUTOASISTENCIA Y NANOPSICOLOGÍA

El autorrechazo, cuando es ignorante, es causa de sufrimiento y enfermedad, y cuando es sabio, es un poderoso motor del desarrollo.

La relación rechazador-rechazado interior es un campo muy pequeño, equivalente a un gen, y contiene matrices vinculares básicas que definen el curso de la relación que uno establecerá con sí mismo y con los demás.

El nanómetro es una unidad de medida: es la milésima parte de un micrón, que es a su vez la milésima parte de un milímetro. Pertenece ya a la dimensión del átomo y de las partículas subatómicas.

Un átomo mide aproximadamente cuatro nanómetros. A las nuevas tecnologías que permiten conectar con esa dimensión se las llama, precisamente, nanotecnologías.

Se han desarrollado microscopios de una potencia tal que hacen posible ver y tocar un átomo.

Como dato curioso que permite asomarnos al misterio de ese mundo, vale la pena consignar que los investigadores dicen: *“Cuando ingresamos en este espacio y tratamos de moverlo, el átomo parece algo muy pesado...”*

Es evidente que hay un claro avance hacia lo más pequeño. Su presencia es cada vez mayor en la industria en general y en la cibernética. La manifestación más conspicua de este movimiento en medicina es la exploración génica. ¿Y qué es un gen? El programa de instrucciones que regula el funcionamiento de cada órgano.

Es interesante observar que en un espacio muy pequeño se encuentra el conjunto de instrucciones que posibilita el funcionamiento de vastos sistemas...

El valor clínico de esta dimensión es enorme pues podemos ingresar en un gen determinado y, corrigién-

dolo, lograremos reparar desde su raíz misma a la enfermedad en cuestión.

NANOTECNOLOGÍA Y PSICOLOGÍA

¿Podremos alcanzar en la psicología la réplica de esta posibilidad? ¿Podremos identificar el conflicto que está presente en todos los conflictos?

En los diferentes conflictos —con mis padres, hermanos, pareja, amigos o hijos—, ¿existirá un componente que esté presente en todos ellos y que, al resolverlo, resuelva todas sus manifestaciones?

¿Existirá tal cosa como el conflicto que subyace en todos los conflictos...?

Ese conflicto existe... y es el que se produce entre el rechazador y lo rechazado.

En todo conflicto, sean quienes fueran los protagonistas visibles, siempre hay alguien que ejerce el rol de rechazador y alguien que experimenta el rol de rechazado, y esos roles son cambiantes. Ésta es la trama íntima de todo conflicto, más allá de la forma que adopte la interacción entre las personas en juego.

RECHAZO Y DESEO

Yo rechazo algo porque quiero que sea distinto, es decir, rechazo y deseo son las dos caras de la misma moneda. Cada vez que deseo algo está implícito que rechazo todo aquello que no sea eso.

Si deseo "B" rechazo todo lo que sea "no B". Lo mismo podemos describir desde la perspectiva del rechazo: si rechazo "A" está implícito que deseo algo que es "no A".

De modo que deseo y rechazo son dos nombres que destacan facetas distintas de la misma energía.

Si la nombráramos completamente diríamos: deseo-rechazo, pero habitualmente nombramos una sola faceta y la otra queda implícita. Generalmente nombramos la faceta que más resalta o que más queremos destacar. Y así hablamos en términos de "quiero tal cosa" o "rechazo tal cosa" pero es bueno recordar que, siempre que nombramos una, la otra está implícita.

RELACIÓN RECHAZADOR-RECHAZADO

¿Y cómo se detecta la relación rechazador-rechazado?

Para mostrarlo utilizaremos un ejemplo en el que se explora dicha relación en el espacio intrapersonal, es decir, en la relación con uno mismo.

Consultante: Me pasó esto y reaccioné de modo "A".

Terapeuta: ¿Estás satisfecho con tu reacción o querrías haber reaccionado distinto?

C.: La verdad es que no estoy satisfecho... no me gusta cómo reaccioné... querría haber reaccionado de modo "B".

