

www.formarse.com.ar

TUS ZONAS ERRÓNEAS

Wayne W. Dyer

Para Tracy Lynn Dyer

*Te amo de ese modo especial que describo en estas
páginas.*

*Toda la teoría del universo está dirigida
infaliblemente hacia un solo individuo, y ése eres Tú.*

Walt Whitman

Índice de contenido

Capítulo 1 HACIÉNDOTE CARGO DE TI MISMO.....	7	3.4 una mirada a la suprema ironía del comportamiento de búsqueda de aprobación.....	27
1.1 la felicidad y tu propio c.i.....	8	3.4.1 algunas estrategias específicas para eliminar la búsqueda de aprobación como necesidad.....	28
1.1.1 (coeficiente de inteligencia).....	8		
1.2 eligiendo como te sentirás.....	9		
1.3 una tarea difícil: aprender a no ser desgraciado.....	12	Capítulo 4 LA RUPTURA CON EL PASADO.....	29
1.4 la posibilidad de elección: tu libertad fundamental.....	12	4.1 cómo empezaron esos "yo soy".....	30
1.4.1 escoger la salud en vez de la enfermedad.....	13	4.1.1 diez categorías típicas de "yo soy" y sus dividendos neuróticos.....	30
1.4.2 evitar la inmovilidad.....	13	4.1.2 el círculo del "yo soy".....	33
1.5 la importancia de vivir en el momento presente.....	14	4.2 las emociones inútiles: culpabilidad y preocupación.....	33
1.5.1 crecimiento contra imperfección como motivador.....	14	4.2.1 la diferencia entre la culpabilidad y la posibilidad de aprender las lecciones del pasado.....	34
Capítulo 2 EL PRIMER AMOR.....	16	4.3 los orígenes de la culpabilidad.....	34
2.1 el amor: sugerencias para una definición.....	17		
2.1.1 sintonizando la onda de la autoaceptación.....	17	Capítulo 5 EXPLORANDO LO DESCONOCIDO.....	35
2.2 el amor al cuerpo.....	18	5.1 apertura a las nuevas experiencias.....	36
2.3 la elección de las imágenes mas positivas de uno mismo.....	18	5.1.1 rigidez contra espontaneidad.....	37
2.3.1 aceptándose a sí mismo sin chistar.....	19	5.1.2 los prejuicios y la rigidez.....	37
2.3.2 el amor propio y la soberbia.....	19	5.1.3 la trampa de "siempre hay que tener un plan".....	38
2.4 las retribuciones que te brinda el no amarte a ti mismo.....	20	5.2 algunas estrategias para enfrentarse con lo misterioso y lo desconocido y para lograr comprenderlos.....	38
2.4.1 algunos ejercicios fáciles para amarse a sí mismo.....	20		
Capítulo 3 TÚ NO NECESITAS LA APROBACIÓN DE LOS DEMÁS.....	22	Capítulo 6 ROMPIENDO LA BARRERA DE LOS CONVENCIONALISMOS.....	40
3.1 antecedentes históricos de la necesidad de aprobación.....	23	6.1 locus de control internos, frente a locus de control externos.....	41
3.1.1 primeros mensajes familiares de búsqueda de aprobación.....	23	6.1.1 la culpabilidad y el "culto al héroe": puntos extremos del comportamiento orientado hacia el exterior.....	42
3.1.2 mensajes escolares de búsqueda de aprobación.....	24	6.1.2 la trampa de lo correcto contra lo incorrecto.....	42
3.1.3 mensajes institucionales de búsqueda de aprobación.....	25	6.2 la indecisión como factor desencadenante del pensamiento en términos de bien y mal.....	43
3.2 engatusando a la búsqueda de aprobación para que baje las escaleras de escalón en escalón.....	26	6.3 la insensatez de los "debes" y "deberías".....	44
3.2.1 algunos ejemplos típicos de comportamientos de búsqueda de aprobación.....	26	6.4 la etiqueta como un "debes".....	45
3.3 los dividendos de la búsqueda de aprobación.....	27	6.4.1 la obediencia ciega a las normas y las reglas.....	45

INTRODUCCIÓN

UN TESTIMONIO PERSONAL

Un orador se dirigió a un grupo de alcohólicos decidido a demostrarles, de una vez por todas, que alcohol era el peor de los males. Sobre su mesa en el estrado tenía lo que a simple vista parecían ser dos vasos llenos de un líquido transparente. Explicó que uno estaba lleno de agua pura y que el otro estaba lleno de alcohol sin diluir, también puro. Colocó un pequeño gusano en uno de los vasos y los presentes pudieron observar cómo éste nadaba por la superficie dirigiéndose hacia el borde del vaso, entonces se deslizó tranquilamente hasta llegar arriba. Luego el orador cogió el mismo gusano y lo colocó en el vaso lleno de alcohol. El gusano se desintegró a la vista de todos. "Ahí tienen" -dijo el orador-. ¿Qué les parece? ¿A qué conclusiones llegan?, Una voz, proveniente del fondo de la habitación dijo muy claramente: "A mí lo que me parece es que si uno bebe alcohol no tendrá nunca gusanos". Este libro tiene muchos "gusanos" en el sentido de que oirás y percibirás exactamente lo que quieres oír basándote en muchos de tus propios valores, creencias, prejuicios e historia personal. Es difícil y delicado a la vez escribir sobre el comportamiento autofrustrante. El mirarte a ti mismo en profundidad con intenciones de cambiar puede ser algo que dices que te interesa hacer, pero a menudo tu comportamiento demuestra lo contrario. Es difícil cambiar. Si eres como la mayoría de la gente, hasta las fibras más íntimas de tu ser se resistirán a emprender el duro trabajo que significa eliminar los pensamientos que sirven de apoyo a tus sentimientos y conducta autoalienatorios. Pero a pesar de los "gusanos", yo creo que te va a gustar este libro. ¡A mí me encanta! Y gocé escribiéndolo. Si bien no creo que se deba hablar sobre las enfermedades mentales con ligereza, tampoco creo que debieran ser tratadas sin humor, ni con un lenguaje arcaico y lleno de misterio. He tratado de evitar las explicaciones complicadas, principalmente porque no creo que "ser feliz" sea un asunto complejo.

El estado de salud es un estado natural, y los medios para lograrlo están dentro de las posibilidades de cada uno de nosotros. Personalmente creo que una combinación bien equilibrada de trabajo, reflexión, humor y confianza en sí mismo son los ingredientes que se necesitan para vivir una

vida eficiente. Yo no creo en las fórmulas fantasiosas o en las excursiones históricas para adentrarse en tu pasado personal y descubrir que el "paso de los pañales al retrete" fue hecho en forma torpe y brusca y que otras personas son las responsables de tu infelicidad.

Este libro esboza un procedimiento agradable de alcanzar la felicidad; un procedimiento que se basa en ser responsable de uno mismo, en comprometerse con uno mismo, además de las ganas de vivir y un deseo de ser todo lo que quieras ser en este momento. No se trata de un procedimiento complicado, sino de sentido común. Si eres un ser humano sano y feliz, es posible que pienses: "Yo podría haber escrito este libro". Tienes razón. Tú no necesitas una preparación profesional ni un doctorado en las profesiones psicoterapéuticas para comprender los principios de una vida eficiente. Eso no se aprende en una sala de clases ni en un libro. Eso se aprende comprometiéndose con la propia felicidad y haciendo algo para lograrla. En esto trabajo yo todos los días, a la vez que trato de ayudar a que los demás se decidan por una alternativa similar.

Cada capítulo de este libro está escrito como si fuera una sesión de psicoterapia. Escogí esta forma para proporcionar la mayor cantidad posible de oportunidades de autoayuda. Se explora una zona errónea en particular, o el tipo de comportamiento autodestructivo, y se examinan los antecedentes históricos de este comportamiento en nuestra cultura (o sea, en ti mismo). El objetivo es ayudarte a comprender }por qué} estás atrapado en esta zona de autoderrota. Luego se detallan los comportamientos específicos que corresponden a esta zona errónea. Los tipos de comportamiento a que nos referimos son actos cotidianos que pueden parecer perfectamente aceptables pero que en realidad son perjudiciales para la propia felicidad. No doy ejemplos de casos clínicos con perturbaciones emocionales graves, sino más bien se puntualizan los diarios mensajes neuróticos que todos emitimos. Después de observar los comportamientos en las zonas erróneas, pasamos a examinar las }razones} que impulsan a aferrarse a comportamientos que malogran la felicidad. Esto implica observar seriamente y con atención el sistema de apoyo psicológico que te has construido para mantener este comportamiento de autofrustración, en vez de abandonarlo. Esta sección trata de contestar las siguientes preguntas: "¿Qué saco yo con este comportamiento?" y "¿Por qué persisto si me perjudica?". Al examinar cada zona errónea seguramente notarás que cada una de las secciones de "retribución" tiene mensajes similares.

Descubrirás que las razones para conservar el comportamiento neurótico son bastante coherentes y se encuentran presentes en todas las zonas erróneas. Esencialmente es más seguro aferrarse a una respuesta conocida, aun cuando sea autodestructiva. Además puedes eliminar el cambio y asumir responsabilidades si mantienes intactas tus zonas erróneas. Estas retribuciones de confianza y seguridad serán evidentes a lo largo de todo el libro. Empezarás a ver que tu sistema de mantenimiento psicológico funciona para mantenerte ajeno a la culpabilidad y para neutralizar tus oportunidades de cambio. El hecho de que mantengas muchos comportamientos de autoderrota por el mismo motivo sólo hace que el crecimiento total sea más posible. Elimina estas razones y destruirás tus zonas erróneas.

...

Este libro termina con el breve retrato de una persona que ha eliminado todas las zonas erróneas y que vive en un mundo emocional controlado internamente en vez de externamente. Las veinticinco preguntas siguientes han sido elaboradas para medir tu capacidad de elegir tus propias realización y felicidad. Respóndelas lo más objetivamente posible y evalúate a ti mismo y a tu actual manera de vivir. Las respuestas que sean afirmativas indican dominio de sí mismo y buena capacidad decisoria.

1. ¿Crees que piensas por ti mismo? (Capítulo 1)

2. ¿Eres capaz de controlar tus sentimientos?

(Capítulo 2)

3. ¿Tus motivaciones son interiores o exteriores?

(Capítulo 7)

4. *¿Te has liberado de la necesidad de aprobación?*
(Capítulo 3)
5. *¿Eres tú quien establece tus propias reglas de conducta?* (Capítulo 7)
6. *¿Te has liberado de tu necesidad de justicia y equidad?* (Capítulo 8)
7. *¿Puedes aceptarte tal como eres y evitar los reproches?* (Capítulo 2)
8. *¿Estás libre de la necesidad del "culto al héroe"?*
(Capítulo 8)
9. *¿Eres un hacedor o un crítico ?* (Capítulo 9)
10. *¿Te atrae lo misterioso y lo desconocido?*
(Capítulo 5)
11. *¿Puedes evitar describirte a ti mismo empleando términos absolutos?* (Capítulo 4)

12. *¿Puedes quererte a ti mismo todo el tiempo?*
(Capítulo 10)
13. *¿Puedes tomarte tu propio descanso?*
(Capítulo 10)
14. *¿Has eliminado todas las relaciones de dependencia?* (Capítulo 10)
15. *¿Has eliminado de tu vida las acusaciones e imputaciones?* (Capítulo 7)
16. *¿Has logrado dejar de sentirte culpable?*
(Capítulo 5)
17. *¿Eres capaz de evitar preocuparte por el futuro ?* (Capítulo V)
18. *¿Puedes dar y recibir amor?* (Capítulo 2)

19. *¿Puedes evitar la ira paralizante en tu vida?*
(Capítulo 11)
20. *¿Has eliminado las tácticas postergatorias como estilo de vida? (Capítulo 9)*
21. *¿Has aprendido a fracasar eficientemente?*
(Capítulo 6)
22. *¿Puedes gozar y disfrutar de algo espontáneamente? (Capítulo 6)*
23. *¿Puedes apreciar el humor y crearlo? (Capítulo 1)*
24. *¿Te tratan los demás como quisieras que te traten? (Capítulo 10)*
25. *¿Estás motivado por tu potencial de crecimiento y desarrollo o por la de reparar tus deficiencias?*

En cualquier momento dado de tu vida, puedes elegir contestar afirmativamente todas estas preguntas si estás dispuesto a rechazar muchos "tendría" y "debería" que has aprendido en el transcurso de tu vida. La verdadera opción radica en decidir ser personalmente libre o permanecer encadenado a las expectativas que los demás tienen de uno mismo.

