

Las mentiras que nos contamos

Cómo dejar de huir de tu propia
vida y ser más feliz

Jon Frederickson



Índice

Prefacio	7
Agradecimientos	9
Introducción	11
Capítulo 1. Algo está mal	15
Capítulo 2. Cómo evitamos la verdad en nuestra vida	31
Capítulo 3. La negativa a abrazar	55
Capítulo 4. Morir antes de morir	83
Capítulo 5. Ser la apertura para la verdad	93
Capítulo 6. Abrazar	113
Epílogo	137
Referencias	139
Acerca del autor	143

Capítulo 1

ALGO ESTÁ MAL

Todos hemos experimentado la inundación de la vida por el dolor. Abru-
mados por la verdad, nos decimos mentiras que ni siquiera reconocemos,
mentiras que nunca pretendimos decir.

Es triste, pero estas mentiras, que inicialmente pueden habernos sal-
vado la vida, con el tiempo se convierten en nuestros peores enemigos y
causan mucho sufrimiento.

Buscamos ayuda, pensando que estamos equivocados cuando nuestras
mentiras son erróneas. Nos preguntamos si estamos rotos en el momen-
to en que nuestras mentiras se rompen y permiten que emerjan nuestros
sentimientos. Al huir de nuestros sentimientos, nos decimos más mentiras
que crean más sufrimiento.

¿Qué pasa si lo que está “mal” en nosotros apunta a lo que en realidad
está bien?

¿Qué pasa si necesitamos dejar de correr y dar la vuelta para abrazar lo
que hemos temido? Enfrentar las verdades de nuestra vida no solo arroja
luz sobre las causas de nuestro sufrimiento, sino que también nos da la
fuerza y la entereza para enfrentar esas verdades.

En la siguiente sección, veremos cómo el terapeuta nos ayuda a ver
dónde apuntan nuestros síntomas: el dolor que es demasiado para sopor-
tarse en soledad.

Al mirar bajo las mentiras encontramos los sentimientos y las verdades,
volvemos a ser quienes somos y a lo que es real.

¿La terapia como viaje o fin del viaje?

Cuando evitamos lo que debemos enfrentar, sufrimos los síntomas que nos llevan a la terapia. Aguantamos el dolor de la vida, pero nuestro sufrimiento psicológico puede ser insoportable. Tal vez perdimos un sueño, un ser querido o incluso la esperanza de que pudiéramos ser amados. Sigmund Freud (1906) llamó a la psicoterapia una “cura a través del amor”, una frase que ha generado comentarios tan vastos y variados como el corazón humano. Sin embargo, en una conferencia reciente, un orador se refirió a la terapia no como amor sino como una tecnología para el cambio. ¿Se ha convertido la terapia en una técnica? ¿Qué pasa con la relación? ¿Somos personas u objetos para ser manipulados?

En una época en la que el sufrimiento se reduce a sustancias químicas en el cerebro, pensamientos erróneos o genes defectuosos, el corazón nos llama. No somos botes de basura para llenar con medicamentos, sino personas que anhelan conectarse con su vida interior, con otras personas y con la vida misma. No buscamos una pastilla para evitar la realidad, sino una mano que nos sostenga mientras enfrentamos la realidad.

La sanación tiene lugar entre dos personas que aprenden viviendo juntas y están unidas por sus luchas mutuas al enfrentarse a los hechos de la vida, la pérdida y la muerte. Ninguno de nosotros es un mago con todas las respuestas. Tanto el paciente como el terapeuta siempre están aprendiendo a vivir y soportar las preguntas de la vida.

Por ejemplo, cuando solicité entrenamiento como terapeuta, el analista que me entrevistó me preguntó si había estado en terapia. Respondí:

—Sí.

—¿Por qué entraste a terapia?

—Era un desastre.