T.: Y dado que querés reaccionar de modo "B", ¿qué sentís hacia "A" y qué tenés ganas de hacerle?

C.: Me da rabia y quiero que desaparezca... la encerraría en el placard...

T.: Convertite por un momento en "A" y observá qué sentís ante lo que te dijo. ¿Te ayuda a convertirte en "B"?

C.: No. Me siento peor que antes y me alejo cada vez más de "B".

Y así quedan claramente identificados los tres protagonistas interiores del conflicto esencial:

- * Un estado rechazado, al que llamamos "A".
- * Un estado deseado, al que llamamos "B".
- * Un rechazador de "A" y deseador de "B", que actúa de cierta manera sobre "A" para transformarlo en "B".

Los posibles contenidos del estado rechazado "A" son múltiples. Puede ser un aspecto celoso o resentido o voraz o competitivo, tal como vemos en otros capítulos de este libro, pero también puede ser un aspecto inseguro o temeroso o confuso o triste o infantil. En suma, cualquier parte de sí mismo que la persona rechace.

Lo mismo ocurre con los contenidos del estado deseado "B". Puede ser seguro, decidido, claro, alegre, maduro, etc.

Al rechazador-deseador lo he denominado "cambiador" porque contiene ambas funciones: rechazar algo y desear cambiarlo. A los efectos prácticos los utilizaré indistintamente, como sinónimos.

La incógnita fundamental es entonces conocer qué hace el rechazador-deseador (cambiador) para transformar a "A" en "B".

En este caso: encerrarlo. Ésa es la actitud inadecuada que empeora a "A", que produce sufrimiento y que es necesario transformar.

Es ésta la esencia estéril y destructiva de la interacción cambiador-aspecto a cambiar.

"Encerrarlo" no es la única actitud inadecuada del cambiador. Existen algo más de diez actitudes generalizadas erróneas en la manera de intentar producir

una transformación en lo rechazado, cada una con un sistema específico de interacciones.

Desde esta perspectiva la tarea consiste entonces en transformar al cambiador que daña y no transforma en un cambiador que transforma sin dañar.

El interrogante que surge ante esta propuesta es: *¿Cómo se hace?*

El modo más eficaz que he encontrado para transformar dichas actitudes inadecuadas del cambiador y que he explorado en los últimos treinta años, es a través de la consulta a "A" acerca de qué es lo que necesita recibir del cambiador para acercarse a "B", y una vez que lo descubrió, proponerle que se convierta en ese cambiador que "A" necesita y promover un diálogo entre ambos.

Cada persona necesita un tiempo distinto para lograrlo y la tarea recién culmina cuando la vivencia de la relación interior entre el asistente y el asistido se ha alcanzado.

Este proceso es sencillo de describir en palabras. La experiencia vivencial es más compleja y delicada.

Las vicisitudes de ese aprendizaje las describo en detalle en *El asistente interior*. Aquí presento una versión muy resumida de su esquema básico para hacer inteligible la secuencia.

De este modo se logra transformar el "gen encerrador" del cambiador, que daña y no transforma, en un "gen asistente" que transforma sin dañar.

La metáfora del "gen" en la dimensión psicológica nombra la actitud que el cambiador pone en juego para cambiar aquello que rechaza.

Este aprendizaje es fundamental para el equilibrio psicofísico pues es inevitable que en nuestras vi-

das atravesemos por múltiples situaciones en las que rechazemos alguna característica propia y la queramos cambiar.

Si el rechazo es inadecuado, es la base del sufrimiento y la enfermedad. Si en cambio hemos aprendido a rechazar con sabiduría, ese rechazo deja de ser motivo de sufrimiento y se convierte en un poderoso combustible que impulsa la transformación y el crecimiento.