Una amiga mía, Doris Warshay, escribió un poema después de escuchar una de mis conferencias. Me lo dedicó y lo tituló (Nuevos rumbos.)

- Yo quiero viajar lo más lejos posible
- Quiero alcanzar la alegría que hay en mi alma,
- Y cambiar las limitaciones que conozco
- Y sentir como crecen mi espíritu y mi mente.
- Yo quiero vivir, existir, "ser",
- Y oír las verdades que hay dentro de mí. }

Confío que este libro te ayudará a eliminar cualquier "gusano" o "anteojera" que pudiera impedirte el goce de nuevas y hermosas experiencias y también a descubrir y escoger tus nuevos rumbos.

Capítulo I. HACIÉNDOTE CARGO DE TI MISMO

La esencia de la grandeza radica en la capacidad de optar por la propia realización personal en circunstancias en que otras personas optan por la locura.

Mira por encima de tu hombro. Te darás cuenta de que tienes a tu lado un compañero que te acompaña constantemente. A falta de un nombre mejor llámalo (Tu-Propia-muerte.) Puedes tener miedo a este visitante o usarlo en tu propio beneficio. De ti depende la elección.

Siendo la muerte una propuesta tan eterna y la vida tan increíblemente breve, pregúntate a ti mismo: "¿Debo evitar hacer las cosas que realmente quiero hacer?", "¿Viviré mi vida como los demás quieren que la viva?". Lo más probable es que tus respuestas se puedan resumir en unas pocas palabras: Vive... Sé tú mismo... Goza... Ama.

Puedes temer tu propia muerte de forma negativa o usarla para ayudarte a vivir de modo positivo. Escucha al Iván Ilich de Tolstoi mientras espera al gran nivelador, contemplando un pasado completa-

mente dominado por los demás, una vida en la que había desistido de ser dueño de sí mismo a fin de encajar en el sistema.

"¿Y si toda mi vida ha sido una equivocación qué?" Se le ocurrió que lo que antes le había parecido completamente imposible, especialmente el hecho de que no había vivido como debería haberlo hecho podría después de todo ser verdad. Se le ocurrió que sus impulsos vitales, reprimidos brutalmente por sí mismo apenas los había experimentado, podrían haber sido lo único verdadero y real de su vida, y todo lo demás falso. Y sintió que sus obligaciones profesionales y toda la organización de su vida y de su familia, todos sus intereses sociales y oficiales, todo eso podría haber sido falso. Trató de defenderse y justificarse ante sí mismo y de pronto sintió cuán débil era lo que estaba defendiendo y justificando. No había nada que defender..."

La próxima vez que tengas que decidir acerca de tu propia vida, que tengas que hacer una elección personal, hazte una pregunta muy importante:

"¿Cuanto tiempo voy a estar muerto?" Ante esa perspectiva eterna, puedes decidir ahora lo que prefieres, lo que eliges, y dejar a los que siempre estarán vivos las preocupaciones, los temores, la cuestión de si te lo puedes permitir y la culpabilidad.

Si no empiezas a actuar de esta manera, ya puedes formularte la posibilidad concreta de vivir toda tu vida tal como los demás piensan que debería ser. Ciertamente si tu estancia en la tierra es tan corta debería ser por lo menos agradable. En pocas palabras, se trata de tu vida; haz con ella lo que tú quieras.

I.1 LA FELICIDAD Y TU PROPIO C.I.

I.1.1 (Coeficiente de Inteligencia)

El hacerte cargo de ti mismo significa dejar a un lado ciertos mitos muy generalizados. A la cabeza de la lista está la noción de que la inteligencia se mide por la capacidad de resolver problemas complejos; de escribir, leer y computar a ciertos niveles; y de resolver rápidamente ecuaciones abstractas. Esta visión de la inteligencia postula la educación formal y el conocimiento académico o la cultura como la verdadera medida de la realización personal. Fomenta una especie de esnobismo intelectual que ha obtenido consigo unos resultados muy desmoralizadores. Hemos llegado a creer que una persona es "inteligente" si tiene una serie de títulos académicos, o una gran capacidad dentro de alguna disciplina escolástica (matemáticas, ciencias), un enorme vocabulario, una gran memoria para recordar datos superfluos, o si es gran lector. Sin embargo los hospitales psiquiátricos están atiborrados de pacientes que tienen todas las credenciales debidamente presentadas —como de muchos que no las tienen—. El verdadero barómetro de la inteligencia es una vida feliz y efectiva vivida cada día y en cada momento de cada día.

Si eres feliz, si vives cada momento, aprovechando al máximo sus posibilidades, entonces eres una persona inteligente. La capacidad de resolver problemas es un aditamento útil a tu felicidad, pero si tú sabes que a pesar de tu falta de habilidad para resolver cierto tipo de cosas puedes elegir lo que te haga feliz, o que, por lo menos, puedes evitar lo que te hará infeliz, entonces se podrá decir que eres inteligente. Eres inteligente porque tienes el arma más eficaz para combatir el C. N. Sí: el (Colapso Nervioso.)

Te llamará quizá la atención que te diga que no existe eso que llamamos Colapso o Depresión Nerviosa. Los nervios no colapsan. Abre a alguien y busca sus nervios rotos. No aparecerán. Las personas "inteligentes" no tienen C. N. porque están en control de sí mismas. Ellas saben cómo elegir la felicidad en vez de la depresión, porque saben enfrentarse con los }problemas} que hay en sus

vidas. Nótese que no dije }resolver} los problemas. En vez de medir su inteligencia por su capacidad para }resolver} problemas esta gente la mide por su capacidad de seguir siendo igualmente felices y valiosos, se solucione o no el problema.

...

I.2 ELIGIENDO COMO TE SENTIRÁS

Los sentimientos no son simples emociones que te suceden. Los sentimientos son reacciones que eliges tener. Si eres dueño de tus propias emociones, si las controlas, no tendrás que escoger reacciones de autoderrota. Cuando aprendas que puedes sentir lo que prefieres o eliges sentir, empezarás a encaminarte por la verdadera senda de la "inteligencia" -una senda que no tiene caminos laterales que lleven hacia el C.N. o la D.N.-. Esta senda es nueva porque tú considerarás a una emoción dada como una opción y no como una condición de la vida. Éste es el meollo y el alma misma de la libertad personal.

Con la lógica se puede atacar el mito del no estar a cargo o en control de las propias emociones. Por medio de un simple silogismo (una formulación lógica en la que se tiene una premisa mayor, una premisa menor y una conclusión que se basa en un acuerdo entre las dos premisas) puedes empezar el proceso de estar a cargo de ti mismo, tanto mental como emocionalmente.

Lógico.- Silogismo

Premisa Principal: Aristóteles es un hombre.

Premisa Menor: Todos los hombres tienen pelo facial.

Conclusión: Aristóteles Tiene Pelo Facial.

Ilógico.- Silogismo

Premisa Mayor: Aristóteles tiene pelo en la cara.

Premisa Menor: Todos los hombres tienen pelo en la cara.

Conclusión: Aristóteles Es Un Hombre.

Está muy claro que cuando recurres a la lógica, debes tener cuidado de que las premisas mayor y menor estén de acuerdo. En el segundo ejemplo Aristóteles podría ser un mono o un topo. He aquí un ejercicio lógico que puede descartar para siempre la noción de que tú no puedes hacerte cargo de tu propio universo emocional.

Premisa Mayor: Yo puedo controlar mis pensamientos.

Premisa Menor: Mis sentimientos provienen de mis pensamientos.

Conclusión: Yo Puedo Controlar Mis Sentimientos.

La premisa mayor está clara. Tienes el poder de pensar lo que se te ocurra. Si se te ocurre algo de improviso (algo que tú elegiste poner en tu cabeza, aunque no sepas por qué lo hiciste), aún tienes el poder de hacerlo desaparecer y por tanto sigues controlando tu universo mental. Yo te puedo decir: "Piensa en un antílope color rosa", y tú lo puedes volver verde o convertirlo en un jabalí, o puedes pensar simplemente en cualquier otra cosa que quieras. Sólo tú puedes controlar lo que entra en tu cabeza como un pensamiento. Si tú no crees en esto, contesta simplemente esta pregunta: "Si no eres tú el que controla tus pensamientos, ¿quién los controla? ¿Es acaso tu cónyuge, o tu jefe o tu madre?".

Y si son ellos los que controlan lo que tú piensas, entonces mándalos a ellos a que se hagan un tratamiento psicoterapéutico, y tú mejorarás inmediatamente. Pero tú sabes que no es así. Tú y sólo tú puedes controlar tu aparato pensante (fuera de casos extremos de lavado de cerebro o de experimentos de condicionamiento que no forman parte de tu vida). Tus pensamientos son tuyos, exclusivamente tuyos para hacer con ellos lo que quieras, conservarlos, cambiarlos, compartirlos o contemplarlos. Ninguna otra persona puede meterse dentro de tu cabeza y tener tus pensamientos como tú los experimentas.

Eres tú quien controla realmente tus pensamientos, y tu cerebro es tuyo propio, y puedes usarlo como quieras y determines.

....

Has crecido y te has desarrollado en un ambiente cultural que te ha enseñado que no eres responsable de tus sentimientos y sensaciones, aunque la verdad silogística te demuestre que siempre lo fuiste. Has aprendido una cantidad de dichos para defenderte del hecho de que eres tú el que controla tus sentimientos. He aquí una pequeña lista de frases hechas que has usado una y otra vez. Examina los mensajes que envían estas frases.

- ♦ *"Me ofendes."*
- ♦ *"Me haces sentirme mal."*
- ♦ *"No puedo evitar sentir lo que siento."*
- ♦ *"Simplemente estoy enfadado, no me pidas que te explique por qué."*
- ♦ *"Esa persona me enferma."*
- ♦ *"Tengo miedo a las alturas."*
- ♦ *"Me avergüenzas."*
- ♦ *"Me acelero cuando ella está cerca de mí."*
- ♦ *"Me haces hacer el tonto en público."*

Esta lista podría seguir interminablemente. Cada frase contiene dentro de sí misma un mensaje que anuncia que no eres responsable de lo que sientes. Ahora vuelve a escribir la lista correctamente, o sea, de manera que refleje que eres tú quien controla lo que sientes y que tus sentimientos y sensaciones provienen de los pensamientos que tienes respecto a cualquier cosa.

- ◆ *"Me ofendí por las cosas que me dije a mí mismo respecto a cómo reaccionaste tú ante mí."*
- ◆ *"Me hice sentirme mal."*
- ◆ *"Puedo evitar sentir lo que siento, pero he escogido estar enfadado."*
- ◆ *"He decidido sentirme enfadado porque generalmente puedo manipular a los demás con mi enfado puesto que ellos piensan que yo los controlo."*
- ◆ *"Yo me enfermo a mí mismo."*
- ◆ *"Yo me asusto a mí mismo en las alturas."*
- ◆ *"Yo me avergüenzo de mí mismo."*
- ◆ *"Yo me excito cuando estoy cerca de ella."*

- ♦ *"Yo hago el tonto por tomar más en serio tus opiniones respecto a mí mismo que las mías propias, y por creer que los demás hacen lo mismo."*

...

I.3 UNA TAREA DIFÍCIL: APRENDER A NO SER DESGRACIADO

No es fácil cambiar de modo de pensar. Tú estás acostumbrado a un cierto tipo de pensamientos y a sus consecuencias debilitantes. Hay necesidad de trabajar mucho para poder deshacerse de los hábitos de pensamiento que has asimilado hasta ahora. Es fácil ser feliz, pero aprender a no ser desgraciado puede resultar difícil.

...