No necesitaba una técnica sino una persona que me ayudara a enfrentar el dolor de mi vida. De niño había soportado demasiado para aguantar solo. Perdido en mi sufrimiento como adulto, ciego a su causa, necesitaba un guía que tomara mi mano, entrara en el bosque oscuro de lo desconocido y se sentara conmigo mientras yo me sentaba conmigo mismo. Al hacerlo, pude soltar las defensas que causaron mi sufrimiento y sentir la sabiduría en mí mismo, la misma que había buscado en los demás.

Empecé lo que pensé que era el viaje de la psicoterapia. Pero si es un viaje, ¿adónde vamos? No vamos a ninguna parte. De hecho, dejamos de ir. Dejamos de correr a partir de ese momento. Podemos pasar toda una vida huyendo de nosotros mismos hacia un oscuro objetivo llamado cu-

ración, recuperación o iluminación. Sin embargo, no necesitamos buscar nada porque nuestros sentimientos, nuestra ansiedad, las mentiras que nos decimos, incluso las verdades que evitamos, todo está aquí.

Una mujer preocupada por su hijo de cuarenta años que tenía autismo, se enfermó y él tuvo que vivir con ella durante varias semanas hasta que regresó a su hogar grupal. Ella dijo: “Estaba tan enojada con él. ¡Cruzó la calle sin mirar y casi lo atropella un autobús!”. Le grité:

—¡Necesito que seas normal! ¡Necesito que estés saludable!

—Necesitas que tu hijo autista sea normal.

—Sí.

—Necesitas que él no sea él.

—Tiene que cambiar.

—Un hijo cuyo autismo no ha cambiado en cuarenta años tiene que cambiar. ¿Es eso?

—No. Supongo que no.

—Desearíamos que nuestra ira pudiera quitarle el autismo, pero no es así, ¿verdad?

—No, no lo hace.

—Sigue siendo autista. Llevas cuarenta años esperando que aparezca un hijo normal en lugar del hijo autista que tienes. Entiendo. ¿Quién no? ¿Vamos a celebrar el funeral por el hijo normal que nunca tuviste y nunca tendrás?

Ella se inclinó y sollozó.

La razón por la que le recordé a la madre lo que ella había estado negando no fue para causarle dolor sino para brindarle alivio, alivio de una ilusión que la había torturado durante cuarenta años. Al enfrentar los hechos de su vida con ella, le mostré que ella también podía enfrentarlos. Conforme ella soltó a su hijo irreal, abrazó al hijo real que tenía.

¿Podrá aprender a ver las cosas como son? ¿Puede dejar que su hijo sea autista? Nota que la verdad no se puede dar ni recibir. El terapeuta solo puede señalar hacia la verdad que está presente en el paciente. La percepción no proviene de los labios del terapeuta sino del corazón del paciente.

Una vez que la madre reconoció su deseo, vio con lo que ahora podía vivir: su hijo tal como era. La ausencia de su fantasía se convirtió en el espacio en el que aparecía su hijo. Cuando vio que lo que quería no era real, cómo vivir con su verdadero hijo se convirtió en evidente por sí mismo. Curiosamente, cuanto más se enfrentaba a la verdad, menos sufría por su mentira.

Su capacidad de tener fantasías no murió. Ella simplemente se despertó del sueño que sus fantasías crearon. Incapaz de liberarla de su deseo, solo

podía ayudarla a ver que el verdadero hijo al que se resistía existía de todos modos. Y su hijo sin autismo nunca existió, excepto en sus sueños. Al dejarlo ir, entregó su apego al deseo de un hijo normal. El deseo surgiría de nuevo, pero podría observarlo en vez de aferrarse a él y volver a amar al hijo que tenía. Esperamos lo que no está presente en lugar de estar presentes en lo que está. Una vez que esta mujer estuvo presente con su hijo y despertó de su deseo, pudo decir: “¡Dios mío! Yo soy tú. Necesito volverme normal. Necesito mirar a ambos lados cuando el autobús de la realidad se precipita hacia mí”.