AUTORREGULACIÓN BIOLÓGICA Y PSÍQUICA

El autorrechazo sabio es lo que está en la base de la autorregulación biológica u homeostasis. Ésta es la capacidad que tenemos los organismos vivos de albergar una memoria del estado óptimo y de arbitrar los medios para recuperarlo cada vez que lo perdemos. Por ejemplo, si disminuye el oxígeno en la sangre porque fue utilizado para nutrir a los tejidos, el organismo rechaza esa baja de oxígeno. La clave está en que lo rechaza con sabiduría, es decir, que lo hace activando los mecanismos de la respiración que permiten incorporar y remplazar el oxígeno que se perdió. Lo mismo ocurre con todos los otros componentes que se alteran. Es gracias a este maravilloso mecanismo que estamos vivos.

En el plano físico la elección del mecanismo restaurador es automática. Es algo que el organismo ya ha aprendido en el curso de su evolución.

En el nivel psicológico también rechazamos los estados dolorosos o disfuncionales que nos alejan del estado óptimo. La diferencia es que la manera en la que los rechazamos frecuentemente no conduce a la transformación deseada. Ése es el rechazo que daña y no transforma. **En este plano necesitamos hacer un apren-**

dizaje para convertir el rechazo que lesiona y no transforma en un rechazo que transforma sin dañar. Eso es posible y cuando lo logramos extendemos al ámbito psicológico lo que el organismo ya aprendió en el nivel físico.

A esta capacidad la he denominado capacidad autoasistencial.

EL RECHAZO Y LA ACEPTACIÓN

Hasta ahora en psicología hemos intentado resolver los problemas que el rechazar produce procurando alentar y activar la aceptación.

Lo que presentamos aquí es un camino diferente; es establecer una distinción dentro del rechazo mismo y observar que existe un rechazo destructivo y un rechazo asistencial. A partir de esta distinción ya **no es necesario resolver los problemas que el rechazo produce dejando de rechazar, sino más bien aprendiendo a rechazar.**

Esta nueva actitud resuelve las múltiples dificultades que aparecen cuando se intenta pasar del rechazo a la aceptación. La brecha entre ambos es muy grande y muchas veces la propuesta de ese tránsito se ha convertido en una mera expresión de deseos que le genera al consultante un problema más. Si, por ejemplo, rechazo a mi parte envidiosa y se me dice: "*Aceptá que tenés envidia...*", eso tal vez lo pueda hacer intelectualmente pero no de un modo integral. En mi experiencia he observado que resulta mucho más fértil que pueda aprender a rechazar a mi parte envidiosa de un modo eficaz.

El rechazo asistencial es una actitud global más rica en componentes y matices que la aceptación.

Cuando he aprendido a rechazar de un modo asistencial, la aceptación viene sola, sin necesidad de que la llamen, como un elemento más del proceso de acompañamiento y transformación.

SÍNTESIS DE LA PROPUESTA

Lo que propongo es la exploración sistemática de la relación rechazador-rechazado interior.

Se despliega esa relación con la presencia de ambos protagonistas del conflicto y se avanza en ella hasta su resolución, ahí mismo, en el presente.

A través de un aspecto a cambiar que el consultante elige porque lo padece y no ha podido transformarlo, se ingresa en la actitud que el cambiador está implementando para hacerlo. Se identifica la actitud errónea y se propicia su transformación.

En el despliegue del diálogo de los protagonistas de ese vínculo, el rechazador va aprendiendo a rechazar de un modo que a la parte rechazada le resulta beneficiosa y útil para transformarse. Así es como se resuelve esa relación. **El rechazador se convierte en un rechazador asistencial.**

Además, el aprendizaje que el rechazador realiza en su diálogo con lo rechazado (por ejemplo, una parte celosa) trasciende a ese aspecto en particular y se va extendiendo a otros aspectos propios que también pueda rechazar. Es decir, el rechazo asistencial se va convirtiendo en una matriz básica que impregna al resto de las relaciones. En la medida en que esa calidad de rechazo se consolida, se extiende también a las personas del mundo externo. De modo que si tengo conflictos con mis padres o mi pareja o mis hermanos no es imprescindible que entre en los detalles particulares

de cada vínculo para resolver los conflictos que allí experimento. Los conflictos en esas relaciones se van resolviendo también en la medida en que la matriz básica rechazador-rechazado deja de ser destructiva y se convierte en asistencial.

Éste es un cambio radical en la manera de intentar resolver el padecimiento psicológico.