El hacerte cargo de ti mismo implica un esfuerzo más grande que el que significa simplemente especular con ideas nuevas. Implica la determinación, la decisión de ser feliz y de enjuiciar y destruir todos y cada uno de los pensamientos que te producen una infelicidad autoinmovilista.

I.4 LA POSIBILIDAD DE ELECCIÓN: TU LIBERTAD FUNDAMENTAL

Si todavía crees que no eliges ser infeliz, trata de imaginarte que las cosas suceden de la siguiente manera.

Cada vez que te sientes desgraciado, se te somete a una experiencia desagradable. Tal vez estás encerrado solo en una habitación durante mucho tiempo, u obligado a meter te en un ascensor lleno de gente donde debes pasar varios días. Te puedes dejar sin comer u obligarte a comer un plato que encuentras particularmente desagradable. O quizá te torturan: otra gente te tortura físicamente en vez de torturarte tú mismo mentalmente.

Por ejemplo en un restaurante, si te molestas porque el servicio es malo, piensa primero por qué no debes escoger el molestarte porque algo o alguien no funciona como tú quisieras. Vales demasiado para que te dejes perturbar por otra persona, especialmente si esa persona tiene tan poca importancia en tu vida. Piensa en qué estrategias puedes usar para cambiar el momento, márchate, o haz cualquier cosa. Pero no dejes que la situación te perturbe. Haz que tu cabeza trabaje a favor tuyo y poco a poco adquirirás la costumbre de no molestarte cuando las cosas vayan mal.

I.4.1 ESCOGER LA SALUD EN VEZ DE LA ENFERMEDAD

También puedes escoger eliminar ciertos sufrimientos físicos que no provienen de alguna falla orgánica conocida. Hay muchos malestares físicos que a menudo no provienen de desórdenes fisiológicos como ciertos dolores de cabeza, dolores de espalda, úlceras, hipertensión, urticarias, erupciones de la piel, calambres, dolores diversos y así por el estilo.

...

Nos bombardean con mensajes de ese tipo a diario. Lo que esconden e implican está muy claro y es que somos unos prisioneros indefensos que tenemos que tener algo o alguien que haga las cosas por nosotros.

Tonterías. Sólo tú puedes mejorar tu suerte y hacerte feliz a ti mismo. De ti depende hacerte cargo de controlar tu propia mente, y entonces debes tratar de sentir y actuar de las maneras que elijas.

I.4.2 EVITAR LA INMOVILIDAD

Cuando consideres tu potencial para escoger la felicidad, ten presente la palabra inmovilización como el indicador de las emociones negativas de tu vida. Puede que creas que a veces vale la pena sentir rabia, hostilidad, timidez u otros sentimientos por el estilo, y por esa razón, quieres aferrarte a ellos. La medida en que estos sentimientos te inmovilicen debe de ser lo que te sirva de guía.

...

Estás inmovilizado cuando...

- *No puedes dirigirte cariñosamente a tu cónyuge o a tus niños aunque lo quieras hacer.*
- *No puedes trabajar en un proyecto que te interesa.*

- *Te pasas el día sentado en la casa pensando en tus problemas.*
- *No haces el amor y te gustaría hacerlo.*
- *No juegas al tenis o al golf o no tomas parte en otras actividades agradables por una sensación desagradable que arrastras contigo.*
- *No te atreves a presentarte a una persona que te atrae.*
- *Evitas hablar con alguien aunque te das cuenta de que un sencillo gesto amistoso mejoraría vuestra relación.*

- *No puedes dormir porque algo te preocupa.
No puedes pensar con claridad porque estás enfadado.*
- *Le dices algo pesado e injusto a alguien que quieres.*
- *Te tiemblan las facciones o estás tan nervioso que no funcionas como quisieras.*

La inmovilización abarca un amplio territorio. tu objetivo de que el niño no juegue en la calle sin por ello experimentar sensaciones que te sean dolorosas y perjudiciales. En el Capítulo I 1 trato nuevamente el tema de la ira y de la manera en que se puede postergar y apaciguar.

I.5 LA IMPORTANCIA DE VIVIR EN EL MOMENTO PRESENTE

Una de las maneras de combatir la inmovilización por pequeña que sea es aprendiendo a vivir en el momento presente. Vivir el momento presente, ponerte en contacto con tu "ahora" constituye el meollo de una vida positiva. Si lo piensas, te darás cuenta de que en realidad no existe otro momento que puedas vivir. El ahora es todo lo que hay, y el futuro es simplemente otro momento presente

para ser vivido cuando llegue. Una cosa es segura; que no puedes vivirlo hasta que aparezca realmente. El problema reside en el hecho de que vivimos en una cultura que quita importancia al presente, al ahora. ¡Ahorre para el futuro! ¡Piense en las consecuencias! ¡No sea hedonista! ¡Piense en el mañana! ¡Prepárese para su jubilación!

...

El tema de la concienciación del momento-presente aparece en todas las páginas de este libro. La gente que sabe coger al vuelo ese momento presente y sacar de él todo el provecho posible, "maximizarlo", es la gente que ha escogido vivir una vida libre, eficiente, efectiva y plena. Y ésta es una elección que todos y cada uno de nosotros podemos hacer.

I.5.1 CRECIMIENTO CONTRA IMPERFECCIÓN COMO MOTIVADOR

Dos tipos de necesidades pueden motivarte a elegir una vida plena y feliz. La forma de motivación más común se llama imperfección o motivación por deficiencia, y el otro tipo, el más sano, se denomina motivación de crecimiento y desarrollo.

....

A fin de lograr plenamente este tipo de realización personal tendrás que repetirte hasta el cansancio que tu mente te pertenece y que eres capaz de controlar tus propios sentimientos. El resto de este libro estará dedicado a tratar de ayudarte a conseguir tus propios fines haciendo precisamente que empieces por enunciar repetidamente esos temas: tú puedes escoger lo que más te convenga, y tus momentos presentes son tuyos para que tú los disfrutes, si realmente decides estar a cargo de ti mismo.

Capítulo II. EL PRIMER AMOR

La propia-estima no puede ser verificada por los demás. Tú vales porque tú dices que es así. Si dependes de los demás para valorarte, esta valorización estará hecha por los demás.

Puede ser que tengas una enfermedad social, una enfermedad que no se pueda curar con una simple inyección. Es muy probable que te haya infestado el virus del desprecio a ti mismo; y el único remedio conocido para esto es una buena dosis masiva de amor propio, o amor a ti mismo. Pero quizá, como mucha gente en nuestra sociedad, tú has crecido con la idea de que está mal amarse a sí mismo. Piensa en los demás, nos dice la sociedad. Ama a tu prójimo, nos predica la Iglesia. Lo que nadie parece recordar es lo de ámate a ti mismo, y sin embargo es eso precisamente lo que vas a tener que aprender para lograr tu felicidad en el momento-presente.

....

Pero el amor a los demás está relacionado directamente con el amor que te tienes a ti mismo.

II.1 EL AMOR: SUGERENCIAS PARA UNA DEFINICIÓN

El amor es una palabra que tiene tantas definiciones como personas hay para definirlo. Prueba ésta a ver cómo te va. La capacidad y la buena disposición para permitir que los seres queridos sean lo que ellos elijan para sí mismos, sin insistir en que hagan lo que a ti te satisficiera o te gustase. Puede que ésta sea una definición practicable pero el hecho es que muy pocas personas son capaces de adoptarla para sí mismos. ¿Cómo puede llegarse al punto de poder dejar que los demás sean como quieren y eligen ser sin insistir para que se pongan a la altura de lo que esperas de ellos?

....

¿Quiénes son las personas que aman con facilidad? Son acaso las personas que tienen un comportamiento autodestructivo? No, jamás. ¿Son las que se humillan y se esconden en un rincón? No, por cierto. El volverse eficiente, el lograr dar y recibir amor eficazmente empieza en casa por uno mismo, con el propósito de terminar con los comportamientos emanados de la baja valoración de sí mismo que se han convertido en una costumbre y en una manera de vivir.

II.1.1 SINTONIZANDO LA ONDA DE LA AUTOACEPTACIÓN

Lo primero que tienes que hacer es destruir el mito de que se tiene un solo concepto de sí mismo y que éste es positivo o negativo permanentemente. Se tienen muchas imágenes de sí mismo y éstas varían de un momento a otro. Si te preguntaran "¿Te gustas a ti mismo?", podría ser que contestaras con un "No" colectivo después de amontonar todos tus pensamientos negativos sobre ti mismo. El romper las áreas de lo que no te gusta para catalogarlas en zonas específicas, logrará dirigir tus esfuerzos hacia unas metas definitivas. Tienes diversas opiniones respecto a ti mismo, desde un punto de vista físico, intelectual, social o emocional.

....

Tú eres quien determina lo que vales sin necesidad de dar explicaciones a nadie. Y tu propio valor que es un hecho en sí no tiene nada que ver con tu comportamiento ni con tus sentimientos. Puede ser que no te guste como te has portado en un momento dado, pero eso nada tiene que ver con tu autovaloración. Tú puedes escoger el ser valioso para contigo mismo para siempre, y de ahí emprender la tarea de elaborar tus imágenes de ti mismo.

II.2 EL AMOR AL CUERPO

Todo empieza con tu yo físico. ¿Te gusta tu cuerpo? Si has contestado que no, trata de dividir esta respuesta en diferentes partes. Haz una lista de las cosas que no te gustan. Empezando por arriba: tu cabello, tu frente, tus ojos, párpados, mejillas. ¿Te gustan tus ojos, tu nariz, dientes y cuello? Y ¿qué pasa con tus brazos, dedos, pecho y estómago? Haz una lista larga. Incluye también tus órganos interiores. Tus riñones, el bazo, las arterias y el fémur. Ahora piensa en los oscuros ingredientes que te componen. ¿Qué piensas de tu Cisura de Merlando, de tu zona coclear, de tu úvula, de tus glándulas adrenales y de tu pabellón auditivo externo? Tienes que hacer una lista larga y completa. No es que tengas buen cuerpo; tú eres tu cuerpo; y el que no te guste significa que no te aceptas a ti mismo como ser humano.

...

comprensible puesto que estás escogiendo desechar a tu yo real y verdadero. Y tú puedes dejar de ocultar y esconder tu yo hermoso y natural. De modo que si escoges usar cualquier ayuda cosmética, no lo hagas porque no te gusta lo que estás ocultando, sino por motivos de realización personal o para disfrutar de algo nuevo. El ser honrado contigo mismo en este campo no es fácil, y lleva su tiempo aprender a distinguir entre lo que realmente nos gusta y lo que la industria cosmética dice que debe gustarnos.

II.3 LA ELECCIÓN DE LAS IMÁGENES MAS POSITIVAS DE UNO MISMO

Es posible hacer el mismo tipo de elecciones con todas las imágenes que tienes de ti mismo. Puedes elegir considerarte una persona inteligente aplicándote a ti mismo tus propias normas. En efecto, mientras más feliz te haces a ti mismo, más inteligente eres. Si hay áreas en las que fallas o funcionas deficientemente como en álgebra, ortografía o redacción, éste es simplemente el resultado natural de las elecciones que has estado haciendo hasta ahora. Si te decidieras a dedicar más tiempo a la práctica de cualquiera de estas tareas, no hay duda que llegarías a hacerlas mejor. Si la imagen de ti mismo es la de una persona no demasiado inteligente, acuérdate de lo que dijimos respecto a la inteligencia en el Capítulo 1.

...

Éstas son las lecciones que has aprendido y el sacrificarte por los demás, el anularte, se han convertido para ti en una segunda naturaleza. Hay muchos ejemplos de comportamiento autofrustrante que salen a la superficie en las conversaciones y en la conducta diarias. Y cada vez que te rebajas a ti mismo, de cualquier manera que sea, refuerzas los moteos peyorativos que los demás te han colocado y disminuyes tus propias oportunidades de amar, ya sea amarte a ti mismo o a los demás. Ciertamente vales demasiado como para pasarte la vida disminuyéndote a ti mismo, humillándote.