Nos ponemos bien al relacionarnos con lo que está aquí; nos enfermamos al relacionarnos con nuestras fantasías. El terapeuta evita que huuyamos de nosotros para descansar en la realidad. Al permanecer en este momento, experimentamos nuestros sentimientos, que siempre llegan a nosotros a través de la ansiedad. La ansiedad, por extraño que parezca, nos invita a sumergirnos en los lugares de los que siempre huimos, los lugares a los que nos da miedo descender y explorar.

En efecto, los terapeutas siempre dan el mismo mensaje: “Aquello de lo que huyes es donde necesitas estar. Lo que temes es lo que debes enfrentar. Lo que ignoras es lo necesitas escuchar”.

Hemos aprendido a no escuchar. Vivimos como si la vida fuera una carrera. Nunca nos damos cuenta de que huimos de nuestros sentimientos y de aquello que los provoca. Nunca aprendemos a experimentar la diferencia entre quienes somos y lo que tratamos de parecer. Para dejar de correr, necesitamos un compañero que nos ayude a detenernos, aguantar y sentir. Porque lo que era insoportable cuando estabas solo se vuelve soportable cuando se comparte.

Este soportar y compartir no es una técnica sino el abrazo mutuo de nuestra vida interior y exterior: lo que está pasando. ¿Y qué es este compartir y escuchar sino amar? Una vez que esta mujer abrazó el autismo de su hijo, pudo amarlo, sin pedirle que fuera lo que nunca podría ser: el niño no autista. Para sanar, debemos abrazar juntos lo que antes era insoportable: la realidad y nuestros sentimientos acerca de ella.

Lo insoportable

“¡Jon, Jon!”, gritó mi hermana. Tenía dos años y medio, estaba de pie en la cuna junto a la ventana donde mi hermano de un año y medio, atrapado en los cordones de las cortinas, se estaba estrangulando. Salté de la cama,

Capítulo 2

CÓMO EVITAMOS LA VERDAD EN NUESTRA VIDA

¿Por qué nos decimos mentiras? Para evitar los sentimientos que surgen cuando enfrentamos y abrazamos la realidad.

A menudo evitamos las verdades de nuestra vida a la espera de que las fantasías se hagan realidad en lugar de enfrentarnos a la verdad. Esperar a que lo real se vuelva irreal es como nos mentimos acerca de nuestros seres queridos, nosotros y la vida. Sufrimos porque luchamos contra la realidad, una lucha que siempre perdemos.

Las mentiras que nos contamos son invisibles para nosotros. Por eso necesitamos un terapeuta que nos ayude a ver esas mentiras y los costos que provocan. Entonces podemos empezar a enfrentar las verdades que evitamos.

Cuando dejamos ir lo imaginario, nos enfrentamos a lo real y, al aceptar nuestros sentimientos y la realidad tal como son, no solo descubrimos quiénes somos, sino también el mundo tal como es, y así podemos comenzar a caminar hacia él y las verdades que revela.

Sufrimiento

Los horrores del hombre torturado y su esposa violada y asesinada son espantosos. No todas las historias son tan terribles, pero eso no significa que sean menos conmovedoras o dolorosas. Cada historia muestra cómo la

terapia puede liberarnos de las ilusiones que desvían nuestra vida e invitar a la realidad, la guía confiable.

La enfermedad revela la buena salud como un regalo que perderemos. Cuando la muerte nos “roba” la vida, nos señala lo que poseemos: nada. Nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestra vida y nuestros seres queridos parecen ser nuestros hasta que el último suspiro expone nuestra propiedad como un espejismo. Las pérdidas de vidas pueden quitarnos las ilusiones, al revelar que todo se da y nada se posee.

La pérdida no es correcta ni incorrecta. La vida es como es sin importar nuestras opiniones. Creemos que la vida debería aparecer en nuestros términos, pero en su lugar aparece en los términos de la vida. Sorprendidos al descubrir que el mundo no está hecho a nuestra imagen, juzgamos a la muerte por interferir con nuestras fantasías de una vida sin pérdidas. Pero no importa cuánto luchemos contra la realidad, la realidad siempre gana (Byron Katie, 2003).