Es posible actuar sobre la relación destructiva rechazador-rechazado interior, con todo el sufrimiento y las perturbaciones que produce en las relaciones personales, y transformarla en una relación resolutiva asistencial. Cuando esto ocurre, el sufrimiento auto-creado disminuye hasta su cesación, tanto en la relación consigo mismo como con los demás.

Y esta tarea puede realizarse sin conocer el detalle de los datos históricos del consultante: cómo fue su relación con sus padres, cómo fue su infancia, la relación con sus hermanos, etc.

Todo el pasado está presente en la relación rechazador-rechazado interior tal como se presenta en el ahora y los componentes conflictivos del pasado se resuelven en el presente de esa relación.

AUTOASISTENCIA Y NANOPSICOLOGÍA

Tal como lo describí al comienzo de este capítulo, el término "nano" se utiliza como prefijo para nombrar el campo de una actividad cuando opera con tamaños inferiores al micrón, es decir en escala nanométrica. Así es como han surgido las nanociencias, la nanorrobótica, los nanosistemas, las nanobiotecnologías, las nanocomputadoras, etc.

Richard Feynman, físico teórico, premio Nobel en 1965, comenzó una conferencia diciendo: *"No me hablen de micropositivas ni de filminas, quiero mover átomos y formar configuraciones distintas con ellos. ¡Quiero escribir con átomos!"*.

Sólo había un problema. No tenía idea de cómo hacerlo.

Recién en 1982, cuando Gerd Binnig y Heinrich Rohrer descubrieron el microscopio de efecto túnel que podía visualizar y palpar átomos como entidades independientes, se abrió el camino para plasmar aquella idea fantástica. Hoy, en los comienzos del siglo XXI, ya se han podido escribir algunas letras con átomos, y se piensa en nanobarcos que ingresen en los vasos sanguíneos, que puedan detectar lesiones en un estado precoz y depositar una cantidad ínfima de medicamento y curar la enfermedad sin que afecte a otras partes del organismo.

El descubrimiento del genoma humano y la posibilidad de cambiar genes alterados son otras facetas de este formidable salto en el modo de actuar sobre aquello que se desea conocer y transformar.

En este sentido la Autoasistencia Psicológica, que propone la exploración y resolución sistemática de la relación rechazador-rechazado interior, es una Nanopsicología.

Este término aún no existe y lo estoy acuñando como una metáfora dado que, como todos sabemos, en psicología no son relevantes las variables de longitud como el micrón o el nanómetro.

Lo que procuro destacar con este término son las enormes posibilidades que se abren en el trabajo psicológico explorando el universo de lo muy pequeño.

En la relación rechazador-rechazado interior están las matrices básicas tanto de la producción como de la resolución de los conflictos de cada uno de nosotros.

Considero que es muy auspicioso para el campo psicológico comprobar que es posible, a partir de la transformación de ese foco "nanométrico" del conflicto, reparar el universo "macro" de las relaciones personales.

EPÍLOGO

A lo largo de este libro hemos examinado una serie de emociones y de actitudes significativas. Si bien cada una tiene una trama íntima que le es propia y específica, todas están permeadas por un elemento común: la presencia de la relación rechazador-rechazado interior en sus diferentes formas de manifestación.

Esta relación puede ser antagónica, como en el caso de Vicky, donde el rechazador le decía a la parte voraz: *“¡No te aguanto más, sos una gorda horrible! ¡Te cosería la boca así no comés más y me dejás ser normal!”* Y la parte voraz le respondía: *“No me importa lo que me digas. ¡Me gusta comer y como! Si te da bronca ¡es un problema tuyo!”*

Éste es el típico diálogo interior destructivo que produce un enorme sufrimiento autocreado. Y también es posible y necesario que las protagonistas de ese diálogo aprendan y recuperen su condición de socias que cooperan para marchar en la dirección deseada por ambas.

Una propuesta central de este libro es invitar a mirar esa relación y acompañarla y encauzarla hasta que el rechazo destructivo que daña y no transforma se convierta en un rechazo asistencial que transforma sin dañar.