II.3.1 ACEPTÁNDOSE A SI MISMO SIN CHISTAR

El amor propio, el amarse a sí mismo, implica aceptarse a sí mismo reconociéndose como un ser humano valioso y porque así lo decide uno mismo. Esta aceptación implica también una plenitud, una falta de protestas y quejas. La gente que funciona plenamente no protesta jamás, especialmente no protesta porque la calle tiene baches ni porque el cielo está muy nublado o el hielo demasiado frío. La aceptación implica no protestar o no quejarse, y la felicidad implica no protestar por lo que no tiene remedio o por lo que no hay nada que hacer. La protesta y la queja son el refugio de la gente que descon-

fía de sí misma. Contarle a los demás las cosas que no te gustan de ti mismo contribuye a que tú sigas insatisfecho, pues lo único que ellos no pueden hacer es negarlas, y entonces, tú no les crees. Así como lamentarse ante los demás es un acto inútil, aceptar que los demás abusen de ti cargándote con sus fardos llenos de problemas y autoconmiseración, tampoco ayuda a nadie. Una pregunta muy sencilla terminará generalmente con este comportamiento tan inútil como desagradable. "¿Por qué me estás contando esto?" o "¿Hay algo que pueda hacer por ti para ayudarte a solucionar este problema?" Al hacerte a ti mismo esta pregunta, empezarás a darte cuenta de que la conducta de los lamentos es realmente una locura total. Es tiempo malgastado, tiempo que puede emplearse mejor practicando alguna actividad de autoestima como podría ser elogiarte un poco en silencio o ayudando a que otra persona pueda realizarse.

...

La próxima vez que te encuentres en una reunión social con otras parejas, puedes ensayar el ejercicio siguiente. Anota cuánto tiempo se ha empleado en conversaciones en que se lamentaban de algo. Ya sea de uno mismo, o de los demás, de cosas que pasan, los precios, la meteorología o cualquier otra cosa. Entonces, al finalizar la reunión, cuando todo el mundo se ha ido a su casa, pregúntate a ti mismo: "¿Qué se logró con la mayoría de las quejas y protestas que se hicieron esta noche?", "¿A quién le importan realmente las cosas de que nos lamentamos esta noche?".

Entonces, la próxima vez que estés a punto de protestar o quejarte de algo, recuerda la inutilidad de aquella noche.

II.3.2 EL AMOR PROPIO Y LA SOBERBIA

Debes estar pensando que todas estas palabras sobre el amor a uno mismo implica un tipo de comportamiento detestable semejante a la egolatría. Nada puede estar más lejos de la verdad. El amor por uno mismo no tiene nada que ver con el tipo de comportamiento que se caracteriza por la insistencia en decirle a todo el mundo lo maravilloso que es uno. Ése no es amor a uno mismo sino

más bien una forma de tratar de conseguir la atención y el aprecio de los demás. Es una actitud tan neurótica como la del individuo que está sobrecargado de desprecio por sí mismo. El comportamiento arrogante y jactancioso está motivado por el deseo de ganar el aprecio de los demás. Quiere decir que el individuo se valora a sí mismo en base a lo que los demás ven en él. De no ser así, no sentiría la necesidad de convencerlos. El amor a uno mismo quiere decir que te amas a ti mismo; no exiges el amor de los demás. No hay ninguna necesidad de convencer a los demás. Es suficiente contar con la propia aceptación interna. No tiene nada que ver con los puntos de vista de los demás.

II.4 LAS RETRIBUCIONES QUE TE BRINDA EL NO AMARTE A TI MISMO

¿Qué motivo puede tener un ser humano para elegir no amarse a sí mismo? ¿Qué ventajas puede tener? Los dividendos, por más malsanos que sean, existen y puedes examinarlos. Y lo más importante para aprender a ser una persona eficiente y positiva es comprender por qué te comportas de manera autofrustrante. Todo comportamiento tiene sus causas y el camino que lleva hacia la eliminación de cualquier tipo de comportamiento autodestructivo está lleno de baches provocados por la incomprensión de tus propias motivaciones. Cuando logres comprender el porqué de la maldad dirigida contra tu propia persona y los motivos de permanencia del sistema necesario para retener esa maldad, entonces podrás empezar a combatir estos comportamientos. Sin una verdadera comprensión de ti mismo, volverás a actuar como antes.

Éstos son los componentes del mantenimiento de tu sistema subestimativo. Son las razones que eliges para continuar aferrado a tus viejas maneras de pensar y actuar. Simplemente es más fácil, es decir, menos arriesgado echarte que tratar de elevarte. Pero recuerda, la única prueba verdadera de vida es el crecimiento, así es que la negativa a convertirse en una persona que se ama a sí misma es una elección que se asemeja a la muerte. Armado con estas percepciones interiores de tu propio comportamien-

to, puedes empezar a practicar algunos ejercicios mentales y físicos que impulsarán y apoyarán el desarrollo de tu amor a ti mismo.

II.4.1 ALGUNOS EJERCICIOS FÁCILES PARA AMARSE A SÍ MISMO

La práctica del amor a uno mismo empieza por la mente. Debes aprender a controlar tus pensamientos. Esto requiere ser muy consciente del presente cuando te comportas de una forma destructiva. Si logras pescarte haciéndolo, podrás empezar a enfrentarte de una manera positiva con el pensamiento que inspira semejante conducta.

....

Con tu mente actuando ahora a favor tuyo en vez de en contra tuya, se vislumbran en el horizonte una serie de fascinantes actividades de autoestima. He aquí una breve lista de esta clase de comportamientos que luego podrás ampliar cuando consigas un sentido de autoestima basado en tu propia valía.

- ♦ *Escoge una serie de reacciones nuevas ante las tentativas de los demás de llegar a ti con amor y aceptación.*
- ♦ *En vez de dudar inmediatamente de la sinceridad de cualquier gesto afectivo, acéptalo con un "Muchas gracias", o "Cuánto me alegro que pienses así".*

♦ *Si hay alguien por quien sientes verdadero amor
díselo de frente:*

"Te amo" y mientras observas su reacción puedes darte una palmadita en la
espalda por haberte atrevido a correr ese riesgo.

...

Éstas son las cuestiones en las que puedes trabajar, poniéndote como meta enamorarte de la persona más hermosa, más valiosa, más estimulante y atractiva que haya existido jamás: tú.

Capítulo III. TÚ NO NECESITAS LA APROBACIÓN DE LOS DEMÁS

La necesidad de aprobación de los demás equivale a decir: "Lo que tú piensas de mi es más importante que la opinión que tengo de mi mismo".

...

He aquí una breve excursión por la senda del desarrollo personal que conduce a un comportamiento de búsqueda de aprobación.

III.1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA NECESIDAD DE APROBACIÓN

La necesidad de aprobación se fundamenta en una sola suposición: "No confíes en ti mismo; confirma todo con otra persona primero". Nuestro ambiente cultural refuerza el comportamiento de búsqueda de aprobación como norma de vida. El pensamiento independiente no sólo es anticonvencional, sino que es el enemigo de las mismas instituciones que constituyen los baluartes de nuestra sociedad. Si has crecido en esta sociedad, no hay duda de que esta idea te ha polucionado. El "no te fíes de ti mismo" es la esencia de la necesidad de tributo y la espina dorsal de nuestra cultura.

Si dejas que la opinión de los demás sea más importante para ti que la tuya propia y si no logras luego su aprobación, tendrás toda la razón del mundo para sentirte deprimido, culpable e indigno, puesto que ellos son más importantes que tú.

La concesión de apoyo y aprobación puede llegar a ser un gran medio de manipulación. Como el sentimiento de lo que vales como persona, se encuentra localizado en los demás y si ellos rehúsan alimentarte con su aprobación te quedas sin nada. No vales nada. Y de ahí en adelante, mientras mayor sea tu necesidad de halago, más podrás ser manipulado por los demás. Cualquier paso dado en dirección a la independencia y a la búsqueda de la aprobación propia es un paso que nos aleja del control de los demás. Como resultado, estas actitudes tan sanas son calificadas de egoístas, desconsideradas, indiferentes y así por el estilo, dentro del esfuerzo externo para mantenernos en una situación de dependencia. Para comprender este círculo vicioso de manipulaciones, piensa en la profusión de mensajes culturales de búsqueda de aprobación que empezaron a dirigirnos desde que éramos pequeños y con los que siguen bombardeándonos hoy en día.

III.1.1 PRIMEROS MENSAJES FAMILIARES DE BÚSQUEDA DE APROBACIÓN

Es importante hacer hincapié en el hecho de que los niños pequeños necesitan realmente la aprobación y aceptación de los adultos importantes (los padres) en sus años formativos. Pero el sistema de aprobación no debe ser absoluto. Tampoco el niño debe tener necesidad de la autorización de sus padres para todo lo que hace, piensa o dice. La confianza en sí mismo puede enseñarse desde la cuna, y al leer esta sección la búsqueda de aprobación no debe confundirse con la búsqueda de amor o necesidad de amor.

Para fomentar la independencia adulta de la necesidad de aprobación, es importante y sirve de gran ayuda el apoyar mucho al niño desde el principio. Sin embargo, si un niño, durante su desarrollo, siente que no puede pensar o actuar sin antes requerir el permiso de sus padres, esto quiere decir que las semillas neuróticas de la desconfianza de sí mismo han sido plantadas desde muy temprano. Aquí menciono la búsqueda de aprobación como necesidad autofrustrante en el sentido de que un niño puede ser condicionado a necesitar la autorización o el control de papá o mamá en vez de la actitud sana y normal de desear el amor y la aceptación de padres cariñosos.

...

Puede que no recuerdes todos los mensajes de búsqueda de aprobación que te fueron telegrafados cuando eras un niño, pero seguro que muchos te llegaron cuando eras muy pequeño. Y mientras muchos de los mensajes de pide la autorización de papá o mamá eran importantes para tu propia salud y seguridad, otros te fueron enviados para enseñarte un concepto crítico: aprender la buena conducta; la conducta que hay que tener para ganar la aprobación de la gente. Esa aprobación, que debería haber sido gratuita, se condicionaba al hecho de agradar a alguien o a darle gusto. Lo fundamental aquí no es que la aprobación no sea importante, sino que debe ser otorgada libremente a los niños, no como un premio a la buena conducta.

No hay que contribuir a que el niño confunda su propia estima con la aprobación de cualquier otra persona.

III.1.2 MENSAJES ESCOLARES DE BÚSQUEDA DE APROBACIÓN

Cuando abandonabas tu casa para ir al colegio, entrabas en una institución especialmente diseñada para inculcar a los niños el comportamiento y el pensamiento adecuado para lograr la aprobación de los demás. Pide permiso para todo. No te bases nunca en tu propio juicio.

Pídele permiso a la maestra para ir al lavabo. Siéntate en la silla señalada. No te levantes si no quieres incurrir en una sanción. Todo estaba orientado hacia un control ejercido por los demás. En vez de enseñarte a pensar, te estaban enseñando a no pensar por ti mismo. Dobla tu papel formando dieciséis cuadrados y no escribas en los márgenes. Estudia los capítulos uno y dos esta tarde. Estudia la ortografía de estas palabras.

...

Éstas son preguntas típicas de quienes buscan la aprobación de los demás y no pueden causar la menor sorpresa si consideramos los métodos educativos que acabamos de examinar. Se ha entrenado al alumno a que todo lo haga para otra persona, para complacer al profesor, para estar a la altura de las normas y expectativas de otras personas. Sus preguntas son el resultado de un sistema que demanda la búsqueda de aprobación para poder sobrevivir en él. El alumno tiene miedo a pensar por sí mismo. Es mucho más fácil y seguro hacer lo que otra persona espera de nosotros.

III.1.3 MENSAJES INSTITUCIONALES DE BÚSQUEDA DE APROBACIÓN

También adquirimos síntomas de búsqueda de aprobación de otras fuentes.

La Iglesia ciertamente ha tenido una gran influencia en este campo. Tienes que complacer a Jehová o a Jesús o a alguien que está fuera de ti. Los líderes de la Iglesia han desvirtuado el sentido de las enseñanzas de los grandes maestros religiosos tratando de enseñar conformidad y sometimiento y usando como armas el miedo al castigo y el deseo de recompensa. Así, el hombre tiene una conducta moral no porque cree que es lo apropiado, sino porque Dios quiere que se comporte así. Si tienes alguna duda, consulta con los mandamientos en vez de consultar contigo mismo o con lo que tú crees.