Sin embargo, las pérdidas por la enfermedad y la muerte no siempre eliminan nuestras ilusiones acerca de la vida. Desde la mentalidad de negación, la muerte es injusta. En lugar de enfrentar lo que es, podemos elegir lo que no está aquí, esperando que aparezcan nuestras fantasías y hagan desaparecer la realidad. Cuando mantenemos nuestras ilusiones, la vida que tenemos pasa mientras esperamos una vida de fantasía que nunca llega. Así, las pérdidas de vidas se ven agravadas por las pérdidas que nos infligimos.

La muerte es parte de la realidad. Podríamos enfrentar la muerte de una persona, un matrimonio, una relación, una carrera o un sueño. Todos nuestros deseos dan a luz a una muerte, porque todo deseo por lo que no está aquí está destinado a morir cuando se encuentra con el mundo, cuando el anhelo de permanencia se encuentra con la impermanencia y cuando el deseo de lo infinito encuentra un límite.

Una mujer anhelaba el amor de su hermano a pesar de que él la había rechazado, gritado y robado su herencia. Incapaz de encontrar su amor por ella, lo buscó a través de su hija, a quien visitaba y cuidaba. Entonces un día su hermano le dijo que ya no podía visitarla. Privada de su última esperanza de un vínculo amoroso con él, la presa se rompió, apareció el dolor y su negación se fue flotando.

¿Se sintió mejor después de llorar la muerte de su fantasía? (Todavía tenía una relación con su hermano, pero no la que ella quería). “Nunca lloré como lo hice en la última sesión. Fue muy doloroso, pero me siento aliviada”, dijo.

—¿Qué piensas de eso? —le pregunté.

—Después de llorar me di cuenta de que podía enfrentar la verdad. No me di cuenta hasta que estaba llorando por lo mucho que había tratado de evitarlo. Lo sabía, pero realmente no lo había enfrentado hasta la última sesión. No tengo que luchar más. Me siento más ligera.

Nos apegamos a fantasías de cómo deberíamos ser amados, respetados o deseados. Nuestro sufrimiento no está causado por estas fantasías sino por nuestro apego a ellas. Esta mujer estaba apegada a su deseo de un hermano amoroso que no existía.

Frente a un deseo moribundo podemos afligirnos como lo hizo ella, o podemos afirmar erróneamente que la vida no vale nada cuando, de hecho, es nuestra imagen la que no tiene valor.

Esta mujer se dio cuenta de que su amor por su sobrina era significativo, pero su historia de ser una hermana amada no lo era. Tuvo que llorar las pérdidas que sufrió y las que se infligió a sí misma al negarse a abrazar a su hermano tal como era.

La realidad a menudo decepciona, mientras que la fantasía nos seduce con la promesa de una plenitud infinita. Cuando vemos a un terapeuta, lamentamos la muerte de esas promesas seductoras. Cuando evitamos estos sentimientos dolorosos, sufrimos los síntomas que resultan de ignorar las verdades emocionales de nuestra vida. En terapia podemos enfrentarnos a los sentimientos que hemos evitado y dejar de vivir en un mundo que ya no existe.

Acudimos a un terapeuta para enfrentar los hechos de la vida y los sentimientos que desencadenan; esperamos que la terapia haga que nuestro sufrimiento desaparezca. Y puede, pero ante la pérdida de nuestras ilusiones, podemos elegir la protesta secreta: resignación.

Yo: Dejo de pelear, pero todavía te odio.

Realidad: Tómate tu tiempo. Sin prisa. Puedes despreciarme tanto como quieras. La gente puede pasar toda una vida haciéndolo.

Yo: No eres justa.

Realidad: Justa es el nombre que le das a tu fantasía. Te sorprendes cuando aparezco en su lugar. Imaginas que tu odio me cambiará y deshará la pérdida de tus sueños. Es demasiado tarde. Ya destrocé tus ilusiones. Cuando estés listo, podemos celebrar el funeral de la autoimagen muerta que yace en el ataúd.