Este vínculo es extraordinariamente significativo pues contiene las matrices básicas de la producción y la resolución de conflictos en cada uno, por eso ha sido comparado con un gen que, siendo muy pequeño, influye sobre vastos sistemas. De ahí la introducción del término: nanopsicología.

También describimos la dimensión transpersonal de la conciencia. Ese capítulo comienza diciendo: "Uno puede percibirse como una bola de billar separada, entre otras, ocupando un espacio, o puede sentirse como una uva, entre otras, formando parte del Gran Racimo".

Para mostrarlo también desde su faceta dinámica, apelemos a una nueva metáfora. Imaginemos un gigantesco rompecabezas viviente con cada pieza en su lugar y fluyendo armoniosamente en su devenir. Esto es lo que en la tradición judeocristiana fue simbolizado con la imagen del paraíso terrenal.

Luego, en un segundo momento, cada parte se hace autoconciente; se percibe a sí misma, específica y diferente del resto. Adquiere "nombre y apellido".

Al comienzo de este estadio cada parte autoconciente pierde contacto con el rompecabezas del que forma parte y, por lo tanto, se siente sola, aislada y ajena a todas las demás, como una bola de billar separada.

Ésta es la expulsión del paraíso. Es decir, junto con la autoconciencia nace un extraordinario desamparo.

El desamparo produce la imperiosa necesidad de recobrar aquella plenitud perdida. Dado que en este período evolutivo la conciencia individual no sabe aún que la vivencia de la totalidad la encontrará al reconocerse una parte integrante de la Unidad, la busca a través de la autoexpansión y la dominación; por lo tanto, intenta ser una "superparte". Éste es el período

trágico de la individualidad donde se activan las emociones conflictivas pues todas las partes embarcadas en el mismo error desembocan en las tan conocidas luchas por el poder, con la competencia, las guerras y el sufrimiento que traen consigo. Es lo que llamamos la tragedia del individualismo. Es decir todo aquello que sucede cuando el yo predomina sobre el nosotros.

Recién en un tercer período cada individualidad comienza a reconocerse y sentirse una célula integrante y conciente del gran organismo universal. Es en ese momento cuando se conecta con "el racimo" del que forma parte, recobra la sensación de totalidad y recupera "el paraíso perdido".

Del "*yo soy distinto y mejor que tú*" se pasa al "*yo soy distinto e igual que tú*".

En ese momento la conciencia individual ha alcanzado su madurez.

Un factor muy importante en este crecimiento de la conciencia es el desarrollo de la "conciencia de parte".

Este proceso que nos ocurre como individuos en relación con otros individuos también sucede dentro de nosotros mismos.

Cuando la rechazadora le dice a la parte voraz: *¡Te cosería la boca!*, y la voraz le responde: *¡Si te da bronca es un problema tuyo...!* muestra que se hablan como si no tuvieran nada que ver entre sí, como si fueran dos seres completamente ajenos.

Ellas necesitan aprender, con la mente y el corazón, que son tripulantes del mismo barco, que son socias de un mismo equipo.

Eso es desarrollar "conciencia de parte" en el universo intrapersonal.

Cuando se conectan con ese componente de ellas mismas desde donde se reconocen socias, van surgiendo las maneras de descubrir las metas comunes y las

formas de sumar sus energías para acercarse a esas metas.

Recién cuando Vicky alcanza ese estado de cooperación interior es que puede reproducirlo, como persona, en su relación con los otros.

La integración psicológica y el crecimiento espiritual van de la mano en ese latido incesante y profundo de la evolución...

ÍNDICE

Agradecimiento	9
Prólogo	11
1. La raíz de los celos	15
2. La competencia y sus distorsiones	33
3. La trama íntima de la voracidad	47
4. El origen del resentimiento	65
5. Acerca del amor	81
6. Las emociones y la mente	101
7. Las emociones y la dimensión transpersonal ..	109
8. El error de enjuiciar	121
9. El valor del reconocimiento	127
10. El enojo con el pedido	135
11. Autoasistencia y nanopsicología	141
Epílogo	155