Pórtate bien porque alguien te lo ha dicho y porque alguien te castigará si no lo haces, no porque sabes que ése es el comportamiento apropiado para ti. La religión organizada apela a tus necesidades de búsqueda de aprobación. Puede que el resultado sea la misma conducta que habrías escogido tú, pero no la habrás escogido libremente.

....

- ♦ *"No puedo vivir, si vivir significa estar sin ti."*
- ♦ *"Me haces tan feliz."*
- ♦ *"Me haces sentir como una mujer."*
- ♦ *"No eres nadie hasta que alguien te quiere."*
- ♦ *"Todo depende de ti."*
- ♦ *"Me haces sentir completamente nuevo."*

- ♦ *"Mientras él me necesite."*
- ♦ *"Si tú te vas."*
- ♦ *"La gente que necesita a la gente."*
- ♦ *"Tú eres el rayo de sol de mi vida."*
- ♦ *"Nadie me puede hacer sentir los colores que tú me traes."*
- ♦ *"Sin ti yo no soy nadie."*

...

"Las costumbres son costumbres y ningún hombre debe tirarlas por la ventana; debe engatusarlas y hacer que bajen por las escaleras de escalón en escalón."

III.2 ENGATUSANDO A LA BÚSQUEDA DE APROBACIÓN PARA QUE BAJE LAS ESCALERAS DE ESCALÓN EN ESCALÓN.

Echa un vistazo a cómo funciona el mundo. Para resumir, diremos que jamás puedes complacer a todos. En realidad si logras complacer a un cincuenta por ciento de la gente, lo estás haciendo bastante

bien. Esto no es ningún secreto. Sabes muy bien que por lo menos la mitad de la gente que compone tu mundo va a estar en desacuerdo con al menos la mitad de las cosas que digas. Y si esto es correcto (para comprobarlo no tienes más que ver cómo en una elección donde uno de los candidatos obtiene un triunfo rotundo, el 40% de la gente ha votado en contra del ganador), así siempre tendrás un 50% de posibilidades de incurrir en algún tipo de repulsa o desaprobación cada vez que expresas una opinión.

...

Si yo fuera a leer, incluso a contestar, todos los ataques que me dirigen, habría que cerrar esta tienda para ocuparnos únicamente de ese negocio. Yo actúo lo mejor que puedo y mejor me parece; y pienso seguir haciéndolo hasta el final. Si al final el resultado es bueno, lo que se diga en contra de mí no tendrá ninguna importancia. Pero si al final el resultado es malo y aunque diez ángeles juraran que yo tenía razón, no habría ninguna diferencia, igual estaría mal.

III.2.1 ALGUNOS EJEMPLOS TÍPICOS DE COMPORTAMIENTOS DE BÚSQUEDA DE APROBACIÓN

Al igual que el rechazo de sí mismo, la búsqueda de aprobación incluye una gran variedad de comportamientos de autocapitulación. Entre las actividades más comunes y usuales del comportamiento de búsqueda de aprobación se encuentran las que detallo en la siguiente lista:

...

Evidentemente que la lista podría continuar ad infinitum. La búsqueda de aprobación es un fenómeno cultural fácilmente observable en todos los rincones del globo. Sólo es reprochable cuando se convierte en necesidad, lo que equivale, por supuesto, a entregarse y colocar la responsabilidad de cómo te sientes en manos de otros cuya aprobación buscas.

III.3 LOS DIVIDENDOS DE LA BÚSQUEDA DE APROBACIÓN.

Una mirada a las motivaciones de este comportamiento autofrustrante será muy útil para ayudarnos a descubrir ciertas estrategias con las que lograr eliminar la necesidad de buscar la aprobación de los demás. Abajo enumero algunas de las razones más comunes (generalmente de naturaleza neurótica) para aferrarse al comportamiento de búsqueda de aprobación.

Entre las retribuciones de la necesidad de búsqueda de aprobación están incluidas las siguientes:

...

Este tipo de retribuciones neuróticas son sorprendentemente parecidas a las retribuciones del odio a uno mismo. De hecho, el tema de evitar la responsabilidad, los cambios y los riesgos se encuentra en el meollo del pensamiento y del comportamiento autodestructivos descritos en este libro. Sin emplear el elaborado idioma de los diagnósticos, puedo decir que simplemente es más fácil, más corriente y familiar, y menos arriesgado, aferrarse a comportamientos neuróticos. Y obviamente la búsqueda de aprobación como necesidad no es una excepción.

III.4 UNA MIRADA A LA SUPREMA IRONÍA DEL COMPORTAMIENTO DE BÚSQUEDA DE APROBACIÓN.

Vamos a fantasear unos instantes. Hazte cuenta que realmente quieres la aprobación de todos y que es posible obtenerla. Más aún, imagínate que es una meta sana y digna de alcanzar. Ahora bien, teniendo esto en cuenta, ¿cuál sería el mejor método, el más eficiente para lograr tu cometido?

Antes de contestar piensa en la persona que, en el círculo de tus relaciones, es la que recibe mayor aprobación. ¿Cómo es este individuo?

...

Por supuesto que nunca recibirás aprobación de todo el mundo por todo lo que haces, pero cuando te consideres a ti mismo como una persona valiosa no te deprimirás cuando te la niegan. Considerarás que la desaprobación es una consecuencia natural de la vida en este planeta donde la gente es individualista en sus percepciones.

III.4.1 ALGUNAS ESTRATEGIAS ESPECÍFICAS PARA ELIMINAR LA BÚSQUEDA DE APROBACIÓN COMO NECESIDAD.

A fin de amenguar tu comportamiento de búsqueda de aprobación, necesitarás ponerte en contacto con las retribuciones neuróticas que te impulsan a continuar con ese comportamiento. Aparte de los pensamientos positivos sobre tu valía cuando entras en contacto con algún tipo de reprobación (que es la mejor estrategia que puedes emplear), he aquí otras estrategias positivas con las que puedes trabajar para evitar la dependencia de la búsqueda de aprobación.

...

Éstos son los primeros pasos para eliminar la necesidad de la búsqueda de aprobación en tu vida. Si bien no tratas de eliminar toda aprobación externa, intentas al menos evitar que cualquier pequeñez te inmovilice. Los aplausos son agradables y la aprobación es una experiencia muy satisfactoria. Y es muy agradable sentirte aprobado. Lo que buscas es la inmunidad ante el dolor cuando no logras los aplausos que buscas. Igual que el que decide hacer una dieta para adelgazar no puede probar su fuerza de voluntad cuando está con el estómago lleno, o el individuo que ha decidido dejar de fumar no mide su tenacidad después de haber apagado el último cigarrillo, así no te probarás a ti mismo mientras no te enfrentes con la desaprobación. Puedes alegar hasta ponerte rojo como un tomate que puedes enfrentarte con los desaires y que no vas a exigir que todo el mundo te aprecie, pero hasta que te enfrentes con las situaciones contrarias no sabrás cómo te está yendo. Si logras eliminar esta molesta zona errónea de tu vida lo demás te parecerá fácil, porque has sido condicionado a necesitar la aprobación de los demás desde que respiraste por primera vez en esta Tierra. Tendrás que practicar mucho para lograrlo pero bien vale la pena cualquier esfuerzo que pongas en ello. La

inmunidad ante la desesperación de enfrentarnos con la desaprobación de los demás es como un billete que nos garantiza una vida llena de deliciosos momentos presentes libres y personales.

Capítulo IV. LA RUPTURA CON EL PASADO

Sólo los fantasmas se revuelcan en el pasado, explicándose a sí mismos con descripciones basadas en sus vidas ya pasadas. Tú eres lo que eliges ser hoy en día, no lo que antes elegiste ser.

...

- *¿Qué es él?*
- *Un hombre, por supuesto.*
- *Sí, pero ¿qué hace?*

- *Vive y es un hombre.*
- *¡Oh, por supuesto! Pero debe trabajar. Tiene que tener una ocupación de alguna especie.*
- *¿ Por qué?*
- *Porque obviamente no pertenece a las clases acomodadas.*
- *No lo sé. Pero tiene mucho tiempo. Y hace unas sillas muy bonitas.*
- *¡Ahí está entonces! Es ebanista.*
- *No, no!*
- *En todo caso, carpintero y ensamblador.*
- *No, en absoluto.*

- *Pero si tú lo dijiste.*
- *¿ Qué dije yo ?*
- *Que hacía sillas y que era carpintero y ebanista.*
- *Yo dije que hacía sillas pero no dije que fuera carpintero.*
- *Muy bien, entonces es un aficionado.*
- *¡Quizá! ¿Dirías tú que un tordo es un flautista profesional o un aficionado?*
- *Yo diría que es un pájaro simplemente.*
- *Y yo digo que es sólo un hombre.*
- *¡Está bien! Siempre te ha gustado hacer juegos de palabras.*

IV.1 CÓMO EMPEZARON ESOS "YO SOY"

Los antecedentes a los "Yo soy" caen en dos categorías. El primer tipo de etiquetas o clasificaciones procede de la demás gente. Te las colocaron cuando eras niño y las has llevado contigo desde entonces. Las otras etiquetas son el resultado de una elección de tu parte para evitar tener que hacer cosas incómodas o difíciles.

...

Más adelante he anotado una lista de etiquetas que son reliquias del pasado. Si reconoces alguna de ellas como tuya, puede que quieras cambiarla. El quedarte exactamente como eres en cualquier sector de tu vida equivale a tomar una de esas decisiones que se parecen a esa muerte de la que hablamos en el Capítulo 1. No te olvides de que no se trata de las cosas que simplemente no te gustan, sino más bien de echar una mirada al comportamiento que te aleja de actividades que podrían proporcionarte mucho placer y fascinación.

IV.1.1 DIEZ CATEGORÍAS TÍPICAS DE "YO SOY" Y SUS DIVIDENDOS NEURÓTICOS

1. **Yo soy malo para las matemáticas, la gramática, la literatura, los idiomas, etcétera.** Este "Yo soy" garantiza que no te esforzarás por cambiar. El "Yo soy" académico sirve para evitar que tengas que hacer alguna vez el trabajo pesado que se necesita para dominar una materia que siempre te ha parecido difícil y aburrida. Mientras conserves la etiqueta de tu incapacidad ante ti mismo, tienes una disculpa hecha a medida para evitar el esfuerzo.
2. **Yo soy pésimo para el tipo de actividades que necesitan cierta habilidad manual como por ejemplo, la cocina, los deportes, hacer punto, dibujar, hacer teatro etcétera.** Este "Yo soy" te da la seguridad de que no tendrás que hacer ninguna de estas cosas en el futuro y justifica cualquier mala actuación en esos campos en el pasado. "Siempre he sido así; así soy por naturaleza." Esta actitud refuerza tu inercia y, lo que es aún más importante, te ayuda a aferrarte a la absurda noción de

que no vale la pena que hagas cualquier cosa si no la haces realmente bien. Así que, a menos que seas el campeón mundial, siempre es mejor esquivar el bulto que hacerla.

3. **Yo soy tímida, reservada, temperamental, nerviosa, asustadiza, etcétera.** Aquí se recurre a la genética para apoyar estos "Yo soy". En vez de enfrentarte con ellos y con el pensamiento auto-destructivo que los apoya, simplemente los aceptas como confirmación de tu manera innata de ser.

También puedes echar la culpa a tus padres y usarlos a ellos como justificación o como el motivo de tu "Yo soy" actual. Haces que ellos sean los causantes de tus problemas, y no te tienes que esforzar ni trabajar para ser diferente. Escoges este comportamiento como una manera de evitar el ser asertivo en ciertas situaciones que siempre te han resultado molestas. {éste es un residuo de la infancia en la que había gente que tenía especial interés en hacerte creer que eras incapaz de pensar por ti mismo. {éstos son los "Yo soy," que tienen que ver con la personalidad.