Qué funeral tan difícil de celebrar cuando nos aferramos a una atesorada imagen propia de alguien que es amado, victorioso, admirado o correcto. Estas autoimágenes son las ropas conceptuales que ocultan quiénes

somos. La vida nos las arranca de las manos y lloramos, pero tenemos una estrategia más para aferrarnos a nuestra propia imagen: podemos tratar la tristeza como un problema que resolver y superar.

Duelo

Nuestro duelo no es un problema, sino un camino. Cuando nos afligimos, nos rendimos a la verdad que elimina lo falso y deja atrás lo real. No superamos el dolor sino que lo vivimos en comunión con lo que es. En esta comunión, no debemos abandonar nuestras ilusiones, ya que las lágrimas lavan nuestro apego a las fantasías que protegen la vida.

Como ejemplo del poder curativo del dolor, un hombre autodestructivo que nunca había encontrado un puente que no pudiera quemar, entró en terapia cuando su mundo se derrumbó. Al enfrentarse a una vida de autosabotaje en la que había destruido todas las relaciones importantes, dijo:

—Necesito superar la vergüenza y la culpa.

—¿Y si son los caminos hacia la curación? La vergüenza es una señal de que, en el fondo, no estuviste a la altura de lo que querías ser.

—Es cierto —dijo entre lágrimas.

—La culpa por las personas a las que lastimaste apunta a tu amor, la parte superior de ti que te pide que vuelvas a casa.

—Creo que nunca intenté estar a la altura de mi mejor yo.

—No necesitas superar la vergüenza o la culpa. Tienes que pasar por estas. Son signos de quién eres, el hombre que hay debajo de la fachada del desapego.

Su culpa y vergüenza no causaron su sufrimiento; sus mentiras sí. Nunca nos lastiman nuestros sentimientos más profundos, solo nuestra resistencia a ellos. Al abrazar la vida tal como es, soportamos un dolor intenso. Creemos que vamos a morir cuando nuestras fantasías mueren, al quitar los velos entre los hechos y nosotros, pero en realidad por fin podemos descansar en la verdad de quienes somos.

En una sesión posterior, este hombre lamentó las formas en que había destruido relaciones anteriores. Vio que había sido “falso”, una persona a quien nadie podía amar correctamente.

Mientras lloraba por sus pérdidas y cargaba con la culpa por sus mentiras, dijo: “Nunca podré agradecerte lo suficiente por devolverme mi humanidad”. De hecho, no podía devolvérsela, ya que siempre había estado dentro de él, escondida bajo sus mentiras.

Capítulo 3

LA NEGATIVA A ABRAZAR

Después de ver las razones por las que nos decimos mentiras, podemos examinar las formas en que nos engañamos y distorsionamos la realidad. En lugar de dejar de lado nuestras mentiras y enfrentar las verdades que esconden, a menudo nos negamos a abrazar las verdades de nuestra vida interior y exterior. Exploraremos aquí las formas en que ignoramos las partes de la realidad que no queremos ver —cómo nos oponemos a ellas, las reubicamos o tratamos de cambiarlas—. Cada una de estas mentiras causa sufrimiento a su manera pernicioso y da como resultado diferentes formas de ceguera.

Un terapeuta no actuará en connivencia con nuestras defensas, sino que nos mostrará cómo nos causan sufrimiento. Entonces podemos abrazar las verdades de nuestra vida interior (sentimientos, pensamientos y deseos) y nuestra vida exterior (realidad). Esta tarea, nunca fácil y siempre dolorosa, se hace llevadera cuando la realizamos juntos.

“¡Sigues obligándome!”

¿Qué pasa si la negativa a abrazar nuestra vida exterior refleja la negativa a abrazar nuestra vida interior? Oponerse a otros puede ser la forma en que nos oponemos a nosotros. ¿Qué pasa si el conflicto externo refleja una guerra interna?