Estas autodefiniciones te ayudan a evitar el difícil trabajo de ser diferente de lo que has sido siempre. Defines tu personalidad con un "Yo soy" apropiado y todos los comportamientos negativos diciendo que están fuera de tu control. Niegas la noción de que puedes escoger , tu propia personalidad y permites que una supuesta deficiencia genética sea la explicación de todos esos rasgos de personalidad que te gustaría poder repudiar.

4. **Yo soy torpe, me falta coordinación, etcétera.** Estos "Yo soy" que aprendiste de niño te permiten evitar el ridículo que podrías sufrir en caso de enfrentarte con ciertas habilidades físicas que tienen otras **personas**. Por supuesto que tu falta de habilidad proviene de un largo historial de creer en esos "Yo soy" que te hicieron evitar todo tipo de actividad física y no de una falla innata. Sólo puedes ser competente en lo que practicas; no en lo que evitas hacer. Conserva tu "Yo soy" y quédate entonces en los aledaños de las cosas mirándolas y suspirando por ellas, pero haciendo como si este tipo de cosas realmente no te gustara.
5. **Yo soy poco atractiva, fea, huesuda, demasiado alta, etcétera.** Estos "Yo soy" fisiológicos te sirven para evitar correr riesgos con el sexo opuesto y para justificar la pobre imagen que tienes

de ti misma y la falta de amor que has escogido para tu vida. Mientras sigas describiéndote a ti misma de esta forma, tendrás la excusa perfecta y hecha a medida para no ponerte en línea para una relación amorosa. Y tampoco tendrás que trabajar para verte bien y ser atractiva. Usas tu espejo como justificativo para no hacer la prueba. Sólo hay un problema: vemos exactamente lo que escogemos ver, incluso en los espejos.

6. **Yo soy desorganizado, meticuloso, desordenado, etcétera.** Estos "Yo soy" relacionados con la conducta son muy útiles para manipular a los demás y para explicar por qué las cosas tienen que hacerse de cierta manera. "Siempre las he hecho así." Como si la tradición fuese un motivo para hacer cualquier cosa. "Y siempre las haré así" es el mensaje no formulado. Confiando en la forma que lo has hecho siempre no tienes por qué mantener la noción llena de riesgos y peligros de que podrías hacerlo de una manera diferente, y a la vez asegurarte de que todos los que están a tu alrededor lo hagan a tu manera también. Éstos son los "Yo soy" que recurren a la "política" como sustituto del pensamiento.
7. **Yo soy olvidadiza, descuidada, irresponsable, apática, etcétera.** Estos "Yo soy" te resultan particularmente útiles cuando quieres justificar algún comportamiento ineficaz. Estos "Yo soy" evitan que trabajes para mejorar tu memoria, o tu descuido y simplemente te disculpas con un cómodo y simple "Así soy yo". Mientras puedas sacar a relucir este "Yo soy" cuando te comportas de alguna de las maneras descritas más arriba, jamás tendrás que trabajar para intentar un cambio. Simplemente sigue olvidando y recordándote a ti misma que no puedes evitarlo, y siempre serás olvidadiza.
8. **Yo soy italiana, alemana, judía, irlandesa, negra, china, etcétera.** Éstos son tus "Yo soy" étnicos y funcionan muy bien cuando se te acaban las otras excusas necesarias para explicar ciertos comportamientos, que no te favorecen pero que son demasiado difíciles de cuestionar. Cada vez que te comportas de manera estereotipada relacionada con tu subcultura, tú simplemente echas mano de tu "Yo soy" étnico como justificativo. Una vez le pregunté a un maitre de hotel por qué era tan excitable y reaccionaba con esos terribles exabruptos ante el menor problema. Me contestó: "¿Qué puede esperar de mí? Soy italiano. "No puedo evitarlo".

9. **Yo soy mandón, prepotente, autoritario, etcétera.** Aquí tus "Yo soy" te permiten continuar tus actitudes hostiles en vez de trabajar para desarrollar una : autodisciplina. Recubres el comportamiento con "No puedo evitarlo, yo siempre he sido así".
10. **Yo soy viejo, anciano, estoy cansado, etcétera.** Con estos "Yo soy" puedes usar tu edad como justificativo para no participar en lo que pueden ser actividades arriesgadas o peligrosas. Cada vez que tienes que enfrentarte con una actividad como puede ser un encuentro deportivo, una cita amorosa después de un divorcio o de la muerte de un cónyuge o un viaje, puedes decir simplemente "Estoy demasiado viejo para esas cosas" y habrás eliminado los riesgos que lleva consigo la posibilidad de hacer algo nuevo y que impulsa tu crecimiento y desarrollo. Lo que implican los "Yo soy" basados en la edad es que estás definitivamente acabado en esos campos; como cada vez serás más viejo, ya has terminado de crecer y de experimentar cosas nuevas.

IV.1.2 EL CIRCULO DEL "YO SOY"

Las retribuciones que te brinda aferrarte a tu pasado por medio de los "Yo soy," que sacas a relucir cuando te conviene, pueden ser resumidos nítidamente en una palabra: evasión. Siempre que quieres evitar cierto tipo de actividades o ignorar algún defecto de tu personalidad, podrás justificarte con un "Yo soy". Y si usas estas etiquetas durante un tiempo lo suficientemente largo, verás que empiezas a creerlas tú mismo y en ese momento presente eres ya un producto acabado destinado a seguir siendo lo que eres para el resto de tus días. Las etiquetas te permiten evitar el riesgo y el difícil trabajo pesado de tratar de cambiar. también perpetúan el comportamiento que las provocó. De este modo si un muchacho joven va a una fiesta convencido de que es tímido, se portará como tal y su comportamiento reforzará aún más su imagen de sí mismo como un ser tímido.

...

Por supuesto, es más fácil describirte a ti mismo que cambiar. Puede ser que culpes de tus etiquetas a tus padres o a los adultos importantes que te influenciaron en la niñez: a los maestros, vecinos, abuelos y gente por el estilo. Al hacerlos responsables de tus actuales "Yo soy" les has otorgado

un grado de control sobre tu vida de hoy en día, les has elevado a una posición más alta que la tuya propia y te has creado una coartada ingeniosa para permanecer en una condición inmovilista. Esta retribución te sirve perfectamente de garantía contra cualquier posibilidad de correr un riesgo. Si tu "cultura" es culpable de que tengas ese "Yo soy", pues entonces no puedes hacer nada al respecto.

...

Cualquier "Yo soy" que te impide el crecimiento es un demonio que hay que exorcisar. Y si forzosamente debes tener un "Yo soy", prueba éste a ver cómo te va. "Yo soy un "Yo soy" exorcista, y me gusta serlo."

IV.2 LAS EMOCIONES INÚTILES: CULPABILIDAD Y PREOCUPACIÓN.

Si tú crees que sentirte mal o preocuparte lo suficiente cambiará un hecho pasado o futuro, quiere decir que resides en otro planeta con un diferente sistema de realidad.

..

La culpabilidad es, de todas las zonas erróneas de comportamiento, la más inútil. Es de lejos la que despilfarra mayor cantidad de energía emocional. ¿Por qué? Porque, por definición, te estás sintiendo inmovilizado en el presente por algo que ya pasó. Y no existe culpabilidad por grande que sea, que pueda cambiar la historia.

IV.2.1 LA DIFERENCIA ENTRE LA CULPABILIDAD Y LA POSIBILIDAD DE APRENDER LAS LECCIONES DEL PASADO.

La culpabilidad no es sólo una preocupación por el pasado; es la inmovilización del momento presente en aras de un suceso del pasado. Y el grado de inmovilización puede abarcar desde una peque-

ña incomodidad hasta una severa depresión. Si simplemente estás aprendiendo lecciones de tu pasado, y prometiéndote evitar la repetición de algún comportamiento específico, eso no se llama culpa. Experimentas culpabilidad sólo cuando este sentimiento te impide actuar ahora porque antes te comportaste de una cierta manera. Aprender de tus equivocaciones es una parte sana y necesaria de tu crecimiento y desarrollo. La culpabilidad es malsana porque gastas inútilmente tu energía en el presente sintiéndote molesto y deprimido a causa de un acontecimiento ya histórico. Y eso es tan inútil como malsano. No hay culpabilidad por grande que sea, que pueda resolver un solo problema.

IV.3 LOS ORÍGENES DE LA CULPABILIDAD

Son dos las formas básicas que toma la culpabilidad para convertirse en parte integrante del mecanismo emotivo de un individuo. La primera es la culpabilidad aprendida a muy temprana edad que queda como un residuo infantil en la personalidad adulta. La segunda es la culpabilidad que ha sido autoimpuesta por un adulto después de infringir un código al que se suscribe.

....

Pero soportar una sentencia de culpa autoimpuesta es un "viaje" neurótico que te puedes evitar. La culpabilidad no sirve de ayuda para nada. Por el contrario, no sólo sirve para inmovilizarte sino que aumenta las posibilidades de que repitas el mismo comportamiento indeseado en el futuro. La culpa puede servir de retribución en sí misma y también de permiso para repetir el mismo comportamiento. Mientras retengas la posibilidad de retribución que significa el absolverte a ti mismo por medio de la culpabilidad, podrás seguir dando vueltas como un burro atado a la noria sin lograr nada a no ser la infelicidad del momento presente.

Capítulo V. EXPLORANDO LO DESCONOCIDO

Sólo los inseguros ansían la seguridad

Puede que seas un experto de la seguridad, un individuo que evita lo desconocido en aras de saber siempre dónde va y qué puede esperar al llegar allí. La educación en nuestra sociedad tiende a entrenarnos desde muy temprana edad para que seamos cautelosos estimulando la prudencia y la precaución a expensas de la curiosidad; la seguridad a expensas de la aventura. Evita lo dudoso, permanece en las áreas que conoces; no te aventures jamás en lo desconocido. Estos mensajes tempranos pueden convertirse en barreras psicológicas que entorpecen de mil maneras diferentes tu realización personal y tu felicidad en los momentos presentes.

Albert Einstein, un hombre que dedicó su vida a la exploración de lo desconocido, dijo en un artículo titulado "Lo que yo creo" en Forum (octubre 1930).

La experiencia más hermosa es la de lo misterioso. Ésa es la verdadera fuente de todo arte y toda ciencia.

...

Durante toda nuestra vida, escuchamos los mensajes culturales de la seguridad. Empiezan en la familia y luego los educadores los refuerzan. El niño aprende a evitar todo lo que sea experimentación y la sociedad le apoya en todo lo que pueda hacer para evitar lo desconocido. No te pierdas.

Conoce las respuestas apropiadas. Quédate con la gente como tú. Si todavía sigues aferrado a estos incentivos de seguridad, piensa que ha llegado el momento de liberarte de ellos. Desecha la idea de que no puedes intentar nuevas y dudosas maneras de comportarte. Puedes si eliges hacerlo. Empieza con la comprensión de los reflejos condicionados que te sirven para evitar nuevas experiencias.

V.1 APERTURA A LAS NUEVAS EXPERIENCIAS

Si crees totalmente en ti mismo, no habrá nada que esté fuera de tus posibilidades. Toda la gama de la experiencia humana es tuya y puedes disfrutarla si decides aventurarte en territorios que no te ofrecen garantías. Piensa en las personas que son consideradas como genios y que fueron espectacularmente eficientes y positivas durante su vida. No eran personas que sólo podían hacer bien una cosa. No eran de los que evitan lo desconocido. Benjamín Franklin, Ludwing van Beethoven, Leonardo da Vinci, Jesucristo, Albert Einstein, Galileo, Bertrand Russell, George Bernard Shaw, Winston Churchill, estos y muchos como ellos fueron pioneros que se aventuraron en nuevos e inciertos territorios.

...

Emerson, en su Diario el día 11 de abril de 1834, escribió la siguiente observación:

“Cuatro serpientes deslizándose de arriba abajo por una cueva sin ningún motivo aparente. No para comer. No para hacer el amor... Deslizándose, simplemente.”

Puedes hacer cualquier cosa que quieras hacer porque lo deseas y por ningún otro motivo. Esta manera de pensar te abrirá nuevas perspectivas de experiencia y te ayudará a eliminar el miedo a lo desconocido que puede ser la actitud que hayas adoptado hasta ahora como estilo de vida.

V.1.1 RIGIDEZ CONTRA ESPONTANEIDAD

Observa atentamente tu espontaneidad. ¿Puedes abrirte a algo nuevo o te aferras con rigidez a tu comportamiento habitual? La espontaneidad quiere decir ser capaz de ensayar cualquier cosa de repente, tomando la decisión de hacerlo en un momento, simplemente porque es algo que te gusta y de lo que puedes disfrutar. Puedes incluso descubrir que no disfrutaste haciéndolo pero sí disfrutaste con el hecho de probarlo. Es muy probable que te ataquen diciendo que eres un irresponsable y un imprudente, pero, ¿qué importa la opinión de los demás si lo estás pasando maravillosamente bien descubriendo lo desconocido? Hay mucha gente que por ocupar puestos importantes encuentra que es muy difícil ser espontáneo. Viven su vida sometidos a cánones rígidos sin fijarse en lo absurdas que son muchas de las normas que respetan ciegamente. Los demócratas y los republicanos apoyan las declaraciones de los líderes de sus partidos y votan por los postulados del partido. Los miembros del gabinete que hablan honesta y espontáneamente se convierten a menudo en ex miembros del gabinete. Hay pautas oficiales para hablar y pensar y cualquier pensamiento que se aleje de éstas no es bien recibido.

...

La gente rígida nunca crece. Tienen la tendencia de volver a hacer las cosas de la misma manera que las han hecho siempre. Un colega mío que da clases para maestros graduados a menudo les pregunta a los mayores, los que han pasado treinta o más años dando clases en un aula: "¿Han estado ustedes realmente enseñando durante treinta años o han estado enseñando un año treinta veces?". ¿Y tú, querido lector, has vivido realmente 10.000 o más días o has vivido un día 10.000 o más veces? Ésta es una

buena pregunta que te puedes hacer mientras trabajas para conseguir una mayor espontaneidad en tu vida.

V.1.2 LOS PREJUICIOS Y LA RIGIDEZ

La rigidez es la base del prejuicio, que quiere decir prejuzgar. El prejuicio se basa no tanto en lo que uno odia o le desagrada, ya sean ideas, actividades o gente, sino en el hecho de que es más fácil y más seguro quedarse con lo conocido. Esto es, con gente que es como tú.

Pareciera que tus prejuicios trabajaran a tu favor. Te mantienen alejado de gente, cosas e ideas desconocidas, y además potencialmente perturbadoras. En realidad trabajan en contra tuya al evitar que explores lo desconocido. El ser espontáneo quiere decir que eliminas tus prejuicios y que te permites a ti mismo conocer y tratar con gente e ideas nuevas. Los prejuicios son válvulas de seguridad que sirven para evitar las regiones oscuras o dudosas y para anular el crecimiento. Si no confías en nadie que no te sea completamente familiar es porque no tienes confianza en ti mismo cuando andas en terreno desconocido.

V.1.3 LA TRAMPA DE "SIEMPRE HAY QUE TENER UN PLAN"

La espontaneidad planificada no existe. Son términos que se contradicen entre sí. Todos conocemos a gente que va por la vida con un mapa de carreteras y una lista, incapaces de modificar su vida ni en una coma de su proyecto original. Hacer un proyecto no es necesariamente una actitud malsana, pero enamorarse del proyecto es lo realmente neurótico.

Puede que tengas planeado lo que harás a los 25, 30, 40, 50, 70 años y así sucesivamente, y entonces simplemente consultas a tu agenda para ver dónde deberías estar, en vez de tomar una decisión cada día y creer lo suficiente en ti mismo como para poder cambiar tus planes. No permitas que los planes o el proyecto sean más importantes que tú mismo.

...

Resumiendo, Henry era un ser muy infeliz aunque sumamente organizado. Le faltaba creatividad, sentido de innovación y calidez. En realidad, era un plan hecho persona y su meta en la vida era lograr que cada cosa estuviese en su sitio. A raíz de su tratamiento de psicoterapia, Henry empezó a tratar de vivir con un poco de espontaneidad. Se dio cuenta de que sus planes eran formas de manipular a los demás y que le servían además para evitar la tentación de correr riesgos con lo desconocido. Muy pronto fue más dúctil con su familia dejando que fueran diferentes de lo que él esperaba de ellos. Al cabo de varios meses, Henry llegó a postularse para un cargo en una empresa que requería que viajase con frecuencia. Lo que él había temido se convirtió en algo apetecible. Aunque Henry no es, ni mucho menos, una persona espontánea, ha logrado hacerle frente positivamente a una parte al menos de su pensamiento neurótico que fomentaba su antigua forma de existencia completamente planificada. Sigue trabajando en ese sentido, aprendiendo a gozar de la vida en vez de vivirla en forma ritualizada.

V.2 ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA ENFRENTARSE CON LO MISTERIOSO Y LO DESCONOCIDO Y PARA LOGRAR COMPRENDERLOS

Hacer esfuerzos selectivos por probar cosas nuevas aunque sientas la tentación de quedarte en lo conocido. Por ejemplo, en un restaurante pide un plato nuevo. ¿Por qué? Porque puede ser diferente y podría gustarte.

♦ *Invita a tu casa a un grupo de gente que represente puntos de vista diversos y divergentes. Frecuenta lo desconocido en vez de seguir con tu grupito típico*

de relaciones con los que puedes predecir todo lo que te va a suceder.

- ♦ *Deja de sentirte obligado a tener un motivo o razón para todo lo que haces. Cuando alguien te pregunte el porqué de algo, recuerda que no tienes por qué tener una respuesta razonable que los satisfaga. Puedes hacer lo que has decidido hacer simplemente porque así lo deseas.*
- ♦ *Empieza a arriesgarte a hacer ciertas cosas que te sacarán de la rutina diaria. Podría ser unas vacaciones que no hayas planeado con antelación, por ejemplo, y para lo cual no lleves ningún mapa, y donde sólo puedas confiar en ti mismo para solucionar cualquier problema que se te presente.*

Solicita un nuevo empleo presentándote a la entrevista que para ello se requiera o habla con alguna persona que hayas estado esquivando por miedo a lo que podría pasar en esa conversación. Toma un camino distinto para ir a tu trabajo y cena a medianoche. ¿Por qué? Simplemente porque es diferente y tienes ganas de hacerlo.

...

- ♦ - *Mantén una conversación con alguien que hayas evitado en el pasado.*

Muy pronto te darás cuenta de que tus prejuicios son los que te mantienen en un estado estacionario y sin interés. Si prejuizas a la gente, no podrás tratar con ella honradamente puesto que tu punto de vista ha sido establecido de antemano. Mientras más grande sea el número de gente distinta que conozcas, más probabilidades tendrás de darte cuenta de lo mucho que has perdido y de lo tontas e infundadas que eran tus aprensiones y temores. Con estos conceptos, lo desconocido se convertirá en un área cada vez más digna de explorar en vez de algo que es mejor evitar.

Capítulo VI. ROMPIENDO LA BARRERA DE LOS CONVENCIONALISMOS

No hay reglas ni leyes ni tradiciones que se puedan aplicar universalmente... incluyendo ésta.

El mundo está lleno de "debes hacer esto," que la gente aplica a su comportamiento sin previa evaluación; y la suma total de todos estos "debes," componen una gran zona errónea. Es muy posible que te dejes guiar por una serie de normas y principios con los que ni siquiera estás de acuerdo, y que sin embargo, seas incapaz de romper con ello y decidir por ti mismo lo que te va bien o no te va bien a ti personalmente.

...

Como dijo una vez Abraham Lincoln: "Nunca tuve una política que pudiese aplicar siempre. Simplemente trataba de hacer lo que me parecía sensato en el momento preciso". No fue nunca esclavo de una política determinada que tuviera que ser aplicada en cada caso, aunque ésta hubiese sido concebida con esa intención.

Un "debe," es malsano sólo cuando se cruza por el camino de los comportamientos sanos y eficientes. Así, cuando descubras que estás haciendo cosas desagradables y que no son productivas debido a algún "debe", quiere decir que has renunciado a tu libertad de elección y estás permitiendo que te controle alguna fuerza exterior. Un examen más profundo y detallado de este control interno en comparación con el control externo de ti mismo será muy útil antes de seguir observando estos "debes" erróneos que pueden estropear tu vida.

VI.1 LOCUS DE CONTROL INTERNOS, FRENTE A LOCUS DE CONTROL EXTERNOS

Se ha calculado que un buen setenta y cinco por ciento de la gente en nuestra cultura tienen una orientación de personalidad más externa que interna. Esto quiere decir que es muy probable que tú encajes en esta categoría con mayor frecuencia que en la otra. ¿Qué quiere decir ser "externo" en tu locus de control? En esencia ser "externo," quiere decir que tú responsabilizas de tu estado emocional en tus momentos presentes a alguien o algo externo, o sea algo que está fuera de ti mismo. Si te preguntaran: "¿Por qué te sientes mal?" y tú contestaras con respuestas como: "Mis padres me tratan mal", "Ella me ofendió", "Mis amigos no me quieren", "No tengo suerte" o "Las cosas no van bien", ello significaría que estás dentro de esta categoría externa. Y por lo mismo, si te preguntaran por qué eres tan feliz y tú contestaras: "Mis amigos me tratan bien", "Mi suerte ha cambiado", "Nadie me está fastidiando" o "Ella se arriesgó por mí", querría decir que aún estás dentro de un marco de referencia externo, atribuyéndole la responsabilidad de lo que tú sientes a alguien o algo que está fuera de ti.

...

Nunca lograrás tu propia realización si persistes en dejarte controlar por fuerzas externas o si persistes en pensar que eres controlado por fuerzas externas. El ser eficiente y positivo no implica la eliminación de todos los problemas que se te presentan en la vida. Lo que sí implica e importa es el mover el locus de control del exterior al interior. De esa manera te responsabilizas tú mismo personalmente de todo lo que experimentas emocionalmente. Tú no eres un robot que manejas tu vida por control remoto, un control lleno de reglas impuestas por otras personas y por reglamentos que no tienen sentido para ti. Tú puedes analizar más detenidamente estas "reglas" y empezar a ejercitar un control interno sobre tu propio pensamiento, tus propios sentimientos y tu propio comportamiento.

VI.1.1 LA CULPABILIDAD Y EL "CULTO AL HÉROE": PUNTOS EXTREMOS DEL COMPORTAMIENTO ORIENTADO HACIA EL EXTERIOR

Echar la culpa a los demás es una artimaña muy práctica cuando no quieres asumir la responsabilidad de algo que pasa en tu propia vida. Es el refugio de la gente orientada hacia el exterior.

Todo tipo de culpabilización es una pérdida de tiempo. Por más fallas que tenga el otro y por más culpa que tenga de lo que a ti te sucede, tú mismo no cambiarás. Lo único que hace la culpabilización es alejar la atención de ti cuando buscas razones externas para explicar tu infelicidad o frustración. Pero la culpa en sí misma es una necesidad. E incluso si algún efecto puede tener la culpabilización no será sobre ti. Puedes lograr que la otra persona se sienta culpable por algo al echarle la culpa de ello, pero no lograrás cambiar lo que hay en ti que te está haciendo infeliz.

Puedes lograr no pensar en ello, pero no lograrás cambiarlo.

...

Te estás portando como un tonto si buscas fuera de ti mismo la explicación de cómo te debes sentir o qué cosas debes hacer. Darte el crédito de lo que haces y asumir su responsabilidad representa dar el primer paso para eliminar esta zona errónea. Sé tú mismo tu propio héroe.

Cuando logres salir del comportamiento culpabilizador o del culto al héroe, entonces empezarás a trasladarte del lado exterior del andamio al interior.

Y en el lado interior, no existen "debes" universales, ni para ti ni para los otros.

VI.1.2 LA TRAMPA DE LO CORRECTO CONTRA LO INCORRECTO

En este caso, la cuestión de lo correcto contra lo incorrecto no tiene nada que ver con la religión, ni con planteamientos filosóficos o morales de un bien o un mal apriorístico. Ése es un tema que debe discutirse en otro contexto. Aquí, lo que importa eres tú, el tema de la discusión eres tú y cómo tus conceptos del bien y del mal se interponen en tu propia felicidad. Tus bien y mal son tus "debes" universales. Quizás has adoptado posturas no sanas como por ejemplo que lo correcto incluye lo bueno y lo justo, mientras que lo incorrecto es malo e injusto. Esto es una tontería.

...

Clifford logró deshacerse de esta necesidad neurótica y al mismo tiempo, el amor y la comunicación volvieron a su matrimonio. Todos los bien y los mal de cualquier índole representan otros tantos "debes" de una u otra especie. Y los debes se entrometen en tu camino, especialmente cuando entran en conflicto con las necesidades de las demás personas de tener los suyos también.

VI.2 LA INDECISIÓN COMO FACTOR DESENCADENANTE DEL PENSAMIENTO EN TÉRMINOS DE BIEN Y MAL.

Una vez le pregunté a un paciente si le costaba tomar decisiones y él dijo:

"Bueno, sí y no". Quizás a ti te cueste tomar decisiones incluso para asuntos triviales. Ésta es una consecuencia directa de la tendencia a dividir las cosas en categorías de bien y de mal. La indecisión proviene de querer tener razón, de hacerlo bien; y el posponer la elección te impide enfrentarte con la

ansiedad que escoges sentir cada vez que te equivocas. Cuando hayas logrado eliminar el bien y el mal, lo correcto y lo incorrecto de cada decisión (porque el tener razón o estar bien implica una garantía) entonces te será facilísimo tomar decisiones. Si estás tratando de decidir a qué universidad irás a estudiar, corres el riesgo de quedarte inmovilizado para siempre, incluso después de haber tomado la decisión, porque quizá no era la correcta. Más bien opta por: "No hay universidades perfectas. Si escojo A, tales serán las consecuencias más probables, mientras que B, posiblemente, me brindará estas otras". Ninguna de las dos es la justa, la perfecta, simplemente una es distinta de la otra y ninguna de las dos te ofrece garantías totales, como tampoco si la elección está entre A, B o Z. Igualmente puedes disminuir tu tendencia neurótica a la indecisión pensando que los posibles resultados no serán ni buenos ni malos, ni correctos o incorrectos, ni siquiera mejores o peores. Simplemente serán diferentes. Si te compras este vestido que te gusta, es así como te verás, lo que sólo es diferente de (no mejor que) el ponerte ese otro vestido. Cuando logres abandonar esos equivocados y autodestructivos bien y mal, te darás cuenta de que tomar una decisión es simplemente una cuestión de pensar cuáles son las consecuencias que prefieres en un momento presente determinado. Y si empiezas a optar por arrepentirte en vez de tomar una decisión, en vez de decidir que el arrepentimiento es una pérdida de tiempo (porque te mantiene viviendo en el pasado), simplemente habrás podido tomar una decisión distinta en tu próximo momento presente, decisión que tendrá consecuencias que la decisión anterior no logró aportar. Pero todo esto debe hacerse sin tratar de enmarcar esas decisiones dentro de las categorías de bien y de mal.

Nada es más importante que cualquier otra cosa. El niño que en la playa recoge conchas de mar para su colección no hace nada ni mejor ni peor que lo que hace el presidente de General Motors cuando toma una decisión importante para la marcha de la compañía. Son cosas diferentes y nada más.

Tal vez creas que las ideas equivocadas son malas y que no se deben expresar, mientras que se deben apoyar y alentar las ideas que se consideren buenas o correctas. Tal vez, con tus amigos, con tu cónyuge o con tus niños, digas: "Si algo no se expresa correctamente o no se hace bien, no vale la pena expresarlo o hacerlo". Pero es aquí donde acecha el peligro. Esta actitud autoritaria puede con-

ducir a la formación de un estado totalitario cuando alcanza proporciones nacionales e internacionales. ¿Quién decide lo que está bien? Ésta es la pregunta que nunca se puede contestar satisfactoriamente. La ley no decide si algo está mal, sólo si es legal. Hace más de un siglo John Stuart Mill en *On Liberty* (Sobre la libertad), declaró:

Nunca podemos estar seguros de que la opinión que tratamos de acallar sea una opinión falsa; y si estuviéramos seguros, también sería incorrecto acallarla.

Tu eficacia no se mide por tu capacidad de elección. La manera en que te manejas emocionalmente después de haber hecho cualquier elección es el mejor barómetro de tu entereza en el momento presente ya que una elección apropiada implica esos "debes" que estás tratando de eliminar. El pensar de una manera nueva será útil en dos sentidos: uno, eliminarás esos "debes" inútiles y te convertirás en una persona más volcada hacia el interior; y dos, encontrarás que es menos dificultoso tomar decisiones sin esas categorías erróneas de bien y de mal.

VI.3 LA INSENSATEZ DE LOS "DEBES" Y "DEBERÍAS"

Albert Ellis acuñó una palabra muy precisa para designar la tendencia de incorporar los "debes" a tu vida. Es la "deberización" ("musterbation").¹¹ Deberías siempre que actúas como sientes que debes hacerlo aunque prefieras otra forma de comportamiento.

Los debes y deberías siempre producen una sensación de tensión que aumenta a medida que la persona trata de actualizar sus "debes" dentro de su comportamiento... Más aún, debido a la externalización del proceso, los "debes", siempre contribuyen a perturbaciones en las relaciones humanas de una u otra manera.

¿Acaso los "debes" determinan gran parte de tu vida? Sientes que debes ser amable con tus colegas, apoyar a tu cónyuge, ayudar a tus niños y trabajar mucho siempre? Y si alguna vez fallas en alguno

de estos "debes" te enfadas contigo mismo y por ello asumes las molestias y la tensión o tirantez a la que alude Karen Horney? Pero quizás éstos no son tus "debes". Si, de hecho, pertenecen a otros y tú simplemente los has tomado prestados, entonces te estás "deberizando".

Existe la misma cantidad de "debes", que de "no debes". Éstos incluyen los: no debes ser grosero, tonto, necio, infantil, lascivo, sombrío, agresivo, malhumorado, y muchos más. Pero no tienes que "deberizarte". Nunca jamás. No pasa nada si no guardas la compostura o no entiendes. Te es permitido no tener dignidad si así lo escoges. Nadie te está Llevando la cuenta ni nadie te va a castigar por no ser algo que otra persona dijo que deberías ser. Por lo demás, nunca puedes ser nada que no quieras ser, todo el tiempo. Simplemente no es posible. O sea que cualquier "debe" te producirá tensiones puesto que no podrás realizar tus expectativas erróneas. Lo que produce tensión no es tu comportamiento indiscreto, indigno, intolerante o lo que sea, sino la imposición de los "debes,".

VI.4 LA ETIQUETA COMO UN "DEBES"

La etiqueta es un buen ejemplo de esculturización inútil y malsana. Piensa en todas esas pequeñas normas absurdas que te han impulsado a aceptar simplemente porque unos especialistas en buenos modales así lo decidieron. Coma el pollo de esta manera; espere siempre a que la anfitriona empiece a comer antes de empezar; al hacer las presentaciones presente el hombre a la mujer y no al revés; en las bodas, siéntese en tal sitio determinado en la iglesia; dé tal propina; vístase así; exprese de tal manera. No se consulte a sí mismo; búsquelo en el libro. Si bien los buenos modales son muy convenientes (significan consideración por la demás gente), como el noventa por ciento de todas las normas de etiqueta, en realidad son reglas sin sentido que fueron pensadas arbitrariamente en un momento dado. No existe una manera apropiada para ti; sólo lo que tú decides es lo apropiado para ti, siempre que no les compliques las cosas a los demás o se las dificultes. Puedes ser tú quien escoja cómo vas a presentar a la gente, qué propina vas a dar, qué es lo que te vas a poner, cómo vas a hablar, dónde te vas a sentar, cómo vas a comer, basándote estrictamente en lo que tú quieras. Cada

vez que caigas en la trampa del "¿Cómo me debo vestir para esta ocasión?" o "¿Cómo tendré que hacerlo?" estarás cediendo una parte de ti mismo. Yo no trato aquí de impulsarte a ser un rebelde social ya que ésa sería una de las formas de búsqueda de aprobación por medio de un comportamiento inconformista. Estoy tratando más bien de pedirte que el desarrollo cotidiano de tu vida sea dirigido y orientado por ti mismo y no por los demás. Ser leal a ti mismo quiere decir que no tienes necesidad de un sistema exterior de apoyo.

VI.4.1 LA OBEDIENCIA CIEGA A LAS NORMAS Y LAS REGLAS

Algunos de los comportamientos humanos más despreciables de que se tenga conocimiento tuvieron como pretexto la obediencia a órdenes superiores. Los nazis ejecutaron a seis millones de judíos y asesinaron y maltrataron a varios otros millones de ellos porque así lo mandaba la "Ley". Más tarde, después de la guerra, la responsabilidad por estos actos de barbarismo fue siendo trasladada rápidamente hacia la cúspide de la jerarquía del poder nazi hasta llegar al punto en que en toda Alemania, la única gente a la que se le podía achacar estos horribles crímenes eran Hitler y sus principales secuaces. Los demás, todos los demás, simplemente habían obedecido las órdenes y la ley del Tercer Reich.

...

Herman Hesse dijo en *Demian*:

Los que son demasiado perezosos o comodones como para pensar por sí mismos y ser sus propios jueces, obedecen las leyes. Otros sienten sus propias leyes dentro de ellos mismos; éstas les prohíben cosas que cualquier hombre honesto haría cualquier día del año y les permiten otras cosas que suelen considerarse despreciables. Cada persona debe pararse sobre sus propios pies.

Tu destino será vivir una vida de servidumbre emocional si tienes que acatar las leyes y las reglas todo el tiempo. Pero nuestra cultura nos enseña que es malo desobedecer, que no debes hacer nada que vaya en contra de los reglamentos. Lo importante es determinar por ti mismo cuáles son las normas que funcionan, y cuáles pueden romperse sin perjudicar a los demás ni a ti mismo. El rebelarse por rebelar-

se no produce beneficios pero son muchas las recompensas que se derivan de ser tu propia persona, tú mismo y de vivir tu vida de acuerdo a tus propias normas.

Virtualmente todas las ideas que han producido cambios en nuestra sociedad fueron en uno u otro momento rechazadas desdeñosamente y muchas de ellas fueron también ilegales. Todo progreso implica una oposición violenta, pues es un insulto a los viejos reglamentos que ya no tienen vigencia. La gente ridiculizó a los Edison, Henry Ford, Einstein y Wright, hasta que éstos triunfaron. Tú tendrás también que enfrentarte con desprecios y desdenes cuando empieces a oponerte a las reglas y políticas sin sentido.

Carlos Castaneda dice que el hombre sabio es aquel que

Vive actuando, no pensando en actuar, ni pensando en lo que pensará cuando haya terminado de actuar... Él sabe que su vida habrá terminado demasiado pronto; él sabe, porque él ve, que nada es más importante que ninguna otra cosa. Así pues el hombre sabio suda y resopla y si uno lo observa es igual a cualquier otro hombre, excepto que él controla la locura de su vida. Ya que nada es más importante que ninguna otra cosa, el hombre sabio, el hombre de conocimiento, escoge cualquier acto, y actúa como si le importara. El control que tiene sobre su locura le impulsa a decir que su actuación importa y hace que actúe como si importara, y sin embargo sabe que no es así; de modo que cuando cumple con sus actos, se retira en paz, y el hecho de que sus actos hayan sido buenos o malos, hayan resultado o no, no es cosa que le preocupe.

♦ *Cambia la frase "No es justo" por "Es una lástima" o*

"Yo preferiría...",. Así, en vez de tratar de que el mundo sea diferente a lo que es, empezarás a

aceptar la realidad, aunque no necesariamente a aprobarla o estar de acuerdo con ella.

- ♦ *Elimina las referencias externas de comparación. Ten tus propias metas, independientemente de lo que hagan Tom, Dick o Harry. Proponte hacer lo que tú quieres hacer sin referirte a lo que los otros hagan o no hagan.*

...

- ♦ *Recuerda que la venganza es simplemente otra manera de ser controlado por los demás. Haz lo que tú, y no ellos, decidas que es conveniente para ti.*

....