Las personas pueden crear un conflicto con nosotros para evitar un conflicto en su interior. Por ejemplo, un hombre desempleado entró en mi consultorio, se recostó en la silla, apoyó los brazos en el reposabrazos y esperó a que yo empezara.

—Noto que me miras expectante —dije.

—Tú eres el terapeuta. ¿Que se supone que haga?

—Nada. ¿En qué quieres trabajar para tu beneficio?

—Si supiera la respuesta, no estaría aquí. Estoy sin trabajo. No he estado buscando y mi esposa está fuera de sí porque me quedo en casa jugando en la computadora.

—Entiendo que tu esposa esté alterada, pero ¿en qué quieres que te ayude?

—No sé. Ya no confío en mí mismo. He estado en otras terapias y nada funcionó. Siento que tengo que hacer lo que dices; de lo contrario no mejoraré.

—Si haces lo que quiero, mejorarás en someterte a la gente y hacerte miserable.

—¡Exactamente mi punto! No quería venir, ya que me preocupa lo que me harás hacer.

—No puedo obligarte a hacer nada. Puedo hacer preguntas y tú puedes responderlas o no. Parece que podrías obligarte a hacer terapia aunque no quieres.

—Tengo que obligarme porque me vendría bien. Dirías que no progresaré a menos que haga esto.

—Desconfías de tu negativa a la terapia y tratas de someterte a mí.

—Veo tu invitación como una función con la que me coaccionas.

—No puedo obligarte a hacer lo que no quieres; solo tú puedes obligarte a ti mismo. ¿Es un patrón, obligarte a hacer lo que no quieres?

—Sí, todo el tiempo.

—¿Es difícil escuchar tu negativa?

—No confío en nada de lo que digo.

—Eso no es cierto. Confías en tus razones para someterte, pero no para tu negativa. Desconfías de ti mismo y tratas de confiar en mí.

—Sí, eso es verdad.

—No escuchas tu no. Eso es importante porque un no para mí puede ser un sí para ti. Dices sí a los demás pero no a ti mismo.

—Así es.

—Pero en la terapia solo mejorarías en la sumisión. ¡La terapia te empeoraría!

—Por eso le dije a mi esposa que no quería terapia.

—No deberías someterte a terapia porque eso sería esclavitud, no terapia.

—Es chistoso que digas eso. Yo era un esclavo en mi último trabajo, y he dicho no desde entonces.

—Dudo que hayas dicho que no al trabajo pero sí a la esclavitud que imaginabas que sería el trabajo. Desde que te sometiste, no supiste cómo evitar convertir el trabajo en una esclavitud, como aquí.

—No había pensado en eso.

—¿Te gustaría que te ayude a dejar de someterte y decir sí a lo que no quieres?

Si no podemos decir no a los demás, no podemos decirnos sí a nosotros mismos. Nos sometemos a los demás y los culpamos por nuestra elección, sin darnos cuenta de que nos abandonamos. Para abrazar nuestros deseos, debemos escuchar nuestro no a los demás y el sí interno a nosotros, sobre todo cuando no entendemos nuestro no.

Jarabe de pico

No solo los pacientes sino también los terapeutas pueden negarse a aceptar los hechos. Hace años, en la Escuela de Psiquiatría de Washington, un maravilloso colega, Morris Parloff, padecía una alergia, no al polen sino a una empatía fuera de lugar. Supongamos que un hombre describe una llamada telefónica en que no escuchó a su esposa y se burló de ella como “ridícula” hasta que ella le cuelga el teléfono. Cuando el hombre se enfurece porque ella le colgó, el terapeuta dice: “debe haber sido difícil para ti”. Morris definió este tipo de respuesta como “jarabe de pico”, una forma de pseudoempatía.

Como terapeutas o amigos, debemos empatizar con la persona, no con los comportamientos que destruyen su vida. Si apoyamos cómo despide a su esposa, nos coludimos con su culpa y negación y lo ayudamos a dañar su matrimonio. No verá cómo rechaza y crea a la esposa que le cuelga el teléfono. La pseudoempatía por las defensas alienta la autodestrucción en lugar de empatizar con el hombre que está destruyendo su matrimonio.

Puede pensar que somos empáticos si estamos de acuerdo con su postura de víctima, pero, de hecho, perpetuamos su sufrimiento. Si nos preocupamos por él, somos honestos incluso cuando se enoja, porque entonces sabe que lo respaldamos, no su autosabotaje.

Cuando somos honestos, puede decir: “¡No me estás escuchando!”. En respuesta, decimos, en efecto, “No. Te estoy escuchando a ti, no tu mentira. Cuando ignoras cómo despachas y rechazas a tu esposa, te estás mintiendo a ti mismo. Si escucho tu mentira, no te estaría escuchando, te estaría abandonando. Sé que esto duele, pero no te lo diría a menos que supiera que puedes enfrentarlo”. No platicamos con la mentira sino con la persona escondida debajo.

Decir la verdad lo libera de su mentira. Si empatizamos con su mentira, lo dejamos atrapado en ella. Cuando le describí a un hombre de negocios cómo estaba destruyendo su matrimonio, se enojó conmigo y dijo:

—Me estás atacando.

—No te estoy atacando. Estoy describiendo tu comportamiento. ¿Te ataqué o culpar y despedir a tu esposa te ataca a ti y tu matrimonio?

—Pensé que te importaba, pero no es así.

—¿Debo apoyarte o al hábito destructivo que está por acabar con tu relación? ¿Tengo tu permiso para señalar cuándo te lastimas, o quieres que me sienta en silencio, observando cómo destruyes tu matrimonio?

Me amenazó con irse a menos que lo abandonara:

—¡Si sigues hablando de esto, renunciaré!

—Bueno. No puedo evitar que renuncies si no quieres escuchar lo que digo. Si lo que digo no es cierto, deberías irte. Si es verdad, seguirá siendo verdad ya sea que te vayas o no, porque la verdad siempre está con nosotros y no se puede dejar. Podría mentirte como lo hacen los demás, pero ¿esa realmente la relación que quieres? ¿Por qué privarte de la curación que anhelas?

Desde lo más profundo deseamos la honestidad aunque pidamos una mentira. El jarabe de pico cubre las mentiras con pseudoempatía; la psicoterapia descubre lo que hay debajo de las mentiras. El conocimiento es el alimento del alma (Platón, 2019); las mentiras son el veneno. Ya sea en terapia o en nuestras relaciones más cercanas, las mentiras no curan a nadie, por mucho jarabe que les echemos encima. Cuando otros nos dicen la verdad, nos recuerdan quiénes somos, a quiénes habíamos olvidado y a quiénes queremos encontrar.

El retorno del yo rechazado

También evitamos enfrentarnos a nosotros cuando atribuimos las verdades de nuestra vida a otras personas. Les atribuimos nuestros deseos y espera-

mos que actúen de acuerdo con estos deseos, que negamos como propios. Por ejemplo, un hombre ingresó a su sesión de terapia diciendo:

—No sé en qué trabajar.

—Está bien —respondí y esperé.

Moviéndose inquieto en su silla, soltó: —¿En qué crees que debería trabajar?

—No sé.

—Pero debes tener una idea.

—No.

—¿Por qué no?

—Viniste, ¿verdad? —pregunté.

—Sí.

—Y obviamente no vendrías aquí sin ninguna razón.

—Sí, pero no sé en qué trabajar.

—Entonces, un hombre sin un problema psicológico acude al consultorio de un psicoterapeuta.

Se retorció en su silla, suspiró y admitió: —Bueno, mi esposa quiere el divorcio. Supongo que crees que debería considerar eso.

—Solo tú puedes saber si debes pensar en tu divorcio.

Con un profundo suspiro, dijo: —Si no lo hago, ella se irá y yo no quiero eso.

Solo cuando percibimos los deseos en nuestro corazón, los vemos en los corazones de otros. Este hombre no se relacionaba conmigo. Él interactuó con su deseo, que reubicó en mí. Después se opuso o se distanció de mi deseo de su terapia.

Mientras protegiera sus sentimientos deseándolos dentro de mí, nunca podría sentir, enfrentar o ver lo que había dentro de sí mismo. Desde que pensó que yo quería que trabajara en terapia, no podía ver en lo que quería trabajar. En lugar de enfrentar su deseo interior, examinó el que imaginaba en mí.

Durante un tiempo, esta estrategia funciona: otras personas parecen tener nuestros sentimientos y deseos. Entonces la vida sucede. Un ser querido nos deja, un jefe critica nuestro trabajo o un niño nos da una dosis de sarcasmo, y los sentimientos que rechazamos regresan con fuerza. ¿Por qué?

Los sentimientos que rechazamos viajan temporalmente a otras personas pero solo en nuestra imaginación. De hecho, viven dentro de nosotros.

Podemos proyectar nuestra vida interior sobre otras personas o sobre objetos. Por ejemplo, un hombre vio ojos en los arbustos y árboles mirándolo dondequiera que caminaba. Los ojos alucinados saciaron su deseo

de ser visto y conocido por una madre lejana que lo abandonó durante su primer año de vida. Tanto anhelo y desamor estaban ubicados en las ramas por encima de él.

Cada vez que rechazamos nuestros sentimientos, los despedimos por medio de una proyección, pidiéndoles que vivan en otras personas. Cuando la vida sucede o estamos cerca de aquellos sobre los que proyectamos, sentimos los sentimientos que creíamos que había en esas personas. Es como si nuestros sentimientos volvieran a casa después de vivir en otras personas.

El hombre que dijo que no sabía en qué trabajar estaba ansioso. Se preguntó qué quería yo de él, sin darse cuenta de que estaba reaccionando a su deseo, que imaginaba que estaba en mí. Mi presencia despertó su deseo negado dentro de sí mismo. Pensó que lo hice sentir cuando mi presencia desencadenó sus sentimientos y deseos, las piezas faltantes que estaban tratando de completarlo de nuevo.

De hecho, nadie puede devolvernos nuestros sentimientos ya que esos sentimientos nunca se van; su “viaje” está solo en nuestra imaginación. Después de que dejemos de fantasear con sentimientos y deseos imaginarios en las personas, aceptamos los sentimientos que creíamos que estaban afuera pero que en realidad estaban adentro, en nosotros.

La vida desencadena nuestros sentimientos repudiados y la ansiedad es su mensajera. La ansiedad es el sonido de esos sentimientos que llaman a la puerta de nuestro corazón: un niño triste, un niño enojado o uno desesperanzado que pregunta: “¿Puedo pasar? ¿Me querrás?”.

En cambio, rechazamos los sentimientos que surgen dentro y los enviamos a otra persona. Tal vez sea un cónyuge, un hijo, un amigo o un jefe, pero debemos encontrar a alguien que esté enojado, limitado, egoísta o crítico: no queremos reconocer esas cualidades en nuestro interior. Una vez que hemos desterrado nuestros sentimientos hacia otras personas, nos distanciamos de ellas, las analizamos, las juzgamos e incluso las castigamos.

¿Cómo identificamos las cualidades que negamos en nosotros mismos y atribuimos a los demás? Nuestros juicios, quejas y creencias habituales sobre las personas son los espejos en los que podemos mirarnos para vernos. Los rasgos que juzgamos en los demás los rechazamos en nuestro interior. Nos quejamos de que los demás nos hacen daño para evitar enfrentarnos a cómo nos hacemos daño. Ignoramos en nuestro interior lo que enfocamos en los demás.

¿Qué pasa si nos casamos para poder culpar a los cónyuges de nuestros problemas? Un hombre casado me invitó a realizar una terapia telepática con su esposa ausente: