

The book cover features a vibrant, abstract design. A large, light pink circle is the central focus, containing the title and authors' names. To its right is a solid orange circle. Below these is a large yellow circle. On the left, a series of concentric, semi-circular orange and white patterns resemble a stylized tree or a series of waves. Above the pink circle is a small, brown, cloud-like shape. In the top right corner, there is a pattern of white lines forming a grid of triangles, with some triangles filled with orange and red. The background is a mix of these colors and patterns.

Ichiro Kishimi
Fumitake Koga

ATRÉVETE A NO GUSTAR

Un simple libro puede cambiar tu vida

Libérate de tus miedos
y alcanza la verdadera
felicidad

ÍNDICE

PORTADA

SINOPSIS

PORTADILLA

NOTA DE LOS AUTORES

INTRODUCCIÓN

La primera noche. EL TRAUMA NO EXISTE
EL «TERCER GIGANTE» DESCONOCIDO
POR QUÉ PUEDEN CAMBIAR LAS PERSONAS
EL TRAUMA NO EXISTE
LA IRA ES UN MEDIO PARA CONSEGUIR UN FIN
CÓMO VIVIR SIN QUE EL PASADO NOS CONTROLE
SÓCRATES Y ADLER
¿TE SIENTES BIEN CONTIGO MISMO?
SER INFELIZ ES UNA ELECCIÓN PERSONAL
LA GENTE SIEMPRE ELIGE NO CAMBIAR
TU VIDA SE DECIDE AQUÍ Y AHORA

La segunda noche. TODOS LOS PROBLEMAS TIENEN QUE VER CON LAS
RELACIONES INTERPERSONALES
POR QUÉ NO TE GUSTAS
TODOS LOS PROBLEMAS TIENEN QUE VER CON LAS RELACIONES
INTERPERSONALES
EL SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD ES UNA CONJETURA SUBJETIVA
EL COMPLEJO DE INFERIORIDAD ES UNA EXCUSA
LOS FANFARRONES TAMBIÉN TIENEN SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD
LA VIDA NO ES UNA COMPETICIÓN
TU ASPECTO SOLO TE PREOCUPA A TI
DE LA LUCHA DE PODER A LA VENGANZA
ADMITIR EL ERROR NO ES UNA DERROTA

SUPERAR LAS TAREAS CON QUE NOS ENCONTRAMOS A LO LARGO DE
LA VIDA
HILOS ROJOS Y CADENAS RÍGIDAS
NO TE CREAS LAS «MENTIRAS VITALES»
DE LA PSICOLOGÍA DE LA PERTENENCIA A LA PSICOLOGÍA DE LA
PRÁCTICA

La tercera noche. NO TE OCUPES DE LAS TAREAS DE LOS DEMÁS
NIEGA EL DESEO DE RECONOCIMIENTO
NO VIVAS PARA SATISFACER LAS EXPECTATIVAS DE LOS DEMÁS
CÓMO SEPARAR LAS TAREAS
NO TE OCUPES DE LAS TAREAS DE LOS DEMÁS
CÓMO LIBRARTE DE LOS PROBLEMAS EN LAS RELACIONES
INTERPERSONALES
CORTA EL NUDO GORDIANO
EL ANHELO DE RECONOCIMIENTO TE ARREBATA LA LIBERTAD
QUÉ ES LA VERDADERA LIBERTAD
TIENES EN TUS MANOS LA CLAVE DE LAS RELACIONES
INTERPERSONALES

La cuarta noche. DÓNDE ESTÁ EL CENTRO DEL MUNDO
LA PSICOLOGÍA INDIVIDUAL Y EL HOLISMO
EL OBJETIVO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES ES EL
SENTIMIENTO DE COMUNIDAD
¿POR QUÉ SOLO ME INTERESA POR MÍ MISMO?
NO ERES EL CENTRO DEL MUNDO
ESCUCHA LA VOZ DE LA COMUNIDAD MÁS AMPLIA
NI ELOGIOS NI REPRIMENDAS
EL MÉTODO DEL ALIENTO
CÓMO SENTIR QUE ERES VALIOSO
EXISTIR EN EL PRESENTE
NO SABEMOS HACER BUEN USO DEL YO

La quinta noche. VIVIR INTENSAMENTE AQUÍ Y AHORA
EL APEGO AL YO NOS AHOGA
DE LA AUTOAFIRMACIÓN A LA AUTOACEPTACIÓN
LA DIFERENCIA ENTRE CONFIANZA Y SEGURIDAD
LA ESENCIA DEL TRABAJO ES LA CONTRIBUCIÓN AL BIEN COMÚN

LOS JÓVENES CAMINAN POR DELANTE DE LOS ADULTOS
LA ADICCIÓN AL TRABAJO ES UNA MENTIRA VITAL
PUEDES SER FELIZ AHORA
QUIENES QUIEREN SER «ESPECIALES» RECORREN UNO DE DOS
CAMINOS
ATRÉVETE A SER NORMAL
LA VIDA ES UNA SERIE DE MOMENTOS
VIVE BAILANDO
ILUMINA EL AQUÍ Y AHORA
LA MAYOR MENTIRA VITAL
DAR SENTIDO A UNA VIDA APARENTEMENTE SIN SENTIDO

EPÍLOGO

CRÉDITOS

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

Atrévete a no gustar te mostrará cómo desatar todo tu poder interior para tener el valor ser tú mismo, enseñándote una forma de pensar profundamente liberadora que te permitirá desarrollar el coraje para cambiar e ignorar las limitaciones que nosotros y las personas que nos rodean nos han impuesto.

Escrito en forma de diálogo entre un filósofo y un joven, al estilo socrático, este libro es un acercamiento al mundo del autoconocimiento y las enseñanzas de Sigmund Freud, Carl Jung y Alfred Adler al alcance de todos.

Ichiro Kishimi y Fumitake Koga

Atrévete a no gustar

Libérate de tus miedos y
alcanza la verdadera felicidad

Prólogo de Domènec Luengo

zenith

NOTA DE LOS AUTORES

Sigmund Freud, Carl Jung y Alfred Adler son tres gigantes de la psicología. Este libro destila las ideas y las enseñanzas filosóficas y psicológicas de Adler y las presenta en forma de diálogo narrativo entre un filósofo y un joven.

La psicología adleriana cuenta con un amplio apoyo tanto en Europa como en Estados Unidos y ofrece respuestas sencillas y directas a la pregunta filosófica de «¿cómo puedo ser feliz?». Es muy posible que la psicología adleriana tenga la clave para ello, así que leer este libro podría transformar tu vida. Acompañemos ahora al joven aprendiz y aventurémonos a cruzar la «puerta».

INTRODUCCIÓN

En las afueras de una ciudad milenaria vivía un filósofo que enseñaba que el mundo era un lugar sencillo y que la felicidad estaba al alcance inmediato de todo el mundo. Así, un joven que estaba insatisfecho con su vida decidió visitarlo para llegar al fondo de la cuestión. Creía que el mundo era una caótica masa de contradicciones y, angustiado, la mera idea de la felicidad le resultaba completamente absurda.

JOVEN: Te lo preguntaré de nuevo: ¿Crees que el mundo es un lugar sencillo en todos los aspectos?

FILÓSOFO: Sí. El mundo es un lugar asombrosamente sencillo. Y la vida, también.

JOVEN: ¿Y esto es una argumentación idealista o una teoría práctica? Dicho de otro modo, ¿afirmas que todos los problemas a los que nos enfrentamos tú, yo o cualquiera a lo largo de la vida son también sencillos?

FILÓSOFO: Por supuesto que sí.

JOVEN: De acuerdo. Entonces, permíteme que te explique por qué he venido a visitarte hoy. En primer lugar, quiero hablar contigo de esto hasta que me dé por satisfecho y, luego, si es posible, quiero que te retractes de esta teoría.

FILÓSOFO: Ja, ja, ja.

JOVEN: He oído hablar de ti y conozco tu reputación... Se dice que aquí vive un filósofo excéntrico cuyas enseñanzas y sentencias cuesta mucho pasar por alto... Afirmas que LAS PERSONAS PUEDEN CAMBIAR, QUE EL MUNDO ES SENCILLO Y QUE TODOS PODEMOS SER FELICES... Eso es lo que he oído. Sin embargo, me parece una postura totalmente inaceptable, así que quería confirmarlo personalmente. Si me parece que te equivocas en algo de lo que dices, te lo señalaré y te corregiré... ¿o crees que te molestará?

FILÓSOFO: No, en absoluto. Agradezco la oportunidad que me brindas. Hace mucho tiempo que tengo ganas de hablar con alguien tan joven como tú y aprender tanto como sea posible de lo que puedas decirme.

JOVEN: Gracias. No creas que pretendo rechazar tu postura sin más. Reflexionaré sobre ella y, entonces, estudiaré las posibilidades a medida que se presenten. El mundo es sencillo y la vida, también... Si esa tesis contiene algo de verdad, tiene que tratarse de una vida vista a través de los ojos de un niño. Los niños carecen de obligaciones evidentes, como pagar impuestos o ir a trabajar. Sus padres y la sociedad los protegen, y pueden pasarse los días sin preocuparse lo más mínimo. Pueden imaginar un futuro que se extienda para siempre y hacer lo que quieran. No ven la triste realidad, tienen los ojos vendados. Para ellos, el mundo ha de ser sencillo. Sin embargo, cuando los niños

maduran y se convierten en adultos, el mundo revela su verdadera naturaleza. No tardarán en saber cómo son en realidad las cosas y en ver lo que les está permitido hacer y lo que no, así que su opinión cambiará y no verán más que IMPOSIBILIDAD. La imagen romántica desaparecerá y se verá sustituida por un realismo cruel.

FILÓSOFO: Ya veo. Lo que dices es muy interesante.

JOVEN: Pues aún no he terminado. Cuando crezcan, se verán enredados en todo tipo de relaciones complicadas con distintas personas que les impondrán todo tipo de responsabilidades. Y así será la vida para ellos, ya sea en el trabajo, en casa o en cualquier función que asuman en la vida pública. Huelga decir que, al mismo tiempo, se darán cuenta de múltiples problemas sociales que no entendían de niños, como la discriminación, la guerra o la desigualdad, y no podrán hacer como si no existieran. ¿Me equivoco?

FILÓSOFO: No, me parece que vas bien. Continúa.

JOVEN: Bueno, si viviéramos en una época en que la religión siguiera siendo importante, aún cabría pensar en la salvación, porque las enseñanzas de lo divino serían la verdad del hombre y del mundo, y lo serían todo para nosotros. Lo único que tendríamos que hacer es vivir obedeciendo esas enseñanzas y, por lo tanto, tampoco tendríamos que pensar mucho. Sin embargo, la religión ha perdido su poder y ahora no creemos verdaderamente en Dios. Al carecer de un puntal, vivimos azotados por la inquietud y la duda. No pensamos más que en nosotros mismos. Esta es la sociedad en que vivimos hoy. Así que dime: después de todo lo que he dicho, y dado que estamos controlados por estas realidades, ¿cómo puedes mantener que el mundo es un lugar sencillo?

FILÓSOFO: Sigo manteniéndolo. El mundo es un lugar sencillo y la vida también es sencilla.

JOVEN: ¿Cómo es posible? Cualquiera puede ver que es una masa caótica de contradicciones.

FILÓSOFO: No es que el MUNDO sea complicado. Lo que sucede es que TÚ LO ESTÁS HACIENDO COMPLICADO.

JOVEN: ¿Yo?

FILÓSOFO: Nadie vive en un mundo objetivo. Todos vivimos en un mundo subjetivo al que nosotros mismos hemos dado sentido. El mundo que tú ves es distinto al que veo yo, y es imposible que puedas compartirlo con nadie.

JOVEN: ¿Cómo puede ser eso? Tú y yo vivimos en el mismo país y en la misma época y vemos las mismas cosas, ¿no?

FILÓSOFO: Sí... me pareces bastante joven, pero ¿has bebido alguna vez agua de pozo recién extraída?

JOVEN: ¿Agua de pozo? Mmm... bueno, hace ya mucho tiempo de eso, pero en la

casa de mi abuela, en el campo, había un pozo. Recuerdo que disfrutaba del agua fresca que sacábamos en los calurosos días de verano.

FILÓSOFO: Quizá ya lo sepas, pero el agua de pozo se mantiene a prácticamente la misma temperatura durante todo el año, a unos dieciocho grados. Se trata de un número objetivo y es el mismo mida quien mida la temperatura del agua. Sin embargo, cuando bebes en verano, parece que el agua está fresca y, si la bebes en invierno, parece que está templada. A pesar de que se trata de la misma agua y de los mismos dieciocho grados según el termómetro, te parece una cosa o la otra dependiendo de si es verano o invierno.

JOVEN: Así que es una ilusión debida al cambio en el ambiente.

FILÓSOFO: No, no es una ilusión. Para TI, en este momento, que el agua del pozo esté fresca o templada es un hecho irrefutable. Eso es lo que significa vivir en un mundo subjetivo. La subjetividad de CÓMO VEMOS lo es todo, y es imposible escapar de la propia subjetividad. Ahora el mundo te parece un caos complicado y misterioso, pero si cambias, el mundo te parecerá un lugar sencillo. LO QUE IMPORTA NO ES CÓMO ES EL MUNDO, SINO CÓMO ERES TÚ.

JOVEN: ¿Cómo soy yo?

FILÓSOFO: Sí. Si miras el mundo a través de un cristal oscuro, es natural que todo te parezca oscuro. Sin embargo, en esa situación, en lugar de lamentarte por la oscuridad del mundo, podrías quitarte las gafas. Es posible que, de repente, el mundo te pareciera excesivamente luminoso y cerraras los ojos involuntariamente. Quizá incluso quisieras volver a ponerte las gafas. De todos modos, la verdadera pregunta es la siguiente: ¿Puedes quitarte las gafas? ¿Puedes mirar el mundo directamente? ¿TIENES EL VALOR NECESARIO PARA ELLO?

JOVEN: ¿Valor?

FILÓSOFO: Sí, es una cuestión de valor.

JOVEN: Mmm... de acuerdo. Se me ocurren un millón de objeciones a lo que acabas de decir, pero creo que será mejor abordarlas más adelante. Ahora, me gustaría confirmar lo que dices de que «las personas pueden cambiar». ¿Es así? Si puedo cambiar, el mundo cambiará también y recuperará su sencillez. ¿Es eso?

FILÓSOFO: CLARO QUE LAS PERSONAS PUEDEN CAMBIAR. y, ADEMÁS, PUEDEN ENCONTRAR LA FELICIDAD AHORA MISMO.

JOVEN: ¿Todos? ¿Sin excepciones?

FILÓSOFO: Sin ninguna excepción y a partir de ahora mismo.

JOVEN: ¡Ja, ja, ja! ¡No te andas con chiquitas! Esto se pone interesante. Voy a empezar a rebatirte inmediatamente.

FILÓSOFO: No tengo intención de huir ni de ocultarte nada. Reflexionemos detenidamente sobre todo esto. Si te he entendido bien, tú partes de la postura de que

«las personas no pueden cambiar».

JOVEN: No, no pueden cambiar. De hecho, yo mismo sufro por mi incapacidad para cambiar.

FILÓSOFO: Pero, al mismo tiempo, desearías poder hacerlo.

JOVEN: Claro. Si pudiera cambiar, volvería a empezar de nuevo. Me arrodillaría ante ti sin reservas. Sin embargo, es muy posible que seas tú quien acabe arrodillado ante mí.

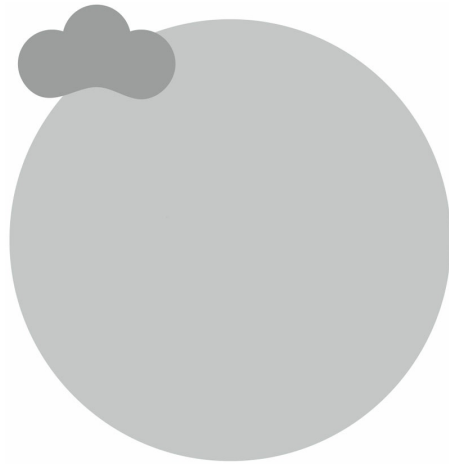
FILÓSOFO: Muy bien. Creo que esto va a ser muy interesante... Me recuerdas a mí mismo cuando era un joven estudiante que buscaba apasionadamente la verdad y recorría la ciudad en busca de filósofos con los que hablar.

JOVEN: Sí, busco la verdad. La verdad acerca de la vida.

FILÓSOFO: Nunca he sentido la necesidad de tener discípulos y hasta ahora no he tenido ninguno. Sin embargo, creo que desde que empecé a estudiar la filosofía griega clásica, y aún más desde que conocí «otra filosofía», en realidad he estado esperando la visita de un joven como tú.

JOVEN: ¿Otra filosofía? ¿De qué me hablas?

FILÓSOFO: Mira, esa es la puerta de mi estudio. Entra. Va a ser una noche larga, así que voy a preparar un buen café.



La primera noche

EL TRAUMA NO EXISTE

El joven entró en el estudio y se desplomó sobre una silla. ¿Por qué estaba tan decidido a rechazar las teorías del filósofo? Le sobraban razones evidentes para ello. Carecía de seguridad en sí mismo y, ya desde su infancia, una profunda sensación de inferioridad respecto a su nivel académico y su aspecto físico no había hecho más que agravar la situación. Es posible que, en consecuencia, tendiera a preocuparse demasiado cuando la gente lo miraba. Sobre todo, parecía incapaz de alegrarse de la felicidad de los demás y se compadecía de sí mismo constantemente. Las afirmaciones del filósofo le parecían meras fantasías.

EL «TERCER GIGANTE» DESCONOCIDO

JOVEN: Hace un momento has hablado de «otra filosofía», pero tenía entendido que tu especialidad era la filosofía griega clásica.

FILÓSOFO: Sí, la filosofía clásica ha sido clave en mi vida desde que era adolescente... Las grandes figuras intelectuales: Sócrates, Platón, Aristóteles... Ahora estoy traduciendo una obra de Platón y espero dedicar el resto de mi vida al estudio del pensamiento griego clásico.

JOVEN: Vale. Entonces ¿qué es esa «otra filosofía»?

FILÓSOFO: Es una nueva escuela de psicología que el psiquiatra austriaco Alfred Adler desarrolló a principios del siglo XX. En su país suelen llamarla psicología adleriana.

JOVEN: Vaya. Jamás hubiera pensado que un especialista en filosofía clásica pudiera interesarse por la psicología.

FILÓSOFO: La verdad es que no sé demasiado acerca de otras orientaciones psicológicas. Sin embargo, creo que la psicología adleriana está claramente alineada con la filosofía clásica y que es un ámbito de estudio de pleno derecho.

JOVEN: Conozco por encima la psicología freudiana y junguiana. Es un campo fascinante.

FILÓSOFO: Efectivamente, Freud y Jung son muy conocidos incluso aquí. Adler fue uno de los miembros fundadores de la Sociedad Psicoanalítica de Viena, dirigida por Freud. Sin embargo, sus ideas contravenían las de Freud, así que abandonó el grupo y propuso una «psicología individual» basada en sus propias teorías.

JOVEN: ¿Psicología individual? Otra palabra extraña. Entonces, Adler fue discípulo de Freud, ¿no?

FILÓSOFO: No, no lo fue, aunque mucha gente cree, erróneamente, que sí. Hay que aclararlo. Para empezar, Adler y Freud tenían aproximadamente la misma edad y, en tanto que investigadores, forjaron una relación de iguales. En este aspecto, Adler era muy distinto a Jung, que consideraba a Freud como una figura paterna. Aunque solemos asociar la psicología a Freud y a Jung, en todo el mundo se suele reconocer a Adler como a uno de los tres gigantes del campo, junto a Freud y Jung.

JOVEN: Ya veo. Tendría que haber estudiado más.

FILÓSOFO: Es normal que no hayas oído hablar de Adler. Él mismo dijo que «llegará un momento en el que nadie recordará mi nombre y es posible que incluso nuestra escuela caiga en el olvido». Y añadió que no importaba. Con ello quería decir que si su escuela de pensamiento se olvidaba, significaría que sus ideas habían superado los límites

de una única área de estudio y se habían convertido en algo habitual, en un pensamiento compartido por todos. Por ejemplo, Dale Carnegie, que escribió los éxitos internacionales *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas* y *Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida*, describió a Adler como «un gran psicólogo que dedicó su vida a investigar a las personas y sus habilidades latentes». La influencia de Adler es evidente en toda su obra. Y gran parte del contenido de *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, de Stephen Covey, evoca también las ideas de Adler. Dicho de otro modo, la psicología adleriana no es un área de estudio en el sentido estricto de la palabra, sino que suele aceptarse como una visión, como una culminación de verdades y de la comprensión humana. Sin embargo, se dice que las ideas de Adler se adelantaron un siglo a su época, y ni siquiera hoy hemos llegado a entenderlas del todo. Fue muy innovador.

JOVEN: Entonces, no has desarrollado tus teorías a partir de la filosofía clásica, sino desde la perspectiva de la psicología adleriana.

FILÓSOFO: Así es.

JOVEN: Muy bien. Quisiera preguntarte una cosa más acerca de tu postura básica. ¿Eres filósofo o psicólogo?

FILÓSOFO: Soy filósofo, una persona que vive la filosofía. Y, para mí, la psicología adleriana es una forma de pensamiento alineada con la filosofía clásica, y eso sí que es filosofía.

JOVEN: De acuerdo. Empecemos entonces.

POR QUÉ PUEDEN CAMBIAR LAS PERSONAS

JOVEN: Empecemos por plantear los temas de conversación. Afirmas que las personas podemos cambiar. Y entonces, vas un paso más allá y afirmas que todos podemos encontrar la felicidad.

FILÓSOFO: Sí, todos. Sin excepción.

JOVEN: Empecemos por la cuestión del cambio, y ya hablaremos de la felicidad más adelante. Todo el mundo desea poder cambiar. Yo lo deseo y estoy seguro de que si preguntáramos a cualquiera por la calle, diría lo mismo. Pero ¿por qué quiere cambiar todo el mundo? Solo hay una respuesta posible: porque no pueden cambiar. Si cambiar fuera fácil, no pasaríamos tanto tiempo deseando poder hacerlo. Por mucho que lo deseen, las personas no pueden cambiar. Y por eso siempre hay tanta gente dispuesta a adoptar religiones nuevas, a asistir a dudosos seminarios de autoayuda y a escuchar a cualquiera que predique que todos podemos cambiar. ¿Acaso me equivoco?

FILÓSOFO: Bueno, te responderé con otra pregunta. ¿Por qué estás tan convencido de que las personas no pueden cambiar?

JOVEN: Muy sencillo. Tengo un amigo que lleva varios años sin salir de su habitación. Desea salir y cree que incluso le gustaría trabajar, si fuera posible. Así que quiere cambiar su forma de ser. Aunque yo sea parcial por ser su amigo, te garantizo que es una persona muy seria que podría ser muy útil a la sociedad... si no fuera porque tiene miedo a salir de su habitación. El mero hecho de poner un pie fuera de la misma le provoca palpitaciones y temblores en brazos y piernas. Supongo que es una especie de neurosis o de ataque de pánico. Quiere cambiar, pero no puede.

FILÓSOFO: ¿Qué crees que le impide salir?

JOVEN: No estoy seguro. Quizá se deba a que tiene mala relación con sus padres o a que sufrió acoso en la escuela o en el trabajo. Es posible que algo así le causara un trauma. Aunque también podría ser por todo lo contrario: quizá lo mimaron demasiado durante la infancia y ahora no puede enfrentarse a la realidad. Lo cierto es que no lo sé y no puedo husmear en su pasado o en su situación familiar.

FILÓSOFO: Entonces, crees que a tu amigo le sucedió algo en el pasado que le provocó un trauma, o algo similar, y que, en consecuencia, ahora no puede salir a la calle.

JOVEN: Claro. Para que haya un efecto, antes debe haber una causa. Eso no tiene misterio alguno.

FILÓSOFO: Entonces es posible que la causa de su incapacidad para salir de su

habitación se halle en algo que le sucedió durante la infancia. Sus padres lo maltrataban y llegó a la edad adulta sin haber experimentado amor. Por eso tiene miedo a relacionarse con la gente y no puede salir. Es plausible, ¿verdad?

JOVEN: Sí, absolutamente. Imagino que sería una situación muy complicada.

FILÓSOFO: También has dicho que «para que haya un efecto, antes debe haber una causa». En otras palabras, la persona que soy ahora (el efecto) está condicionada por acontecimientos pasados (las causas). ¿Te he entendido bien?

JOVEN: Sí.

FILÓSOFO: Entonces, si, como dices, el aquí y ahora de todo el mundo fuera consecuencia de acontecimientos pasados, ¿no crees que todo sería muy raro? ¿No lo ves? Todos los que hubieran sufrido maltratos a manos de sus padres tendrían que sufrir los mismos efectos que tu amigo y convertirse en reclusos. De no ser así, la idea no se sostiene. Me refiero a la idea de que el pasado determina el presente y de que las causas controlan los efectos.

JOVEN: ¿Adónde quieres ir a parar exactamente?

FILÓSOFO: A que si nos centramos solo en las causas pasadas e intentamos explicar las cosas únicamente mediante la relación de causa y efecto, acabamos en el «determinismo». Porque lo que afirmamos es que nuestro presente y nuestro futuro ya han sido decididos por el pasado y son inalterables. ¿Me equivoco?

JOVEN: ¿Qué sugieres, entonces? ¿Que el pasado no importa?

FILÓSOFO: Sí, esa es la postura de la psicología adleriana.

JOVEN: Ya veo. Los puntos de conflicto parecen más claros ahora. Sin embargo, si aceptamos tu versión, ¿no significaría eso que no hay motivo alguno para que mi amigo no pueda salir? Porque afirmas que lo que haya sucedido en el pasado carece de importancia. Y lo siento, pero eso es imposible. Tiene que haber algún motivo que explique su reclusión. Tiene que haberlo, o no habría explicación.

FILÓSOFO: Efectivamente, no habría explicación. Así que en la psicología adleriana no pensamos tanto en términos de «causas» pasadas como de «propósitos» presentes.

JOVEN: ¿Propósitos presentes?

FILÓSOFO: Tu amigo se siente inseguro y, en consecuencia, no puede salir. Dale la vuelta. No quiere salir y, en consecuencia, crea un estado de ansiedad.

JOVEN: ¿Cómo dices?

FILÓSOFO: Plantéatelo así. Tu amigo ya tenía el propósito de no salir y ha fabricado un estado de ansiedad y de miedo como medio de alcanzar su objetivo. Es lo que la psicología adleriana llama «teleología».

JOVEN: ¡Estarás de broma! ¿Dices que mi amigo ha imaginado su ansiedad y su miedo? Ahora me dirás que finge estar enfermo.

FILÓSOFO: No, no finge estar enfermo. La ansiedad y el miedo que siente tu amigo

son muy reales. Es posible que de vez en cuando incluso sufra migrañas y dolores de estómago intensos. Sin embargo, también son síntomas que ha creado para alcanzar el objetivo de no salir.

JOVEN: ¡No es cierto! ¡Imposible! ¡Es demasiado deprimente!

FILÓSOFO: No. Esa es la diferencia entre la «etiología» (el estudio de la causa de las cosas) y la teleología (el estudio del propósito, no de las causas, de cualquier fenómeno dado). Todo lo que me has dicho hasta ahora tiene que ver con la etiología. Y mientras permanezcamos en la etiología, no avanzaremos ni un solo paso.

EL TRAUMA NO EXISTE

JOVEN: Si vas a hacer afirmaciones tan contundentes, me gustaría que lo explicaras bien. Para empezar, ¿cuál es la diferencia entre la etiología y la teleología?

FILÓSOFO: Imagina que estás resfriado y tienes mucha fiebre y vas al médico. Ahora imagina que el médico te dice que la causa de tu enfermedad es que, ayer, cuando saliste, no te abrigaste lo suficiente y, en consecuencia, te resfriaste. ¿Te quedarías contento con eso y te irías a casa?

JOVEN: Por supuesto que no. No me importaría por qué estoy resfriado; si es porque no iba abrigado, o porque llovió o por lo que fuera. Lo que me importaría son los síntomas, que me encuentro mal y tengo fiebre. Si voy al médico, es porque necesito que me recete un medicamento, inyecciones o el tratamiento que estime necesario.

FILÓSOFO: Y, sin embargo, las personas que adoptan una postura etiológica (lo que incluye a la mayoría de psicólogos y psiquiatras) dirían que tu sufrimiento actual deriva de esta o aquella causa del pasado y, entonces, acabarían con una frase de consuelo del tipo: «Así que ya lo ves, no es culpa tuya». El argumento alrededor de los supuestos traumas es característico de la etiología.

JOVEN: ¡Un momento! ¿Acaso estás diciendo que los traumas no existen?

FILÓSOFO: Exacto. Absolutamente.

JOVEN: ¿Cómo? Pero ¿no eres o, mejor dicho, no era Adler una autoridad en psicología?

FILÓSOFO: La psicología adleriana niega tajantemente el trauma, lo que en la época fue una postura nueva y revolucionaria. La visión freudiana del trauma es, sin duda, fascinante. Freud afirmaba que las heridas psíquicas pasadas (los traumas) de alguien son la causa de su infelicidad presente. Tratar la vida de una persona como una narrativa ofrece una idea de causalidad que se entiende fácilmente y una sensación de desarrollo dramático que deja impresiones fuertes y resulta extraordinariamente atractiva. Sin embargo, Adler niega el argumento del trauma y afirma que «ninguna experiencia es, en sí misma, la causa de nuestro éxito o de nuestro fracaso. No sufrimos por el *shock* de lo que experimentamos (el supuesto trauma), sino que hacemos de ello lo que más convenga a nuestros propósitos. Nuestras experiencias no nos determinan: lo que resulta determinante es el significado que les atribuimos».

JOVEN: Entonces, ¿hacemos de ellas lo que más conviene a nuestros objetivos?

FILÓSOFO: Exacto. Fíjate en lo que dice Adler cuando afirma que no estamos determinados por nuestras experiencias, sino por «el significado que les atribuimos». No

dice que la experiencia de una desgracia terrible, de maltrato durante la infancia o de incidentes de este tipo no influya en el proceso de construcción de la personalidad. De hecho, influye y mucho. Sin embargo, lo importante es que esas experiencias no son determinantes. Somos nosotros quienes determinamos nuestras vidas en función del significado que atribuyamos a esas experiencias del pasado. La vida no es algo que alguien nos da, sino algo que elegimos nosotros mismos, y también somos nosotros quienes decidimos cómo vivirla.

JOVEN: Muy bien. Entonces, lo que dices es que mi amigo se ha encerrado en su habitación porque ha elegido vivir así. Esto es muy serio. Créeme, no es lo que quiere. Como mucho, diría que es algo que se ha visto obligado a elegir debido a las circunstancias. No ha tenido otra opción que convertirse en quien es ahora.

FILÓSOFO: No. Incluso si tu amigo piensa de verdad que «no tengo un lugar en esta sociedad porque mis padres me maltrataron», es porque su «propósito» es pensar así.

JOVEN: ¿Qué tipo de propósito es ese?

FILÓSOFO: Probablemente, el más inmediato sea el de «no salir». Y crea la ansiedad y el miedo como los motivos que lo llevan a quedarse en casa.

JOVEN: Pero ¿por qué no quiere salir? Ahí radica el problema.

FILÓSOFO: Bueno, ponte en el lugar de los padres. ¿Cómo te sentirías si tu hijo no quisiera salir de su habitación?

JOVEN: Evidentemente, me preocuparía. Querría ayudarlo a volver a la sociedad. Querría que estuviera bien y me preguntaría si me equivoqué en algo al criarlo. Estoy seguro de que estaría muy preocupado y de que haría todo lo que estuviera en mi mano para ayudarlo a recuperar una existencia normal.

FILÓSOFO: Ahí radica el problema.

JOVEN: ¿Dónde?

FILÓSOFO: Si me quedo siempre en mi habitación, mis padres se preocuparán y conseguiré que me dediquen toda su atención. Serán muy cuidadosos en todo lo que me concierna y me tratarán con guantes de seda. Por el contrario, si doy un solo paso fuera de casa, me convertiré en parte de una masa sin rostro a la que nadie presta atención. Estaré rodeado de gente a la que no conozco y acabaré formando parte de la mediocridad... o ni siquiera eso. Y ya nadie me tratará de manera especial... Este tipo de historias son habituales en personas que se recluyen en casa.

JOVEN: En este caso, y si sigo tu línea de razonamiento, mi amigo ha cumplido su propósito y está satisfecho con su situación actual, ¿es eso?

FILÓSOFO: Dudo que esté satisfecho, y estoy seguro de que tampoco es feliz. Sin embargo, no cabe duda de que está realizando acciones alineadas con su propósito. No es algo exclusivo de tu amigo. Todos vivimos alineados con algún propósito. Eso es lo que nos dice la teleología.

JOVEN: Ni hablar. Lo rechazo, es totalmente inaceptable. Mira, mi amigo es...

FILÓSOFO: Escucha. Esta discusión no va a llegar a ningún sitio si seguimos hablando de tu amigo. Se convertirá en un juicio *in absentia*, y eso no sirve de nada. Usemos otro ejemplo.

JOVEN: Como quieras. A ver qué te parece este. Es mi propia historia acerca de algo que sucedió ayer.

FILÓSOFO: Soy todo oídos.

LA IRA ES UN MEDIO PARA CONSEGUIR UN FIN

JOVEN: Ayer por la tarde estaba leyendo un libro en una cafetería y un camarero me derramó café en la chaqueta al pasar a mi lado. La acababa de estrenar, y era mi prenda de ropa preferida. No pude evitarlo: perdí los nervios y le grité a todo pulmón. No soy el tipo de persona que suele alzar la voz en lugares públicos, pero ayer toda la cafetería se enteró de mis gritos, porque me encendí de rabia y no sabía lo que hacía. ¿Qué me dices de eso? ¿Qué propósito puede haber aquí? Lo mires como lo mires, ¿no te parece una conducta consecuencia de una causa?

FILÓSOFO: Así que recibiste el estímulo de la emoción de la ira y acabaste gritando. Aunque normalmente eres una persona tranquila, no pudiste evitar enfadarte. Fue algo inevitable y no pudiste hacer nada al respecto. ¿Es eso lo que dices?

JOVEN: Sí, porque todo fue muy rápido. Las palabras ya habían salido de mi boca antes de que hubiera podido pensarlo.

FILÓSOFO: Ahora imagina que ayer hubieras llevado un cuchillo encima y que al perder los nervios, hubieras acabado apuñalando al camarero. ¿También lo justificarías diciendo que «fue algo inevitable y no pude hacer nada al respecto»?

JOVEN: Vamos... ¡Eso es llevar el argumento al extremo!

FILÓSOFO: No, no es llevarlo al extremo. Si seguimos tu razonamiento, cualquier delito cometido en un estado de ira podría atribuirse a la ira y la persona que lo comete no sería responsable, porque, según acabas de decir, las personas no pueden controlar sus emociones.

JOVEN: Bueno, ¿entonces cómo explicarías tú mi ira?

FILÓSOFO: Muy fácil. No te encendiste de ira y entonces empezaste a gritar. Te enfadaste para poder gritar. Es decir, para poder cumplir el propósito de gritar, creaste la emoción de la ira.

JOVEN: ¿Qué quieres decir?

FILÓSOFO: El propósito de gritar fue anterior a todo lo demás. Es decir, con los gritos querías que el camarero se mostrara sumiso y escuchara lo que querías decir. Y, para ello, generaste la emoción de la ira.

JOVEN: ¿Que yo la generé? ¡Estarás de broma!

FILÓSOFO: Entonces, ¿por qué alzaste la voz?

JOVEN: Tal y como te he dicho antes, perdí los papeles. Me sentía muy frustrado.

FILÓSOFO: No. Podrías haberle explicado lo que sucedía sin levantar la voz y es muy probable que se hubiera disculpado sinceramente, te hubiera limpiado la chaqueta con un paño y luego hubiera tomado cualquier otra medida necesaria. Es posible que incluso te hubiera pagado la tintorería. Y en algún lugar de tu mente, sabías que era posible que hiciera todo eso; pero aun así, gritaste. El procedimiento de explicar las cosas con normalidad te pareció demasiado esfuerzo, así que intentaste evitarlo y hacer que esa persona ya sumisa se sometiera a ti. Y la ira fue la herramienta que usaste.

JOVEN: Ni hablar. No me lías. ¿Yo mismo generé la ira para someter al camarero? Puedo asegurarte que no tuve ni un segundo para pensar en todo eso. No me paré a pensarlo y decidí enfadarme. La ira es una emoción impulsiva.

FILÓSOFO: En eso tienes razón, la ira es una emoción instantánea. Ahora, escúchame. Te voy a contar una anécdota. Un día, una madre y una hija discutían a voz en grito. Entonces sonó el teléfono. «¿Hola?» respondió apresuradamente la madre, con la voz aún alterada por la ira. Quien llamaba era la tutora de su hija en la escuela. En cuanto se dio cuenta de quién era, el tono de voz de la madre se transformó y pasó a ser muy educado. Entonces, durante los cinco minutos siguientes, más o menos, siguió hablando con su mejor voz telefónica. Cuando colgó, su expresión volvió a cambiar y siguió gritando a su hija.

JOVEN: Bueno, no me parece que la anécdota tenga nada de peculiar.

FILÓSOFO: ¿No te has dado cuenta? La ira es una herramienta a la que recurrimos cuando la necesitamos. Podemos guardarla en cuanto suena el teléfono, para volver a sacarla inmediatamente en cuanto colgamos. La madre no grita porque sienta una ira incontrolable. Sencillamente, usa la ira para imponerse a su hija con los gritos y reafirmar sus opiniones.

JOVEN: Entonces ¿la ira es un medio para conseguir un fin?

FILÓSOFO: Eso es lo que dice la teleología.

JOVEN: Ah, ahora lo veo claro. Bajo esa máscara de amabilidad que llevas eres terriblemente nihilista. Tanto si hablamos de la ira como de mi amigo el recluso, todas tus aportaciones están cargadas de desconfianza hacia el ser humano.

CÓMO VIVIR SIN QUE EL PASADO NOS CONTROLE

FILÓSOFO: ¿Por qué piensas que soy nihilista?

JOVEN: Piénsalo. Para no alargarme: niegas la emoción humana. Dices que las emociones son meras herramientas y que no son más que un medio para alcanzar un fin. Pero escucha. Si niegas la emoción, defiendes una postura que niega también nuestra humanidad, porque lo que nos hace humanos son nuestras emociones y la influencia que ejercen en nosotros. Si negamos las emociones, las personas somos poco más que máquinas. Y si eso no es nihilismo, ya me dirás qué es.

FILÓSOFO: No niego que existan las emociones. Todos sentimos emociones, es indiscutible. Sin embargo, si lo que intentas decirme es que el ser humano es incapaz de resistirse a la emoción, lo negaré rotundamente. La psicología adleriana es una forma de pensamiento y una filosofía diametralmente opuesta al nihilismo. No estamos controlados por las emociones. En este sentido, además de demostrar que «no estamos controlados por la emoción», la psicología adleriana demuestra también que «no estamos controlados por el pasado».

JOVEN: Entonces ¿las personas no estamos controladas ni por la emoción ni por el pasado?

FILÓSOFO: Veamos un ejemplo. Imagina que hay alguien cuyos padres se divorciaron en el pasado. Esto es un hecho objetivo, del mismo modo que el agua del pozo está siempre a dieciocho grados. Sin embargo, ¿ese divorcio da sensación de frío o de calor? Esto es una cosa del «ahora», algo subjetivo. Al margen de lo que sucediera en el pasado, lo que determina el presente de esa persona es el significado que le haya atribuido.

JOVEN: Entonces, la pregunta no es «¿qué sucedió?», sino «¿cómo se resolvió?».

FILÓSOFO: Exacto. No tenemos una máquina del tiempo que nos permita viajar al pasado. No podemos hacer que las manecillas del reloj retrocedan. Si permanecemos en la etiología, quedamos atrapados en el pasado y jamás podremos encontrar la felicidad.

JOVEN: ¡Es cierto! No podemos cambiar el pasado. Precisamente por eso es tan dura la vida.

FILÓSOFO: No es que la vida sea dura. Si el pasado lo determinara todo y no pudiera cambiarse, nosotros, que vivimos en el presente, no podríamos avanzar de manera efectiva en la vida. ¿Cuál sería la consecuencia? Que acabaríamos con el tipo de nihilismo y de pesimismo que pierde la esperanza en el mundo y se rinde ante la vida. La

etiología freudiana tipificada en el argumento del trauma es otro tipo de determinismo y conduce al nihilismo. ¿Estás dispuesto a aceptar ese tipo de valores?

JOVEN: No, no quiero aceptarlos, pero el pasado es muy poderoso.

FILÓSOFO: Piensa en las posibilidades. Si asumimos que las personas son seres capaces de cambiar, los valores basados en la etiología se vuelven insostenibles y nos vemos abocados inevitablemente a adoptar la postura de la teleología.

JOVEN: Entonces, afirmas que siempre deberíamos partir de la premisa de que «las personas pueden cambiar».

FILÓSOFO: Por supuesto. Y, escúchame bien: lo que niega el libre albedrío y trata a los seres humanos como si fueran máquinas es la etiología freudiana.

El joven se detuvo unos instantes y recorrió con la mirada el estudio del filósofo. Las paredes estaban forradas con estanterías llenas de libros, y sobre el pequeño escritorio de madera había una pluma y lo que parecía un manuscrito a medio escribir: «Las personas no están controladas por causas pasadas, sino que avanzan hacia propósitos que se han fijado ellas mismas.» Eso afirmaba el filósofo. La teleología que defendía era una idea que ponía patas arriba el principio de causalidad de la psicología respetable, y al joven le resultaba imposible aceptarlo. ¿Desde qué punto de vista podía empezar a rebatirlo? Inspiró profundamente.

SÓCRATES Y ADLER

JOVEN: Ya veo. Ahora te hablaré de otro amigo mío, al que llamaré «Y». Siempre ha tenido una personalidad vivaracha y le resulta fácil hablar con cualquiera. Es como un girasol: todos lo quieren y la gente sonríe cuando está cerca. Por el contrario, a mí siempre me han costado las interacciones sociales y soy algo retorcido en varios aspectos. Por tu parte, afirmas que las personas pueden cambiar gracias a la teleología de Adler, ¿verdad?

FILÓSOFO: Sí. Tú, yo y todo el mundo podemos cambiar.

JOVEN: En ese caso, ¿crees que podría convertirme en alguien como Y? Desearía ser como él, de verdad, desde lo más hondo de mi corazón.

FILÓSOFO: Ahora mismo, tendría que decirte que es absolutamente imposible.

JOVEN: ¡Ah! ¡Ahora se te ve el plumero! ¿Te vas a retractar de tu teoría?

FILÓSOFO: No, en absoluto. Lo que sucede es que, lamentablemente, apenas sabes nada de la psicología adleriana. Y el primer paso para el cambio es el conocimiento.

JOVEN: Entonces, si llego a entender la psicología adleriana, ¿podré transformarme en una persona como Y?

FILÓSOFO: ¿Por qué estás tan impaciente por obtener respuestas? Deberías llegar a ellas por ti mismo y no fiarte de las que pueda darte otra persona. Las respuestas de los demás no son más que parches, carecen de valor alguno. Fíjate en Sócrates, que no escribió ni un solo libro. Dedicó su vida a celebrar debates públicos con los atenienses y, especialmente, con su joven discípulo Platón, que fue quien puso por escrito la filosofía del maestro para beneficio de las generaciones futuras. Adler tampoco mostró demasiado interés por las actividades literarias; prefería participar en tertulias en cafeterías vienesas y organizar charlas. No era un intelectual de butaca.

JOVEN: Entonces, ¿tanto Sócrates como Adler transmitían sus ideas mediante el diálogo?

FILÓSOFO: Sí. El diálogo disipará todas tus dudas y así empezarás a cambiar. No por mis palabras, sino por ti mismo. No quiero privarte del valioso proceso de llegar a las respuestas mediante el diálogo.

JOVEN: Entonces, ¿vamos a intentar reproducir el tipo de diálogo que practicaban Sócrates y Adler? ¿Aquí, en este pequeño estudio?

FILÓSOFO: ¿Acaso no te parece bien?

JOVEN: ¡Eso es precisamente lo que quiero averiguar! Así que llevémoslo tan lejos como podamos y hasta que o bien te retractes de tu teoría o bien me arrodille ante ti.

¿TE SIENTES BIEN CONTIGO MISMO?

FILÓSOFO: Muy bien, pues volvamos a tu pregunta. Dices que te gustaría ser una persona más alegre y positiva, como tu amigo Y.

JOVEN: Sí, pero acabas de negármelo, has dicho que es absolutamente imposible. Imagino que las cosas son como son. Solo lo había planteado para ponerte en un compromiso. Me conozco muy bien y sé que jamás podría ser de esa manera.

FILÓSOFO: ¿Por qué no?

JOVEN: Es evidente: porque tenemos personalidades o, por decirlo de otro modo, disposiciones diferentes.

FILÓSOFO: Mmm.

JOVEN: Por ejemplo, tú vives rodeado de libros. Lees un libro nuevo y adquieres conocimiento nuevo. Básicamente, te dedicas a acumular conocimiento nuevo sin cesar. Cuanto más lees, más aumenta tu conocimiento. Encuentras nuevos conceptos valiosos y te da la impresión de que te cambian. Pues mira, siento darte una mala noticia, pero por mucho conocimiento que acumules, tu disposición o personalidad seguirá siendo básicamente la misma. Si tu base se tuerce, nada de lo que hayas aprendido te servirá de nada. Sí, todo el conocimiento que has acumulado se desplomará a tu alrededor y, en un abrir y cerrar de ojos, te encontrarás de nuevo en el punto de partida. Y lo mismo pasa con las ideas de Adler. Por mucha información acerca de él que intente acumular, no afectará en nada a mi personalidad. El conocimiento se acumula en forma de conocimiento, hasta que tarde o temprano lo descartamos.

FILÓSOFO: En ese caso, permíteme que te pregunte algo. ¿Por qué crees que quieres ser como Y? Supongo que, sencillamente, quieres ser una persona distinta, ya sea Y o cualquier otra. Pero ¿qué propósito hay tras eso?

JOVEN: ¿Otra vez con los propósitos? Como te he dicho antes, lo admiro y creo que sería más feliz si fuera como él.

FILÓSOFO: Crees que serías más feliz si fueras como él. Lo que significa que ahora mismo no eres feliz, ¿no?

JOVEN: ¿Qué?

FILÓSOFO: Ahora mismo no puedes ser feliz de verdad, y eso te pasa porque no has aprendido a quererte. Y para intentar quererte, desearías renacer como una persona distinta. Te gustaría ser como Y y olvidarte de quien eres ahora. ¿Correcto?

JOVEN: Sí, supongo que sí. Seamos sinceros. ¡Me odio! Sí, a mí, al que tontea con este discurso filosófico trasnochado y que no puede evitar hacer cosas así. Sí, la verdad

es que me odio a mí mismo.

FILÓSOFO: No pasa nada. Si salieras en busca de personas que dicen que se gustan a sí mismas, creo que te costaría muchísimo encontrar a alguien que hinchara el pecho con orgullo y dijera: «Sí, la verdad es que me encanta como soy».

JOVEN: ¿Y qué me dices de ti? ¿Te gusta cómo eres?

FILÓSOFO: Creo que, como mínimo, no querría ser otra persona y me acepto tal y como soy.

JOVEN: ¿Te aceptas tal y como eres?

FILÓSOFO: Mira, por mucho que quieras ser Y, no puedes renacer y ser él. No eres Y. Y está bien que tú seas tú. Sin embargo, no estoy diciendo que esté bien que seas «tal y como eres». Si no puedes ser feliz de verdad, es evidente que las cosas no te van bien tal y como están ahora. Tienes que poner un pie delante del otro y no detenerte.

JOVEN: Son palabras algo duras, pero entiendo lo que quieres decirme. Es evidente que no me siento bien tal y como soy. Tengo que avanzar.

FILÓSOFO: Citaré a Adler de nuevo: «Lo importante no es con qué nacemos, sino qué hacemos con ello». Quieres ser Y u otra persona porque estás excesivamente centrado en las características con que naciste. Lo que debes hacer es centrarte en lo que puedes hacer con ellas.

SER INFELIZ ES UNA ELECCIÓN PERSONAL

JOVEN: No, eso no tiene sentido.

FILÓSOFO: ¿Por qué no tiene sentido?

JOVEN: ¿Por qué? Pues porque hay personas que nacen en familias acomodadas y tienen padres y madres que las tratan muy bien, mientras que otras nacen en la pobreza y con malos progenitores. El mundo es así. Y la verdad es que no quiero entrar en el tema, pero las cosas no son iguales para todos y las diferencias entre razas, nacionalidades y etnias siguen siendo tan profundas ahora como siempre. Es natural que nos centremos en las circunstancias y las condiciones con que nacemos. ¡Todo lo que dices son teorías académicas, estás desconectado del mundo real!

FILÓSOFO: El que está desconectado eres tú. ¿Acaso centrarte en tu situación de partida cambia la realidad? No somos máquinas intercambiables. Lo que necesitamos no es un intercambio, sino una renovación.

JOVEN: Para mí, las dos cosas son lo mismo. Estás obviando lo principal. Mira, existe la infelicidad de nacimiento. Reconócelo, empieza por ahí.

FILÓSOFO: No, no tengo intención de reconocerlo.

JOVEN: ¿Por qué no?

FILÓSOFO: Para empezar, porque ahora mismo eres incapaz de sentir verdadera felicidad. La vida te parece difícil y desearías poder volver a nacer y ser otra persona. Sin embargo, ahora eres infeliz porque decidiste «ser infeliz». No porque nacieras con mala estrella.

JOVEN: ¿Cómo que decidí ser infeliz? ¿Cómo voy a aceptar eso?

FILÓSOFO: No es nada extraordinario. Se viene diciendo desde la Grecia clásica. ¿Has oído alguna vez la frase de «nadie desea el mal»? Es una expresión que suele conocerse como paradoja socrática.

JOVEN: Pues yo diría que son muchos los que desean el mal. Por ejemplo, los ladrones y los asesinos, sin olvidarnos de los políticos, de los funcionarios y de sus corruptelas. Es muy probable que sea mucho más difícil encontrar a una persona verdaderamente buena y recta que no desee el mal.

FILÓSOFO: Sí, no cabe duda de que abundan los ejemplos de mala conducta. Sin embargo, nadie, ni siquiera el criminal más empedernido, delinque por el mero deseo de cometer actos delictivos. Todos los delincuentes justifican su conducta internamente. Por ejemplo, una discusión por dinero lleva a alguien a matar. El asesino dirá que está

justificado y que puede considerarse «justo». Por supuesto, no es ni justo ni bueno en el sentido moral, pero sí en el de ser «beneficioso para uno mismo».

JOVEN: ¿Beneficioso para uno mismo?

FILÓSOFO: La palabra griega para «bueno» es *agathon* y no tiene sentido moral. Significa, sencillamente, «beneficioso». Por otro lado, la palabra para «mal» es *kakon* y significa «no beneficioso». El mundo está plagado de injusticias y fechorías de todo tipo, pero no hay nadie que desee el mal en el sentido puro de la palabra, es decir, nadie desea nada «no beneficioso».

JOVEN: ¿Y eso qué tiene que ver conmigo?

FILÓSOFO: En algún momento de tu vida elegiste «ser infeliz». No porque nacieras en circunstancias desdichadas o acabaras en una situación infeliz. Sino porque consideraste que «ser infeliz» era beneficioso para ti.

JOVEN: ¿Cómo? ¿Para qué?

FILÓSOFO: ¿Cómo lo justificas? ¿Por qué decidiste ser infeliz? No tengo modo de saber las respuestas exactas. Quizá se vayan aclarando a medida que avancemos en el diálogo.

JOVEN: Creo que me estás tomando el pelo. ¿A esto lo llamas tú filosofía? No lo acepto en absoluto.

El joven no pudo evitar levantarse y mirar fijamente al filósofo. «¿Elegí una vida infeliz porque eso me beneficiaba? ¡Qué argumento más absurdo! ¿Por qué se empeña en dejarme en ridículo? ¿Qué he hecho mal? Pienso desmontar su argumentación, me cueste lo que me cueste. Haré que se arrodille ante mí.» El joven se ruborizó de la emoción.

LA GENTE SIEMPRE ELIGE NO CAMBIAR

FILÓSOFO: Siéntate. Dada la situación, es normal que choquemos. Ahora te explicaré de un modo sencillo cómo la psicología adleriana concibe a las personas.

JOVEN: De acuerdo, pero sé breve, por favor.

FILÓSOFO: Antes has dicho que la disposición o personalidad de una persona no puede cambiar. En la psicología adleriana nos referimos a la personalidad y a la disposición con el término «estilo de vida».

JOVEN: ¿Estilo de vida?

FILÓSOFO: Sí, el estilo de vida se compone de las tendencias cognitivas y conductuales que seguimos en nuestras vidas.

JOVEN: ¿Tendencias cognitivas y conductuales?

FILÓSOFO: La forma en que vemos el mundo. Y cómo nos vemos a nosotros mismos. Piensa en el estilo de vida como en un concepto que reúne todas las maneras de encontrar sentido. En un sentido restringido de la palabra, el estilo de vida podría ser la personalidad de una persona; en un sentido más amplio, abarca la visión del mundo y la actitud hacia la vida.

JOVEN: ¿La visión del mundo?

FILÓSOFO: Imagina que alguien está siempre preocupado y dice: «Soy pesimista». Podríamos reformular la frase y decir: «Tengo una visión pesimista del mundo». De este modo, el problema no es la personalidad, sino la visión del mundo. La palabra *personalidad* está algo sesgada y sugiere inmutabilidad. Sin embargo, si hablamos de la visión del mundo, deberíamos poder cambiarla.

JOVEN: Mmm. Me resulta algo confuso. Cuando hablas de estilo de vida, ¿te refieres a «modo de vida»?

FILÓSOFO: Sí, podrías llamarlo así. Para ser un poco más precisos, es «el modo en que debería ser la vida de alguien». Probablemente pienses que la disposición o la personalidad es algo con lo que nacemos y que no tiene relación alguna con la voluntad. Sin embargo, en la psicología adleriana, el estilo de vida es algo que elegimos.

JOVEN: ¿Algo que elegimos?

FILÓSOFO: Exactamente. Elegimos nuestro estilo de vida.

JOVEN: Así que, además de elegir ser infeliz, también he elegido una personalidad retorcida. ¿Es eso?

FILÓSOFO: Exactamente.

JOVEN: ¡Ja! Ahora sí que te has pasado. Tengo esta personalidad desde que tengo uso

de razón. Ciertamente, no recuerdo haberla elegido. Pero a ti te da igual, ¿verdad? Poder elegir la propia personalidad a voluntad... Ahora eres tú el que parece que habla de robots y no de personas.

FILÓSOFO: Es evidente que no elegiste conscientemente «este tipo de personalidad». Es muy probable que tu primera elección fuera inconsciente y que intervinieran factores externos como los que has mencionado antes: la raza, la nacionalidad, la cultura y el entorno familiar. Seguro que influyeron significativamente en la decisión. Sin embargo, fuiste tú el que eligió «este tipo de personalidad».

JOVEN: No lo entiendo. ¿Cómo diantres pude haberla elegido?

FILÓSOFO: La psicología adleriana sostiene que sucede hacia los diez años de edad.

JOVEN: Vale, en aras de la conversación (y que conste que no pienso en absoluto que sea así), digamos que cuando tenía diez años, decidí inconscientemente adoptar este estilo de vida o como quieras llamarlo. ¿Qué importancia tendría eso? Puedes llamarlo «personalidad», «disposición» o «estilo de vida», pero sea como fuera, yo ya era «este tipo de persona». El estado de las cosas no cambia en absoluto.

FILÓSOFO: No es cierto. Si el estilo de vida no es algo con lo que naces, sino que lo eliges, ha de ser posible volver a elegir.

JOVEN: ¿Quieres decir que ahora puedo elegir otro?

FILÓSOFO: Quizá no hayas sido consciente de tu estilo de vida hasta ahora o quizá ni siquiera eras consciente del concepto de estilo de vida. Por supuesto, nadie puede elegir cómo y dónde nace. Nacer en este país, en esta época y con estos padres son factores que uno no puede elegir. Y todos y cada uno de ellos ejercen una gran influencia en nosotros. Es muy probable que nos sintamos decepcionados y que al empezar a mirar alrededor y ver a otras personas, pensemos: «Ojalá hubiera nacido en sus circunstancias». Sin embargo, no podemos dejarlo ahí. El problema no está en el pasado, sino en el presente. Ahora ya sabes qué es el estilo de vida. Lo que hagas a partir de ahora es responsabilidad tuya. Tanto si decides seguir con el estilo de vida que has llevado hasta ahora como si decides cambiarlo es responsabilidad tuya.

JOVEN: De acuerdo. ¿Cómo vuelvo a elegir, entonces? Tú me dices: «Tú elegiste tu estilo de vida, así que espabila y elige otro ahora mismo». Pero no puedo cambiar en el acto.

FILÓSOFO: Sí, sí que puedes. Las personas podemos cambiar en cualquier momento, al margen del entorno en que nos hallemos. Si no puedes cambiar, es porque decides no hacerlo.

JOVEN: ¿Qué quieres decir exactamente?

FILÓSOFO: Las personas tomamos decisiones acerca de nuestro estilo de vida en todo momento. Justo en este instante, mientras conversamos, estamos seleccionando el nuestro. Te describes como una persona infeliz. Dices que quieres cambiar ahora mismo.

Has afirmado incluso que querrías volver a nacer como una persona distinta. Y, después de todo eso, ¿por qué sigues siendo incapaz de cambiar? Porque sigues tomando la decisión de no cambiar tu estilo de vida.

JOVEN: No, espera. ¿No te das cuenta de que lo que dices no tiene lógica alguna? Claro que quiero cambiar. Lo anhele sinceramente. ¿Cómo podría estar decidiendo no hacerlo?

FILÓSOFO: Aunque tu estilo de vida actual tiene pequeños inconvenientes y limitaciones, es probable que pienses que es el más práctico y que lo más fácil es dejar que las cosas sigan como están ahora. Si sigues así, la experiencia te permitirá responder de forma adecuada a lo que suceda y podrás anticipar el resultado de tus acciones. Es como conducir un coche viejo al que se está acostumbrado. Sí, quizá se atasque un poco, pero lo tenemos en cuenta y maniobramos con facilidad. Por otro lado, si elegimos un estilo de vida nuevo, no podemos predecir lo que nos sucederá, ni tenemos la menor idea de cómo abordaremos lo que nos vaya sucediendo. Anticipar el futuro será difícil y la vida estará llena de ansiedad. Quizá nos aguarde una vida más dolorosa e infeliz. En pocas palabras, aunque la gente suele quejarse de muchas cosas, lo más fácil y seguro es seguir como se está.

JOVEN: Entonces, lo que sucede es que queremos cambiar, pero el cambio nos da miedo.

FILÓSOFO: Intentar cambiar el estilo de vida supone un gran ejercicio de valentía. Por un lado tenemos la ansiedad que genera el cambio y, por el otro, la decepción que supone el no cambiar. Y estoy seguro de que has elegido lo segundo.

JOVEN: Espera... acabas de hablar de «valentía».

FILÓSOFO: Sí. La psicología adleriana aboga por la valentía, por el valor. No puedes culpar al pasado o al entorno de tu infelicidad. No es que te falte capacidad, sino que te falta valor. Podríamos decir que te falta el valor necesario para ser feliz.

TU VIDA SE DECIDE AQUÍ Y AHORA

JOVEN: Así que me falta el valor necesario para ser feliz...

FILÓSOFO: ¿Quieres que te lo explique otra vez?

JOVEN: No, un momento. Esto se está complicando. Primero me dices que el mundo es un lugar sencillo. Que soy yo el que hace que parezca complicado y que mi visión subjetiva es la que hace que sea así. Y, además, mi vida parece complicada solo porque yo la complico y por eso me cuesta ser feliz. Luego dices que deberíamos adoptar una postura teleológica en lugar de la etiología freudiana. Que no debemos buscar causas en el pasado y que deberíamos negar el trauma. Dices que las personas actuamos para cumplir un propósito u otro y que no somos criaturas motivadas por causas pasadas. ¿Voy bien?

FILÓSOFO: Sí.

JOVEN: Y además, dices que una de las principales premisas de la teleología es que las personas pueden cambiar. Que las personas siempre eligen su estilo de vida.

FILÓSOFO: Sí, correcto.

JOVEN: Por lo tanto, no puedo cambiar porque tomo una y otra vez la decisión de no cambiar. No tengo el valor necesario para elegir otro estilo de vida. O dicho de otra manera, no tengo el valor necesario para ser feliz y por eso soy infeliz. ¿Lo he entendido bien?

FILÓSOFO: Sí, perfectamente.

JOVEN: Muy bien. En este caso, mi pregunta es qué medidas debería tomar. ¿Qué necesito hacer para cambiar mi vida? Aún no me has explicado nada de eso.

FILÓSOFO: Sí, tienes razón. Lo que deberías hacer ahora es tomar la decisión de cambiar tu estilo de vida actual. Por ejemplo, antes has dicho: «Si pudiera ser como Y, sería feliz». Mientras vivas de esa manera, en el reino de las posibilidades de los «si pudiera», jamás serás feliz. Porque una afirmación del tipo «si pudiera ser como Y» no es más que una excusa para no cambiar.

JOVEN: ¿Una excusa para no cambiar?

FILÓSOFO: Sí. Tengo un amigo joven que sueña con ser novelista, pero que no parece ser capaz de terminar su obra. Según él, el trabajo lo tiene demasiado ocupado y no encuentra el tiempo suficiente para sentarse a escribir novelas; por eso no puede terminar su obra y presentarla a concursos de escritura. Pero ¿es ese el verdadero motivo? ¡No! En realidad, lo que sucede es que quiere dejar abierta la posibilidad de que «podría si lo intentara», pero sin comprometerse a nada. No quiere exponer su obra a la crítica y,

ciertamente, no quiere enfrentarse a la realidad de que quizá escriba una novela de baja calidad y sea rechazada. Quiere vivir en el reino de las posibilidades, donde puede decir que escribiría si tuviera tiempo o si contara con el entorno adecuado, y que tiene el talento suficiente para ello. Dentro de unos cinco o diez años, probablemente empezará a usar otras excusas, como «ya no soy joven» o «ahora tengo que pensar en mi familia».

JOVEN: Sí, creo que entiendo demasiado bien cómo debe de sentirse.

FILÓSOFO: Debería presentar su obra a un concurso y si se la rechazan, qué le vamos a hacer. Si lo hiciera, o crecería o descubriría que más le valdría dedicarse a otra cosa. En cualquier caso, avanzaría. En eso consiste cambiar el estilo de vida actual. No llegará a ningún sitio si no presenta nada.

JOVEN: Pero se arriesga a que sus sueños queden hechos añicos.

FILÓSOFO: Pues yo no estoy tan seguro de eso. Lo que sí sé es que plantearse tareas sencillas, cosas que deberían hacerse, mientras al mismo tiempo se piensa en múltiples motivos por los que no se pueden hacer, me parece una manera muy dura de vivir. Así que en el caso de mi amigo con aspiraciones a novelista, es evidente que es el «yo», o la «personalidad», lo que le complica la vida y se lo pone demasiado difícil para ser feliz.

JOVEN: Pero... estás siendo muy duro. ¡Tu filosofía es demasiado dura!

FILÓSOFO: Efectivamente, es un jarabe que sabe muy mal.

JOVEN: ¡En eso estamos de acuerdo!

FILÓSOFO: Pero si cambias tu estilo de vida, si cambias el modo en que atribuyes significado al mundo y a ti mismo, tanto tu manera de relacionarte con el mundo como tu conducta cambiarán también. Recuerda esto: habrá que cambiar. Tú, tal y como eres, debes elegir tu estilo de vida. Puede parecer duro, sí, pero en realidad es muy sencillo.

JOVEN: Entonces, según tú, el trauma no existe y el entorno tampoco importa. No es más que equipaje con el que cargamos, y mi infelicidad es culpa mía. ¿Es eso? Empiezo a sentir que me criticas por todo lo que he sido y he hecho hasta ahora.

FILÓSOFO: No, no te estoy criticando. Muy al contrario, tal y como nos dice la teleología de Adler, «independientemente de lo que haya sucedido en tu vida hasta ahora, no debería influir en absoluto en cómo vivas a partir de este momento». Tú, que vives en el aquí y ahora, eres el único que determina tu propia vida.

JOVEN: ¿Mi vida se determina en este preciso momento?

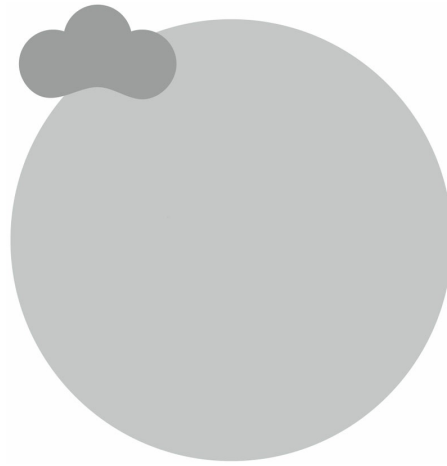
FILÓSOFO: Sí, porque el pasado no existe.

JOVEN: De acuerdo. Bueno, no estoy de acuerdo con tus teorías al cien por cien. Hay muchos puntos que no acaban de convencerme y que rebatiría. Al mismo tiempo, creo que merece la pena reflexionar sobre tus teorías y definitivamente me apetece saber más acerca de la psicología adleriana. Creo que por hoy ya he tenido suficiente, pero espero que no te importe que vuelva la semana que viene. Si no descanso, me explotará la cabeza.

FILÓSOFO: Estoy seguro de que necesitas tiempo a solas para pensar sobre todo lo que hemos hablado. Siempre estoy aquí y puedes venir cuando te apetezca. He disfrutado. Muchas gracias. Repitémoslo.

JOVEN: ¡Bien! Una última cosa, si me lo permites. La conversación de hoy ha sido larga y en algunos momentos muy intensa, y creo que a veces te he faltado al respeto. Te pido disculpas.

FILÓSOFO: No te preocupes. Deberías leer los diálogos de Platón. En ellos verás que tanto la conducta como las palabras de los discípulos de Sócrates son sorprendentemente laxas. Así es como se supone que ha de ser un diálogo.



La segunda noche

TODOS LOS PROBLEMAS
TIENEN QUE VER
CON LAS RELACIONES
INTERPERSONALES

El joven cumplió su palabra y regresó al estudio del filósofo exactamente una semana después. A decir verdad, había sentido el impulso de regresar ya a los dos o tres días de su primera visita. Había reflexionado detenidamente sobre el diálogo que habían mantenido y sus dudas se habían convertido en certezas. En resumen, la teleología, o la atribución de un propósito en lugar de una causa a un fenómeno dado, era una sofistería y la existencia del trauma era indudable. «La gente no puede olvidar su pasado sin más ni liberarse de él.»

El joven decidió que hoy dismantlaría por completo las teorías del excéntrico filósofo y zanjaría la cuestión de una vez por todas.

POR QUÉ NO TE GUSTAS

JOVEN: Bueno, después de la última vez, me serené, me centré y reflexioné sobre lo que hablamos. Y, sin embargo, he de decir que aún no comparto tus teorías.

FILÓSOFO: ¿Ah, no? ¿Y qué es lo que te parece cuestionable?

JOVEN: Bueno, por ejemplo, el otro día admití que no me gusto a mí mismo. Haga lo que haga, solo encuentro carencias y no veo por qué tendría que empezar a gustarme. Sin embargo, realmente quiero hacerlo. Me explicaste que todo tiene que ver con propósitos, pero ¿qué tipo de propósito puedo tener aquí? Quiero decir, ¿qué beneficio puedo sacar del hecho de no gustarme a mí mismo? No se me ocurre que pueda ganar ni lo más mínimo.

FILÓSOFO: Ya veo. Sientes que no tienes cualidades y que solo tienes carencias. Sea cual sea la realidad, lo cierto es que te sientes así. Es decir, tienes una autoestima extraordinariamente baja. Así que la pregunta sería por qué te sientes tan mal. Y por qué te tienes en tan poca estima.

JOVEN: Pues porque es una realidad... no tengo cualidades.

FILÓSOFO: Te equivocas. Lo que sucede es que solo ves las carencias, porque has decidido no gustarte. Y para no gustarte, pasas por alto tus puntos fuertes y te fijas únicamente en tus carencias. Esto es lo primero que has de entender.

JOVEN: ¿He decidido no gustarme?

FILÓSOFO: Exacto. Para ti, no gustarte es una virtud.

JOVEN: ¿Por qué? ¿Para qué?

FILÓSOFO: Quizá es algo sobre lo que deberías reflexionar tú mismo. ¿Qué tipo de carencias crees que tienes?

JOVEN: Estoy seguro de que ya las habrás detectado. Para empezar, está mi personalidad. No tengo ninguna seguridad en mí mismo y siempre lo veo todo con pesimismo. Y me siento muy incómodo en situaciones sociales... me preocupa mucho lo que piense la gente y siempre desconfío de los demás. Nunca puedo actuar con naturalidad; todo lo que digo y hago tiene siempre algo de teatral. Y no es solo mi personalidad. Tampoco hay nada que me guste ni de mi cara ni de mi cuerpo.

FILÓSOFO: Cuando te pones a enumerar tus carencias, como ahora, ¿de qué humor te pones?

JOVEN: ¡Menuda pregunta! De mal humor, por supuesto. Estoy seguro de que nadie querría nada con un tipo tan retorcido como yo. Si se me acercara alguien tan amargado y molesto como yo, también saldría corriendo.

FILÓSOFO: Ya veo. Pues está claro, entonces.

JOVEN: ¿Qué quieres decir?

FILÓSOFO: Quizá resulte más difícil entenderlo desde tu propio ejemplo, así que usaré otro. No sé si sabes que también utilizo este estudio para sesiones de terapia. Aunque hace bastantes años de eso ya, hubo una estudiante que venía a verme. Se sentaba justo donde estás sentado tú ahora, en esa misma silla. Su problema era que se ruborizaba en exceso. Me contó que cuando estaba con gente, se ponía muy roja, y que haría cualquier cosa para librarse de eso. Así que le pregunté: «Muy bien, si “pudieras” conseguirlo, ¿qué querías hacer luego?». Entonces, me explicó que quería entablar una relación con un hombre. Lo amaba en secreto, pero no estaba dispuesta a revelarlo hasta que se hubiera curado del rubor excesivo. Solo entonces le confesaría su deseo de estar con él.

JOVEN: ¡Ah, bueno! Parece lo típico por lo que una estudiante buscaría terapia. Para poder confesar sus sentimientos tenía que curarse del problema del rubor.

FILÓSOFO: ¿Eso es lo que crees? Yo pienso otra cosa. ¿Por qué tenía miedo a ruborizarse? ¿Y por qué no había mejorado? Porque necesitaba el síntoma del rubor.

JOVEN: ¿Qué quieres decir exactamente? Ella había acudido a ti para curarse, ¿no?

FILÓSOFO: ¿Qué crees que le daba más miedo? ¿Qué crees que quería evitar a toda costa? Que el hombre la rechazara, por supuesto. Constatar que su amor no era correspondido lo hubiera negado todo para ella; la propia existencia y la posibilidad del «yo». Este aspecto está muy presente en el amor adolescente no correspondido. Sin embargo, mientras tuviera miedo a ruborizarse de ese modo, podía seguir pensando: «No puedo estar con él porque tengo miedo a ruborizarme». Es posible que jamás consiguiera reunir el valor necesario para confesar sus emociones y acabara convencida de que, de todos modos, él la habría rechazado. Y, finalmente, podía seguir viviendo con la posibilidad de que «si mi miedo a ruborizarme hubiera mejorado, habría podido...».

JOVEN: Vale, así que desarrolló el miedo a ruborizarse como excusa para explicar su incapacidad para confesar sus sentimientos. O quizá como una especie de seguro si él la rechazaba.

FILÓSOFO: Sí, podría decirse así.

JOVEN: Vale, es una interpretación interesante. Pero, de ser así, ¿no sería imposible ayudarla? Como necesita el temor a ruborizarse y al mismo tiempo sufre como consecuencia de ello, no hay manera de resolver el problema.

FILÓSOFO: Bueno, lo que le dije es que curar el miedo a ruborizarse era fácil. Me preguntó si hablaba en serio y, entonces, le contesté que no se lo iba a curar. Me preguntó por qué. Y se lo expliqué: «Mira, gracias a tu miedo a ruborizarte, puedes aceptar la insatisfacción contigo misma, con el mundo que te rodea y con una vida que no va como desearías. Eso sucede gracias a tu miedo a ruborizarte y está causado por ello». Me preguntó que cómo era eso posible y seguí hablando: «Si lo curara y no

cambiara nada en tu situación actual, ¿qué harías? Es muy probable que volvieras para que te ayudara a recuperar el miedo a ruborizarte. Y no sabría cómo hacerlo».

JOVEN: Mmm.

FILÓSOFO: De hecho, su historia es muy habitual. Cuando preparan los exámenes, los estudiantes piensan: «Si apruebo, la vida será genial». Los empleados de una empresa están convencidos de que «si me trasladan, todo irá bien». Y, sin embargo, cuando esos deseos se hacen realidad, en muchas ocasiones su situación no cambia en absoluto.

JOVEN: Ya.

FILÓSOFO: Si aparece un cliente que pide una cura para el rubor excesivo, el terapeuta no debe curar el síntoma. Si lo hace, lo más probable es que la recuperación se complique. Así es como entiende la psicología adleriana este tipo de cosas.

JOVEN: Entonces, ¿qué haces? ¿Les preguntas qué les preocupa en realidad y lo dejas estar?

FILÓSOFO: La estudiante en cuestión no confiaba en sí misma. Tenía mucho miedo de que, tal y como estaban las cosas, él la rechazara cuando le confesara lo que sentía. Y si eso sucedía, aún se sentiría más insegura y dolida. Por eso creó el síntoma del temor a ruborizarse. Lo que puedo hacer en estos casos es, primero, ayudar a la persona a aceptarse a sí misma en el ahora y a tener el valor de dar un paso hacia delante independientemente del resultado. En la psicología adleriana, este tipo de enfoque se llama «aliento».

JOVEN: ¿Aliento?

FILÓSOFO: Sí, ya te explicaré de un modo más sistemático en qué consiste a medida que vaya avanzando la conversación. Aún no hemos llegado a ese punto.

JOVEN: Me parece bien. Mientras tanto, recordaré la palabra «aliento». Entonces, ¿al final qué pasó con ella?

FILÓSOFO: Al parecer, tuvo la oportunidad de unirse a un grupo de amigos y de pasar tiempo con el hombre que le gustaba. Al final, fue él quien confesó su deseo de estar con ella. Por supuesto, jamás volvió al estudio después de eso. No sé qué sucedió con su temor a ruborizarse. Probablemente no volvió a necesitarlo.

JOVEN: Sí, es obvio que ya no lo necesitaba.

FILÓSOFO: Exacto. Ahora, y con esta historia en mente, hablemos de tus problemas. Dices que, en la actualidad, solo percibes tus carencias y que es muy poco probable que llegues a gustarte jamás. Y, entonces, has añadido: «Estoy seguro de que nadie ha de querer nada con alguien tan retorcido como yo», ¿verdad? Estoy seguro de que ya lo entiendes. ¿Por qué te detestas? ¿Por qué te fijas únicamente en las carencias y por qué has decidido que no vas a empezar a gustarte? Es porque tienes mucho miedo a no gustar a los demás y a sufrir en tus relaciones interpersonales.

JOVEN: ¿Qué quieres decir con eso?

FILÓSOFO: Al igual que la joven con temor a ruborizarse y que tenía miedo a ser rechazada por el hombre que le gustaba, tú tienes miedo a ser negado por los demás. Tienes miedo a que te desprecien, a que te rechacen y a sufrir heridas mentales profundas. Crees que en lugar de arriesgarte a caer en una situación así, es mejor no tener relación con nadie. Es decir, tu objetivo es no resultar herido en tus relaciones con los demás.

JOVEN: Mmm...

FILÓSOFO: ¿Cómo puedes lograr tu propósito? La respuesta es muy sencilla. Encuentras tus carencias, empiezas a desagradarte a ti mismo y te conviertes en alguien que no establece relaciones interpersonales. De este modo, puedes encerrarte en tu caparazón y evitas relacionarte con nadie. Además, incluso tendrás una explicación preparada por si alguien te rechaza: te rechazan por culpa de tus carencias y, si fueras de otro modo, serías merecedor de amor.

JOVEN: Vaya, vaya. Eso sí que ha sido cantarme las cuarenta.

FILÓSOFO: No te evadas. Ser «como soy» con todas esas carencias es una valiosa virtud para ti. Es decir, es algo que te beneficia.

JOVEN: Eso ha dolido. Menudo sádico. ¡Eres diabólico! Vale, sí, es cierto: tengo miedo. No quiero que las relaciones interpersonales me hagan sufrir y me aterra que me rechacen por ser quien soy. Cuesta admitirlo, pero sí, tienes razón.

FILÓSOFO: Admitirlo es positivo. Sin embargo, recuerda que es básicamente imposible no sufrir cuando te relacionas con los demás. Cuando se entablan relaciones interpersonales, es inevitable acabar sufriendo en mayor o menor medida, al igual que hacer daño a los demás. Adler dice: «Si uno quiere liberarse de sus problemas, lo único que puede hacer es vivir solo en el universo». Pero eso es imposible.

TODOS LOS PROBLEMAS TIENEN QUE VER CON LAS RELACIONES INTERPERSONALES

JOVEN: ¡Un momento! ¿Se supone que también he de dejar pasar eso? ¿«Si uno quiere liberarse de sus problemas, lo único que puede hacer es vivir solo en el universo»? ¿Qué quieres decir? Si viviéramos solos, la soledad sería terrible.

FILÓSOFO: Ah, pero la soledad no tiene nada que ver con estar solo. La soledad es estar rodeado de personas y de la sociedad y tener la profunda sensación de estar excluido. Para sentirnos solos necesitamos a otros. Es decir, las personas solo nos convertimos en «individuos» cuando estamos en un contexto social.

JOVEN: Entonces, si estuviéramos realmente solos, es decir, si fuéramos los únicos de todo el universo, no seríamos un individuo y no nos sentiríamos solos.

FILÓSOFO: Creo que ni siquiera existiría el concepto de soledad. No necesitaríamos el lenguaje; tampoco la lógica ni el sentido común. Pero eso es imposible. Incluso aunque viviéramos en una isla desierta, pensaríamos en alguien al otro lado del océano. Aunque pasáramos la noche solos, nos esforzaríamos para escuchar respirar a otro. Mientras haya alguien ahí fuera, nos perseguirá la soledad.

JOVEN: Pero, entonces, podríamos reformular así la frase: «Si pudiéramos vivir solos en el universo, nuestros problemas desaparecerían», ¿no?

FILÓSOFO: En teoría, sí. Y Adler llega a afirmar que «todos los problemas tienen que ver con las relaciones interpersonales».

JOVEN: ¿Podrías repetir eso?

FILÓSOFO: Puedo repetirlo tantas veces como necesites. Todos los problemas tienen que ver con las relaciones interpersonales. Este concepto es una de las bases de la psicología adleriana. Si desaparecieran absolutamente todas las relaciones interpersonales, es decir, si uno fuera la única persona del universo y todos los demás se hubieran esfumado, todos los problemas se esfumarían también.

JOVEN: ¡Mentira! Todo esto no es más que sofistería académica.

FILÓSOFO: Por supuesto, no podemos eliminar las relaciones interpersonales. La propia existencia del ser humano da por sentado, en su esencia, la existencia de otros seres humanos. Vivir completamente aislado de los demás es, en principio, imposible. Y tal y como indicas, la premisa de «si uno pudiera estar solo en todo el universo» no se sostiene.

JOVEN: No me refiero a eso. Sí, es verdad que las relaciones interpersonales son, con toda probabilidad, un gran problema. Hasta ahí estamos de acuerdo. Pero ¿qué me dices de la preocupación de verse aislado de las relaciones interpersonales, del tipo de problemas que angustian al individuo como tal? ¿Los problemas que tienen que ver con uno mismo? ¿Niegas todo eso?

FILÓSOFO: No existe una preocupación definida completamente por el individuo; la supuesta preocupación interna no existe. Sea cual sea la preocupación que surja, viene siempre acompañada de la sombra de los demás.

JOVEN: Pero tú eres filósofo. Los seres humanos tienen problemas más importantes y existenciales que las relaciones interpersonales. ¿Qué es la felicidad? ¿Qué es la libertad? ¿Cuál es el significado de la vida? ¿No son estos los temas que los filósofos investigan desde la antigua Grecia? Y ahora vienes tú y dices: «¿Y qué?». ¿Las relaciones personales lo son todo? Me parece muy pedestre. Me cuesta creer que un filósofo diga eso.

FILÓSOFO: Bueno, parece que hará falta que te explique las cosas de un modo más concreto.

JOVEN: Sí, por favor. Si dices que eres filósofo, tienes que explicar las cosas de verdad, o esto no tiene sentido alguno.

FILÓSOFO: Las relaciones interpersonales te daban tanto miedo que llegaste a no gustarte a ti mismo y esto último te ha permitido evitar las relaciones interpersonales.

Estas afirmaciones sacudieron al joven hasta la médula. Las palabras contenían una verdad innegable que parecía haberle atravesado el corazón. Incluso así, tenía que encontrar el modo de rebatir con contundencia la afirmación de que todos los problemas que experimentan las personas tienen que ver con las relaciones interpersonales. Adler había trivializado los problemas de la gente. «¿Los problemas que me atormentan no son tan mundanos!»

EL SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD ES UNA CONJETURA SUBJETIVA

FILÓSOFO: Muy bien. Reflexionemos sobre las relaciones interpersonales desde una perspectiva ligeramente distinta. ¿Conoces el término «sentimiento de inferioridad»?

JOVEN: Qué pregunta más tonta. Como seguro que habrás podido deducir de nuestra conversación hasta ahora, soy un cúmulo de sentimientos de inferioridad.

FILÓSOFO: ¿Y qué sentimientos en concreto son esos?

JOVEN: Bueno, por ejemplo, siempre que leo en el periódico algo acerca de una persona de aproximadamente mi edad y que tiene mucho éxito, me embarga la sensación de inferioridad. Si alguien que ha vivido aproximadamente el mismo tiempo que yo ha logrado tener tanto éxito, ¿qué diantres estoy haciendo con mi vida? O si veo a un amigo que parece feliz, antes de sentir que tengo ganas de celebrarlo con él, siento que me embargan la envidia y la frustración. Por supuesto, esta cara granujienta tampoco es que ayude mucho y, además, siempre me he sentido inferior en lo relativo a mi formación y mi empleo. Por no olvidar mis ingresos y mi situación social. Creo que estoy completamente infectado de sentimientos de inferioridad.

FILÓSOFO: Ya veo. Por cierto, se cree que Adler fue el primero que usó el término «sentimiento de inferioridad» en el contexto en que se usa ahora.

JOVEN: Ah, pues no lo sabía.

FILÓSOFO: En el alemán nativo de Adler, la palabra es *Minderwertigkeitsgefühl*, que significa sensación (*Gefühl*) de tener menos (*minder*) valía (*Wert*). Así que «sensación de inferioridad» es un término que tiene que ver con la valía que uno se atribuye a sí mismo.

JOVEN: ¿Valía?

FILÓSOFO: Sí, la sensación de que uno no vale nada o, en todo caso, muy poco.

JOVEN: Ah, esa es una sensación que conozco muy bien. Ese soy yo. No pasa un día sin que me atormente la idea de que la vida no tiene sentido.

FILÓSOFO: Bueno, hablemos ahora de mi propia sensación de inferioridad. Cuando me conociste, ¿cuál fue tu primera impresión? En cuanto a características físicas.

JOVEN: Mmm, bueno...

FILÓSOFO: No hace falta que lo adornes. Sé directo.

JOVEN: Vale, pues lo cierto es que eres más bajo de lo que había imaginado.

FILÓSOFO: Gracias. Sí. Mido un metro y cincuenta y cinco centímetros de estatura. Al

parecer, Adler medía aproximadamente lo mismo. Hubo un tiempo, hasta que tuve aproximadamente tu edad, de hecho, en que me preocupaba mucho mi estatura. Estaba seguro de que las cosas serían distintas si mi estatura fuera normal, si midiera aunque fueran diez o veinte centímetros más. Como si me aguardara una vida mejor. Una vez le expliqué a un amigo cómo me sentía y me dijo que eran «todo tonterías» y no me hizo ni caso.

JOVEN: ¡Qué mal! ¡Menudo amigo!

FILÓSOFO: A continuación, me preguntó: «¿Qué harías si fueras más alto? ¿Sabes? Tienes un don para conseguir que la gente se relaje». Es cierto que un hombre alto y fuerte puede intimidar a los demás por su envergadura. Por el contrario, con alguien pequeño como yo, la gente suele sentirse segura. Así que me di cuenta de que ser de constitución pequeña era algo deseable, tanto para mí como para quienes me rodeaban. En otras palabras, hubo una transformación de valores. Mi estatura dejó de preocuparme.

JOVEN: Vale, pero eso...

FILÓSOFO: Aún no he acabado. Lo importante es que mi altura de un metro y cincuenta y cinco centímetros no era inferior.

JOVEN: ¿No era inferior?

FILÓSOFO: No, en realidad no le faltaba nada ni era inferior a otra cosa. Es cierto que mi metro y cincuenta y cinco centímetros es inferior a la estatura media y que es una cifra objetiva. A primera vista, podría parecer inferior. Pero lo verdaderamente importante es el significado que yo decida atribuir a esa estatura. El valor que le dé.

JOVEN: ¿Qué significa eso?

FILÓSOFO: Lo que yo sentía en relación con mi estatura era una sensación subjetiva de inferioridad que surgía al compararme con los demás. Es decir, se originaba en mis relaciones interpersonales. Porque si no hubiera habido nadie con quien compararme, ni siquiera se me habría ocurrido pensar que soy bajo. Ahora, tú también sufres como consecuencia de varios sentimientos de inferioridad, pero entiende que lo que sientes no es una inferioridad objetiva, sino una sensación de inferioridad subjetiva. Incluso con una cuestión como la altura, todo se ve reducido a la subjetividad.

JOVEN: Dicho de otro modo, los sentimientos de inferioridad que sufrimos son interpretaciones subjetivas, no hechos objetivos, ¿he entendido bien?

FILÓSOFO: Exacto. Desde el punto de vista de mi amigo, mi estatura facilita que la gente se relaje conmigo o que no la intimide, por lo que en realidad es un punto fuerte. Por supuesto, es otra interpretación subjetiva. De hecho, incluso podríamos decir que es una suposición arbitraria. Sin embargo, la subjetividad tiene algo bueno: nos permite decidir. Precisamente porque lo dejo a la subjetividad, tengo abierta la posibilidad de decidir si considero que mi estatura es una ventaja o una desventaja.

JOVEN: ¿Volvemos al argumento de que uno puede elegir su estilo de vida?

FILÓSOFO: Eso es. No podemos alterar los hechos objetivos. Sin embargo, podemos cambiar de interpretación subjetiva tanto como queramos. Habitamos un mundo subjetivo. Hablamos de esto al principio, ¿te acuerdas?

JOVEN: Sí, el agua del pozo que está a dieciocho grados.

FILÓSOFO: Ahora, recuerda la palabra alemana para el sentimiento de inferioridad: *Minderwertigkeitsgefühl*. Tal y como he dicho hace un momento, «sentimiento de inferioridad» es un término que tiene que ver con la valía que uno se atribuye a sí mismo. ¿Cuál puede ser esa valía? Están los diamantes, por ejemplo, a los que asignamos un valor elevado. O el dinero. Encontramos valores concretos para esas cosas y decimos que un quilate vale tanto y que su precio es este o aquel. Sin embargo, si cambiamos de perspectiva, un diamante no es más que un guijarro.

JOVEN: Bueno, intelectualmente hablando sí.

FILÓSOFO: En otras palabras, el valor es algo basado en el contexto social. El valor que le damos a un billete de un dólar no es un valor atribuido objetivamente, aunque podría parecer de sentido común hacerlo. Si pensamos en el verdadero coste en términos de material impreso, el valor no se acerca ni de lejos al dólar. Si yo fuera la única persona en el mundo y no existiera nadie más, es muy probable que echara los billetes a la hoguera en invierno. O quizá me sonaría la nariz con ellos. Si seguimos la misma lógica, no tendría motivo alguno para preocuparme por mi estatura.

JOVEN: ¿Si fueras la única persona en el mundo y no existiera nadie más?

FILÓSOFO: Sí. Al final, el problema de la valía nos devuelve otra vez al tema de las relaciones interpersonales.

JOVEN: Así que esto tiene que ver con lo que decías acerca de que todos los problemas tienen que ver con las relaciones interpersonales.

FILÓSOFO: Sí, eso es.

EL COMPLEJO DE INFERIORIDAD ES UNA EXCUSA

JOVEN: ¿Puedes decir con toda seguridad que el sentimiento de inferioridad es, en realidad, un problema asociado a las relaciones interpersonales? ¿Que incluso aquellas personas que encarnan socialmente el éxito y no necesitan rebajarse en las relaciones con los demás tienen sentimiento de inferioridad? ¿Que incluso al hombre de negocios que amasa una enorme fortuna, a la belleza sin par que es la envidia de todas y al medallista de oro olímpico también les invade el sentimiento de inferioridad? Bueno, esa es la impresión que me da. ¿Qué «debería» pensar acerca de esto?

FILÓSOFO: Adler reconoce que todo el mundo tiene un sentimiento de inferioridad. No hay nada malo en el sentimiento de inferioridad en sí mismo.

JOVEN: Entonces, ¿por qué lo tenemos?

FILÓSOFO: Quizá sea necesario entenderlo en un orden concreto. Primero, las personas llegan al mundo como seres indefensos. Y todos tenemos el deseo universal de escapar de ese estado de indefensión. Adler lo llamó «afán de superioridad».

JOVEN: ¿Afán de superioridad?

FILÓSOFO: Puedes considerarlo sencillamente un «deseo de mejora» o una «búsqueda del estado ideal». Por ejemplo, un bebé aprende a sostenerse sobre las dos piernas. Tiene el deseo universal de aprender el lenguaje y mejorar. Y todos los avances de la ciencia a lo largo de la Historia de la humanidad se deben también a este «afán de superioridad».

JOVEN: Vale. ¿Y entonces, qué?

FILÓSOFO: La contrapartida del afán de superioridad es el sentimiento de inferioridad. Todos presentamos esta «condición de querer mejorar» que es el afán de superioridad. Tenemos varios ideales u objetivos y nos dirigimos hacia ellos. Sin embargo, cuando no logramos alcanzarlos, nos sentimos inferiores. Por ejemplo, hay grandes chefs que cuanto más inspirados y extraordinarios son, más azotados se ven por el sentimiento de inferioridad, que les lleva a decirse: «Aún no soy lo suficientemente bueno» o «Tengo que llevar mi cocina al siguiente nivel», y cosas así.

JOVEN: Eso es cierto.

FILÓSOFO: Adler dice que el afán de superioridad y el sentimiento de inferioridad no son trastornos, sino que estimulan el crecimiento y el esfuerzo normales y saludables. El sentimiento de inferioridad también puede promover el esfuerzo y el crecimiento si se usa correctamente.

JOVEN: ¿El sentimiento de inferioridad es como un trampolín, entonces?

FILÓSOFO: Eso es. Avanzamos porque intentamos deshacernos del sentimiento de inferioridad. Nunca estamos satisfechos con la situación actual y queremos avanzar, aunque sea dando un solo paso. Queremos ser más felices. No hay absolutamente nada malo en este tipo de sentimiento de inferioridad. Sin embargo, hay personas que pierden el valor necesario para dar un solo paso adelante y que no pueden aceptar que la situación pueda cambiar haciendo un esfuerzo real. Son personas que en lugar de hacer algo, se rinden y dicen cosas como: «De todos modos, no soy lo bastante bueno» o «Aunque lo intentara, no tendría ni la más mínima posibilidad».

JOVEN: Sí, eso es cierto, sin duda. Si el sentimiento de inferioridad es fuerte, la mayoría de la gente se vuelve negativa y dice: «Bueno, de todos modos tampoco soy lo bastante bueno». Eso es el sentimiento de inferioridad.

FILÓSOFO: No, eso no es el sentimiento de inferioridad, sino el complejo de inferioridad.

JOVEN: ¿Un complejo? Bueno, pero el sentimiento de inferioridad es un complejo, ¿no?

FILÓSOFO: Ten cuidado. Tal y como se usa hoy, parece que la palabra *complejo* significa lo mismo que «sentimiento de inferioridad». Oyes a la gente decir: «Me acomplexan mis párpados» o «Me acomplexa su educación»; ese tipo de cosas. Pero es un error. En su origen, el término *complejo* alude a un estado mental anómalo, compuesto por un complicado conjunto de emociones e ideas, y no tiene nada que ver con el sentimiento de inferioridad. Por ejemplo, tenemos el complejo de Edipo, de Freud, que se usa en el contexto de la atracción anormal del hijo hacia la madre.

JOVEN: Sí, los matices de la anormalidad son especialmente fuertes cuando hablamos de los complejos de Edipo y de Electra.

FILÓSOFO: Por ese mismo motivo, es crucial que no confundamos «sentimiento de inferioridad» y «complejo de inferioridad». Debemos pensar en ellos como en dos conceptos completamente distintos.

JOVEN: ¿En qué se diferencian concretamente?

FILÓSOFO: El sentimiento de inferioridad no tiene nada de malo. Eso lo entiendes ahora, ¿verdad? Tal y como explica Adler, el sentimiento de inferioridad puede ser un estímulo para esforzarnos y crecer. Por ejemplo, si alguien tuviera un sentimiento de inferioridad respecto a su formación y decidiera que «no tengo la formación suficiente, así que tendré que esforzarme más que el resto», sería algo deseable. Por el contrario, el complejo de inferioridad alude a un estado en el que se ha empezado a usar el sentimiento de inferioridad como una especie de excusa. Así, uno piensa: «No tengo la formación necesaria, así que no puedo tener éxito» o «No soy nada agraciado, así que no me casaré nunca». Cuando en la vida cotidiana alguien insiste en aplicar la lógica de «dada la situación A, B es imposible», no podemos hablar de sentimiento de inferioridad,

sino de complejo de inferioridad.

JOVEN: No. Es una relación causal legítima. Si uno no tiene la formación suficiente, tiene menos oportunidades de encontrar trabajo o de prosperar. Está en un escalafón bajo de la sociedad y no puede tener éxito. No es una excusa. Es un hecho puro y duro.

FILÓSOFO: No, te equivocas.

JOVEN: ¿Que me equivoco? ¿En qué?

FILÓSOFO: Eso que llamas relación causal es algo que Adler denomina «causa y efecto aparente». Es decir, te convences a ti mismo de que hay una relación causal sólida que, en realidad, no existe en absoluto. El otro día, alguien me dijo: «El motivo por el que me resisto a casarme es que mis padres se divorciaron cuando yo era pequeño». Desde el punto de vista de la etiología freudiana (la atribución de causas), el divorcio de los padres fue un gran trauma, que tiene una relación causal directa con la postura ante el matrimonio. Sin embargo, Adler y su postura de la teleología (la atribución de propósito) rechazan esta argumentación como una relación de «causa y efecto aparente».

JOVEN: Pero, aun así, la realidad es que tener una buena formación facilita tener éxito en la sociedad. Pensaba que tendrías claro cómo funciona el mundo.

FILÓSOFO: Lo que importa es cómo nos enfrentamos a esa realidad. Si piensas: «No tengo una buena formación, así que no puedo tener éxito», lo que deberías pensar en su lugar es «no quiero tener éxito».

JOVEN: ¿Cómo no voy a querer tener éxito? ¿Qué tipo de razonamiento es ese?

FILÓSOFO: Lo que ocurre es que, sencillamente, da miedo dar un solo paso hacia delante. Además, no quieres hacer un esfuerzo real. No quieres cambiar tanto que te veas obligado a sacrificar los placeres de que disfrutas hoy. Por ejemplo, el tiempo que dedicas a jugar y a tus aficiones. En otras palabras, careces del «valor» para cambiar de estilo de vida. Es más fácil dejar las cosas tal como están ahora, a pesar de las posibles quejas o limitaciones.

LOS FANFARRONES TAMBIÉN TIENEN SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD

JOVEN: Bueno, quizá sí, pero...

FILÓSOFO: Y te diré más. Tienes un complejo de inferioridad con respecto a tu formación y piensas: «No tengo la formación suficiente, así que no puedo tener éxito». Si lo dices al revés, el razonamiento podría ser: «Si tuviera la formación suficiente, podría tener éxito de verdad».

JOVEN: Mmm, cierto.

FILÓSOFO: Es la otra cara del complejo de inferioridad. Las personas que manifiestan sus complejos de inferioridad con palabras o actitudes y dicen que «A es la situación, así que B es imposible» implican que si no fuera por A, serían personas capaces y valiosas.

JOVEN: Si no fuera por eso, yo también podría hacerlo.

FILÓSOFO: Sí. Y tal y como dice Adler, nadie es capaz de soportar el sentimiento de inferioridad durante largos periodos de tiempo. El sentimiento de inferioridad es algo que todos experimentamos en un momento u otro, pero permanecer en ese estado es demasiado abrumador y es imposible soportarlo eternamente.

JOVEN: ¿Cómo? Estás empezando a confundirme.

FILÓSOFO: Vale. Vayamos paso a paso. La experiencia de tener un sentimiento de inferioridad es el estado de percibir una carencia en uno mismo en la situación actual. Entonces, la cuestión es...

JOVEN: Cómo compensamos esa carencia, ese espacio vacío, ¿no?

FILÓSOFO: Exacto. El modo más saludable de compensarla es mediante el esfuerzo y el crecimiento. Por ejemplo, aplicándonos en el estudio, entrenando con constancia o esforzándonos por ser diligentes en el trabajo. Sin embargo, las personas que carecen del valor para ello acaban desarrollando un complejo de inferioridad; volvemos a encontrarnos con el pensamiento: «No tengo la formación suficiente, así que no puedo tener éxito». Pero si piensan en su lugar: «Si tuviera la formación suficiente, podría tener éxito», dan a entender que tienen capacidad para ello. Es como decir que «el verdadero yo», que ahora mismo no puede revelarse por el problemilla de la falta de formación, es superior.

JOVEN: No, eso no tiene sentido. Lo segundo no tiene nada que ver con un sentimiento de inferioridad. Es más fanfarronería que otra cosa, ¿no?

FILÓSOFO: Efectivamente. El complejo de inferioridad puede evolucionar y transformarse en un estado mental especial.

JOVEN: ¿Qué estado mental?

FILÓSOFO: Dudo que hayas oído hablar de ello. Se trata del «complejo de superioridad».

JOVEN: ¿Complejo de «superioridad»?

FILÓSOFO: Imagina a alguien que tiene un sentimiento de inferioridad importante y que, además, carece del valor para compensarlo de forma saludable mediante el esfuerzo y el crecimiento personal. Al mismo tiempo, le es imposible tolerar el pensamiento del complejo de inferioridad, por el que «A es la situación, así que B es imposible». No puede aceptar sentirse incapaz. En ese momento intentará compensarlo de otro modo y buscará una salida fácil.

JOVEN: ¿Y qué salida es esa?

FILÓSOFO: Actuar como si, efectivamente, fuera superior y disfrutar de un sentimiento de superioridad ficticio.

JOVEN: ¿Un sentimiento de superioridad ficticio?

FILÓSOFO: Sí. «Conceder autoridad» sería un ejemplo habitual de ello.

JOVEN: ¿Qué significa eso?

FILÓSOFO: Consiste en hacer ostentación de llevarse bien con una persona poderosa (en el sentido amplio de la palabra; puede tratarse desde la persona más popular del instituto hasta un famoso). Y así se hace saber al mundo que uno es especial. Conductas como distorsionar la experiencia laboral o mostrar una fidelidad excesiva a marcas de ropa concretas son otras formas de conceder autoridad y, muy probablemente, también reúnan características del complejo de superioridad. En todo caso, no es que el «yo» sea realmente superior o especial, sino que se aparenta que lo es asociándolo a la autoridad. En resumen, es un sentimiento de superioridad ficticio.

JOVEN: ¿Y todo eso tiene su origen en un intenso sentimiento de inferioridad?

FILÓSOFO: Sí. No es que sea un experto en moda, pero me parece razonable pensar que las personas que llevan anillos con esmeraldas y rubíes en todos los dedos tienen problemas de inferioridad y no un pésimo sentido de la estética. En otras palabras, es un signo de complejo de superioridad.

JOVEN: Vale.

FILÓSOFO: Sin embargo, quienes ensalzan su imagen con poder prestado de otros viven, esencialmente, según el sistema de valores de otros y viven la vida de otros. Y esto es algo que ha de quedar muy claro.

JOVEN: De acuerdo. Así que complejo de superioridad... Es un concepto psicológico muy interesante. ¿Te importaría darme otro ejemplo?

FILÓSOFO: Están esas personas a quienes les encanta presumir de sus logros. Esas personas que se aferran a las glorias del pasado y que explican sin cesar anécdotas de cuando su luz fue la más brillante. Quizá conozcas a alguien así. Podríamos decir que

toda esa gente tiene complejo de superioridad.

JOVEN: ¿El tipo de hombre que presume de sus éxitos? Bueno, es una actitud arrogante, pero tiene de qué vanagloriarse, porque es cierto que es superior. No puedes decir que se trate de un sentimiento de superioridad ficticio.

FILÓSOFO: Ah, pero es que te equivocas en eso. En realidad, las personas que se vanaglorian en voz alta no tienen seguridad en sí mismas. Adler lo dice con gran claridad: «Las personas que presumen lo hacen desde un sentimiento de inferioridad».

JOVEN: ¿Quieres decir que el hecho de presumir es un sentimiento de inferioridad a la inversa?

FILÓSOFO: Exacto. Cuando uno está realmente seguro de sí mismo, no necesita presumir. Presumimos cuando el sentido de inferioridad es fuerte, pues es entonces cuando tenemos mayor necesidad de hacer ostentación de nuestra superioridad. Tememos que de no hacerlo, nadie nos aceptará «tal y como somos». Es un complejo de superioridad con todas las letras.

JOVEN: Entonces, aunque por sus nombres pudiéramos pensar que el complejo de inferioridad y el de superioridad están en polos opuestos, lo cierto es que son muy parecidos.

FILÓSOFO: Sí, están estrechamente relacionados. Me gustaría darte un último ejemplo de complejo relacionado con el alardeo. Es una pauta de conducta que lleva a un sentimiento de superioridad concreto cuyo origen está en la intensificación del sentimiento de inferioridad. En concreto, se trata de alardear de la propia desdicha.

JOVEN: ¿Alardear de la propia desdicha?

FILÓSOFO: Se trata de aquellas personas que adoptan una actitud orgullosa al hablar de su infancia y de las múltiples desdichas que las han azotado a lo largo de su vida. Cuando alguien intenta consolarlas o sugerir algún cambio, rechazan la ayuda con un «no entiendes cómo me siento».

JOVEN: Sí, bueno, hay gente así, pero...

FILÓSOFO: Estas personas intentan hacerse las «especiales» a través de sus desgracias y usan su experiencia de la desdicha para intentar ponerse por encima de los demás. Consideremos, por ejemplo, mi corta estatura. Imagina que se me acercara alguien que, con toda su buena intención, me dijera: «No tienes de qué preocuparte» o «Este tipo de cosas no tienen nada que ver con la valía humana». Si mi respuesta fuera: «Así que ahora crees que sabes cómo nos sentimos las personas bajitas, ¿eh?», nadie me diría más al respecto y empezarían a tratarme como si fuera una bomba a punto de explotar. Me tratarían con mucho cuidado... o mejor dicho, con mucha precaución.

JOVEN: Totalmente cierto.

FILÓSOFO: Así, quedaría por encima de los demás y me sentiría especial. Son muchas las personas que intentan ser «especiales» adoptando este tipo de actitud cuando caen

enfermas, se lesionan o sufren la angustia de una ruptura sentimental.

JOVEN: Entonces, lo que hacen es revelar su sentimiento de inferioridad para usarlo en beneficio propio.

FILÓSOFO: Sí. Se aprovechan de las desgracias que les ocurren e intentan controlar así a los demás. Declaran lo desgraciadas que son y lo mucho que han sufrido, en un intento de preocupar a las personas que las rodean (familiares y amigos, por ejemplo), para limitar tanto lo que dicen como lo que hacen y controlarlas. Las personas de las que hablaba al principio, las que se encierran en sus habitaciones, suelen albergar sentimientos de superioridad que se aprovechan de la desgracia. De hecho, el propio Adler señaló que «en nuestra cultura, la debilidad puede ser muy fuerte y poderosa».

JOVEN: ¿Ahora la debilidad es poderosa?

FILÓSOFO: Adler dice: «De hecho, si nos preguntáramos quién es la persona más poderosa en nuestra cultura, la respuesta lógica sería “el bebé”. El bebé manda y es imposible controlarlo». El bebé controla a los adultos mediante su debilidad. Y es esa misma debilidad la que hace que controlarlo sea imposible.

JOVEN: Jamás me lo había planteado así.

FILÓSOFO: Por supuesto, es muy probable que las palabras de la persona que sufre («no entiendes cómo me siento») tengan algo de cierto. Nadie puede entender completamente las emociones de alguien que sufre. Pero mientras la persona siga aprovechando la propia desgracia para sentirse «especial», seguirá necesitando ser desgraciada.

El joven y el filósofo habían hablado de varios temas: el sentimiento de inferioridad, el complejo de inferioridad y el complejo de superioridad. Aunque era obvio que se trataba de términos psicológicos importantes, las verdades que contenían distaban mucho de los significados que el joven había imaginado para ellos. De todos modos, aún no estaba convencido del todo. «¿Por qué me cuesta tanto aceptarlo? Tiene que ser por la introducción, por la premisa... por eso dudo.» El joven empezó a hablar con tranquilidad.

LA VIDA NO ES UNA COMPETICIÓN

JOVEN: No sé, creo que no acabo de entenderlo.

FILÓSOFO: De acuerdo, pregúntame lo que quieras.

JOVEN: Adler reconoce que el afán de superioridad, el esfuerzo personal por convertirnos en alguien superior, es un deseo universal, ¿verdad? Por otro lado, advierte del riesgo que suponen los sentimientos de inferioridad o de superioridad excesivos. Resultaría fácil de entender si renunciara al afán de superioridad; entonces sí que podría aceptarlo. ¿Qué se supone que tenemos que hacer?

FILÓSOFO: Míralo así. Cuando hablamos del afán de superioridad, tendemos a pensar en ello como el afán de ser superior a los demás y de ascender cada vez más alto, incluso si eso significa hacer tropezar a otros. Ya sabes, la imagen de subir por una escalera e ir apartando a la gente del camino para llegar hasta arriba. Obviamente, Adler no defiende estas actitudes. Lo que dice es que en una situación dada de igualdad, hay personas que avanzan y van por delante y otras que también avanzan, pero quedan por detrás. Quédate con esta imagen. Aunque la distancia que cubren y la velocidad del movimiento son distintas, todas caminan sobre la misma superficie nivelada. El afán de superioridad es la actitud de dar un paso hacia delante por uno mismo; no tiene nada que ver con la necesidad de competir, cuyo objetivo es quedar por delante de los demás.

JOVEN: Entonces, la vida no es una competición.

FILÓSOFO: Exacto. Basta con seguir avanzando, sin necesidad de competir con nadie. Y, por supuesto, sin necesidad de compararse con los demás.

JOVEN: No, eso es imposible. Siempre nos comparamos con los demás, pase lo que pase. De ahí viene precisamente nuestro sentimiento de inferioridad, ¿verdad?

FILÓSOFO: Un sentimiento de inferioridad saludable no se origina en la comparación con los demás, sino en la comparación con el yo ideal.

JOVEN: Pero...

FILÓSOFO: Mira, todos somos distintos. Género, edad, conocimientos, experiencia, aspecto físico... No hay dos personas iguales. ¿Por qué no reconocer de un modo positivo que los demás son diferentes a nosotros? Y que somos distintos, pero somos iguales.

JOVEN: ¿Somos distintos, pero somos iguales?

FILÓSOFO: Claro. Todos somos distintos. Pero no hay que confundir ser distinto con ser mejor o peor o superior o inferior. Sean cuales sean nuestras diferencias, todos somos iguales.

JOVEN: No hay distinciones entre las personas. Sí, desde una postura idealista imagino que es así. Pero se supone que estamos intentando mantener una conversación honesta sobre la realidad, ¿no? Por ejemplo, ¿dirías que yo, un adulto, y un niño que aún tiene problemas con la aritmética somos iguales?

FILÓSOFO: En lo que respecta a la cantidad de conocimiento y de experiencia y, por lo tanto, a la cantidad de responsabilidad asumible por cada uno, sí, tiene que haber diferencias. Es posible que el niño no pueda atarse bien los zapatos, resolver ecuaciones matemáticas complejas o asumir el mismo grado de responsabilidad que un adulto cuando surjan problemas. Sin embargo, todo esto no debería tener nada que ver con los valores humanos. Mi respuesta sigue siendo la misma. Todos los seres humanos son distintos, pero son iguales.

JOVEN: Entonces, afirmas que hay que tratar a un niño del mismo modo que a un adulto.

FILÓSOFO: No. No hay que tratar al niño como a un adulto ni como a un niño. Hay que tratarlo como a un ser humano. Hay que relacionarse con él con sinceridad, en tanto que ser humano que es como es.

JOVEN: Te lo preguntaré de otro modo. Todas las personas son iguales. Están en un campo de juego nivelado. Sin embargo, hay una disparidad, ¿verdad? Las personas que van por delante son superiores y las que se quedan atrás son inferiores. Entonces, volvemos al problema de la superioridad y la inferioridad, ¿no te parece?

FILÓSOFO: No. No importa que intentemos caminar por delante o por detrás de los demás. Es como si nos moviéramos por un espacio plano sin eje vertical. No caminamos para competir con nadie. El valor reside en intentar avanzar a quienes somos en este momento.

JOVEN: ¿Has podido tú liberarte de todas las formas de competición?

FILÓSOFO: Por supuesto. No pienso en mejorar mi estatus ni en conseguir honores, y vivo como un filósofo solitario sin la menor relación con la competición mundana.

JOVEN: ¿Significa eso que abandonaste la competición? ¿Que has aceptado en cierto sentido la derrota?

FILÓSOFO: No. Me alejé de los lugares en los que la máxima preocupación es ganar o perder. Si intentamos ser nosotros mismos, la competición siempre acaba interfiriendo.

JOVEN: ¡Ni hablar! Este argumento es el de un viejo cansado. Los jóvenes como yo nos superamos gracias a la tensión de la competición. Si no puedo superarme, es porque no tengo un rival corriendo junto a mí. ¿Qué hay de malo en concebir las relaciones interpersonales como una competición?

FILÓSOFO: Si el rival es alguien a quien puedes llamar camarada, es posible que la competición pueda llevar al crecimiento personal. Pero en la mayoría de casos, el competidor no será tu camarada.

JOVEN: ¿Qué quieres decir con eso exactamente?

TU ASPECTO SOLO TE PREOCUPA A TI

FILÓSOFO: Atemos los cabos sueltos. Al principio, dijiste que no estabas de acuerdo con la definición de Adler según la cual todos los problemas tienen que ver con las relaciones interpersonales. Ese fue el origen de la conversación sobre los sentimientos de inferioridad.

JOVEN: Sí, así es. El tema del sentimiento de inferioridad se había puesto demasiado intenso y estaba a punto de olvidarlo. ¿Por qué lo sacaste, para empezar?

FILÓSOFO: Porque tiene mucho que ver con el tema de la competición. Recuérdalo. Si las relaciones interpersonales de una persona se basan en la competición, no podrá escapar ni de los problemas asociados a las relaciones interpersonales ni de la desdicha.

JOVEN: ¿Por qué no?

FILÓSOFO: Porque al final de toda competición siempre hay ganadores y perdedores.

JOVEN: ¿Y qué problema hay en que haya ganadores y perdedores?

FILÓSOFO: Piénsalo. Imagina que fueras tú, concretamente, el que fuera consciente de estar compitiendo con las personas que te rodean. En tus relaciones con ellas, no te quedaría otra opción que ser consciente de la victoria o de la derrota. El señor A ha conseguido entrar en esa universidad famosa, el señor B trabaja en una gran multinacional y el señor C sale con una mujer guapísima... Entonces, te comparas con ellos y piensas: «Y mira lo que tengo yo».

JOVEN: Ja, ja, ja. Sí, has sido muy concreto.

FILÓSOFO: Cuando somos conscientes de la competición, y de la victoria y la derrota, es inevitable que surjan los sentimientos de superioridad y de inferioridad. Porque nos comparamos constantemente con los demás y pensamos: «He vencido a esa persona» o «Esa persona me ha derrotado». Los complejos de inferioridad y de superioridad son extensiones de eso. Llegados a este punto, ¿qué es para ti la otra persona?

JOVEN: No lo sé... un rival, supongo.

FILÓSOFO: No, no solamente un rival. Sin que te des cuenta, empiezas a ver a todas las personas, a todo el mundo, como a tus enemigos.

JOVEN: ¿Enemigos?

FILÓSOFO: Empiezas a pensar que los demás te miran por encima del hombro y te tratan con desprecio. Que son enemigos a los que jamás puedes subestimar, porque aguardan agazapados para atacarte a la menor oportunidad. En resumen, el mundo se convierte en un lugar aterrador.

JOVEN: Enemigos a los que jamás debo subestimar... ¿Ellos son mi competencia?

FILÓSOFO: Eso es lo aterrador de la competición. Incluso si no pierdes nunca, incluso cuando ganas siempre, si te has metido en una competición, jamás tendrás un momento de tranquilidad. No quieres ser un perdedor. Y para no ser un perdedor hay que ganar siempre. No puedes confiar en los demás. El motivo por el que hay tantas personas que no son felices cuando a ojos de la sociedad van de éxito en éxito es que viven en una competición. Para ellos, el mundo es un lugar peligroso habitado por enemigos.

JOVEN: Imagino que sí, pero...

FILÓSOFO: ¿Crees que los demás te prestan tanta atención en realidad? ¿Piensas que te vigilan continuamente y aguardan, agazapados, el momento perfecto para atacarte? Me parece muy poco probable. Tengo un amigo más joven que yo que de adolescente se pasaba horas peinándose delante del espejo. Un día, mientras lo hacía, su abuela le dijo: «Tu aspecto solo te preocupa a ti». Dice que a partir de ese momento, la vida le resultó más soportable.

JOVEN: Ya, eso es una pulla dirigida a mí, ¿eh? Sí, es cierto que quizá vea a quienes me rodean como si fueran mis enemigos. Vivo con un miedo constante a ser atacado o a que caiga sobre mí una lluvia de flechas. Creo que siempre estoy en el punto de mira de los demás, que me juzgan duramente y que van a atacarme. Y es probable que también sea cierto que es una reacción debida a la inseguridad en mí mismo, como le sucedía a tu amigo adolescente obsesionado con el espejo. La gente no se fija en mí. No me verían ni aunque caminara haciendo el pino por la calle. Pero no sé... En definitiva, lo que intentas decirme es que mi sentimiento de inferioridad es algo que he elegido yo mismo, algo que tiene un propósito. Pero eso no tiene ningún sentido.

FILÓSOFO: ¿Por qué?

JOVEN: Tengo un hermano que es tres años mayor que yo. Encaja a la perfección con la imagen clásica del hermano mayor: siempre obedece a mis padres, destaca tanto en los estudios como en el deporte y es la viva imagen de la diligencia. Desde que era pequeño, me comparé con él. Es mayor e iba por delante, así que jamás podía ganarle en nada. Mis padres no tenían en cuenta la situación y jamás me dieron la menor muestra de reconocimiento. Hiciera lo que hiciera, me trataban como a un niño y a las primeras de cambio me reñían y me decían que me estuviera quieto. Aprendí a guardarme las emociones para mí. He vivido toda mi vida inmerso en sentimientos de inferioridad y no he tenido otra opción que ser consciente de competir con mi hermano.

FILÓSOFO: Ya veo.

JOVEN: A veces lo veo de esta manera: soy como un calabacín que ha crecido sin suficiente sol. Por lo tanto, es natural que el sentimiento de inferioridad me haya retorcido. Me encantaría conocer a alguien que hubiera podido crecer recto en esta situación.

FILÓSOFO: Te entiendo. De verdad que entiendo cómo te sientes. Ahora reflexionemos acerca de la «competición» en el contexto de la relación con tu hermano. Si tu pensamiento no estuviera orientado a la competición, tanto en la relación con tu hermano como en el resto de las relaciones interpersonales, ¿cómo crees que verías a la gente?

JOVEN: Bueno, mi hermano es mi hermano, y supongo que el resto de la gente ya sería otra historia.

FILÓSOFO: No, se convertirían en camaradas.

JOVEN: ¿Camaradas?

FILÓSOFO: Antes has dicho que no podías celebrar sinceramente las alegrías de los demás. Concibes las relaciones interpersonales como una competición y percibes la felicidad de los demás como tu «derrota»; por eso no puedes celebrarla. Sin embargo, cuando nos liberamos del marco de la competición, desaparece la necesidad de triunfar y de quedar por encima de los demás. También nos liberamos del miedo que nos dice: «Quizá pierda». Y entonces, podemos celebrar la felicidad de los demás con total sinceridad. Incluso podemos contribuir activamente a ella. Las personas que siempre están dispuestas a ayudar a otras en tiempos de necesidad son personas a las que realmente puedes llamar camaradas.

JOVEN: Mmm.

FILÓSOFO: Ahora llegamos a la parte importante. Una vez que puedas sentir de verdad que «las personas son mis camaradas», tu manera de ver el mundo cambiará drásticamente. Ya no lo percibirás como un lugar peligroso ni te verás asaltado por dudas innecesarias. El mundo te parecerá un lugar seguro y agradable. Y se reducirán drásticamente tus problemas asociados a las relaciones interpersonales.

JOVEN: ¡Qué persona más feliz eres! Pero mira, esto es como lo de los girasoles. Es el razonamiento de un girasol que goza de la luz solar a diario y al que riegan con regularidad. ¡A un calabacín en la sombra las cosas no le van tan bien!

FILÓSOFO: Vuelves a la etiología (la atribución de causas) otra vez.

JOVEN: ¡Por supuesto que sí!

El joven había tenido unos padres estrictos y había crecido oprimido y comparado con su hermano mayor desde la infancia. Nadie escuchaba sus opiniones y le habían inculcado la terrible creencia de que no valía nada como hermano pequeño. Ni siquiera pudo hacer amigos en la escuela y se pasaba la hora del patio en la biblioteca, que se convirtió en su único refugio. El joven, que había pasado así sus primeros años, se mantenía con sus pies firmes en la etiología. Si no

hubiera tenido esos padres, si no hubiera tenido ese hermano mayor; si no hubiera ido a esa escuela, su vida habría sido mejor. El joven había intentado intervenir en la conversación con la mayor serenidad posible, pero en ese momento se desbordaron todas las emociones contenidas durante años.

DE LA LUCHA DE PODER A LA VENGANZA

JOVEN: Mira, todo este rollo sobre la teleología y lo demás es pura sofistería. El trauma existe, no me cabe duda. Y las personas no pueden librarse del pasado. ¿Cómo es posible que no te des cuenta? No podemos regresar al pasado en una máquina del tiempo. Tratar el pasado como algo que no existe es como negar la vida que hemos vivido hasta ahora. ¿De verdad sugieres que he elegido una vida tan irresponsable?

FILÓSOFO: Tienes razón, no podemos usar una máquina del tiempo ni retroceder las manecillas del reloj. Sin embargo, ¿qué tipo de significado atribuimos a los acontecimientos del pasado? Esta es la tarea que tienes «ahora».

JOVEN: Muy bien, hablemos del «ahora». La última vez dijiste que las personas usamos la emoción de la ira para alcanzar nuestros fines, ¿no? Y que ese es el punto de vista de la teleología. Me sigue pareciendo inaceptable. Por ejemplo, ¿cómo explicarías los casos de ira hacia la sociedad o hacia los gobiernos? ¿También dirías que son emociones generadas para imponer las propias opiniones?

FILÓSOFO: Sí, ciertamente hay ocasiones en que me indignan los problemas sociales. Sin embargo, diría que más que una explosión de emoción repentina es una indignación basada en la lógica. Hay una diferencia entre la ira personal (el resentimiento personal) y la indignación por las contradicciones y las injusticias de la sociedad (la indignación justificada). La ira personal se enfría rápidamente. Por el contrario, la indignación justificada dura mucho tiempo. La ira como expresión del resentimiento personal no es más que una herramienta para conseguir que los demás se sometan a nosotros.

JOVEN: ¿Dices que el resentimiento personal y la indignación justificada son cosas distintas?

FILÓSOFO: No tienen nada que ver, porque la indignación justificada va más allá de los intereses personales.

JOVEN: De acuerdo. Entonces, te preguntaré por el resentimiento personal. Estoy seguro de que incluso tú te enfadas de vez en cuando; por ejemplo, si alguien te insulta sin motivo. ¿O no?

FILÓSOFO: Pues no, no me enfado.

JOVEN: Vamos, di la verdad.

FILÓSOFO: Si alguien me insultara, pensaría en cuál es su propósito oculto. Incluso aunque no haya insultos directos, si la conducta o las palabras de otra persona te hacen enfadar de verdad, recuerda que lo que sucede es que te está retando a una lucha de poder.

JOVEN: ¿Una lucha de poder?

FILÓSOFO: Sí. Por ejemplo, el niño reta al adulto con travesuras y mal comportamiento. En muchas ocasiones, el objetivo es llamar la atención y la conducta cesa justo antes de que el adulto se enfade de verdad. Sin embargo, si el niño no para antes de que el adulto explote, es porque su objetivo era provocar una pelea.

JOVEN: ¿Y por qué iba a querer provocar una pelea?

FILÓSOFO: Porque quiere ganar. Quiere demostrar su poder ganando.

JOVEN: No lo entiendo. ¿Podrías darme un ejemplo concreto?

FILÓSOFO: Imagina que un amigo y tú estáis hablando de la situación política actual. Al poco tiempo, la conversación se convierte en una discusión acalorada. Ninguno de los dos está dispuesto a aceptar la menor diferencia de opinión y, al final, llegáis a un punto en el que tu amigo empieza a lanzar ataques personales: eres idiota y si el país no puede cambiar, es por culpa de gente como tú, etcétera.

JOVEN: Si alguien me dijera eso, no podría aceptarlo sin más.

FILÓSOFO: En este caso, ¿cuál sería el propósito de tu amigo? ¿Tan solo quiere hablar de política? No. Lo que sucede es que le resultas insoportable y quiere criticarte, provocarte y hacer que te sometas mediante una lucha de poder. Si te enfadas, se dará la situación que él ha anticipado y la relación se convertirá, de repente, en una lucha de poder. Sea cual sea la provocación, no puedes dejar que te arrastre.

JOVEN: No. No tengo por qué huir. Si alguien quiere pelea, pues a pelear. La culpa es del otro. Puedes machacar al pobre idiota. Con palabras, claro está.

FILÓSOFO: Muy bien. Digamos que logras controlar la pelea. Y que el otro, que quería derrotarte, se retira deportivamente. El problema es que la lucha de poder no termina aquí. Como ha perdido la batalla, pasará a la siguiente fase.

JOVEN: ¿La siguiente fase?

FILÓSOFO: Sí, la fase de la venganza. Aunque por el momento se haya retirado, planeará cómo vengarse en otro momento y de otra forma, y reaparecerá con un acto de represalia.

JOVEN: Como por ejemplo...

FILÓSOFO: El niño oprimido por los padres empezará a delinquir. Dejará de estudiar. Se cortará las venas o se autolesionará de otras maneras. En la etiología freudiana, esto se entiende como una mera relación de causa-efecto: los padres criaron así al niño y por eso ha crecido de esta manera. Es como decir que una planta se ha secado porque nadie la regó. Es una interpretación que, ciertamente, resulta fácil de entender. Pero la teleología adleriana no se olvida del propósito oculto del niño. Es decir, el propósito de vengarse de los padres. Si empieza a delinquir, deja de ir a clase, se corta las venas o se autolesiona, los padres lo pasarán mal. Se asustarán y se preocuparán mucho por él. El niño adopta conductas problemáticas porque sabe que eso es lo que conseguirá. Lo hace

para alcanzar su propósito actual (vengarse de los padres), no porque esté motivado por causas pasadas (entorno familiar).

JOVEN: ¿Adopta conductas problemáticas para que sus padres lo pasen mal?

FILÓSOFO: Sí. Probablemente hay muchas personas que no entienden por qué un niño se corta las venas y piensan: «¿Por qué habrá hecho algo así?». Sin embargo, piensa en cómo se sentirán las personas próximas al niño (por ejemplo, los padres) como resultado de la conducta de cortarse las venas. Si lo piensas, el objetivo tras la conducta debería hacerse evidente por sí solo.

JOVEN: ¿El objetivo es la venganza?

FILÓSOFO: Sí. Y una vez que la relación interpersonal ha llegado a este punto, es prácticamente imposible que ninguna de las partes pueda encontrar una solución. Para impedir que suceda, es importante que jamás nos dejemos arrastrar a una lucha de poder.

ADMITIR EL ERROR NO ES UNA DERROTA

JOVEN: Muy bien. Entonces, ¿qué ha de hacer uno cuando lo atacan directamente? ¿Poner la otra mejilla?

FILÓSOFO: No, el concepto de «poner la otra mejilla» demuestra que sigues atrapado en la lucha de poder. Cuando te retan a una pelea y percibes que se trata de una lucha de poder, tienes que abandonar el conflicto lo antes posible. No respondas a la acción con una reacción. Es lo único que se puede hacer.

JOVEN: ¿De verdad es tan fácil no responder a las provocaciones? En primer lugar, ¿cómo crees que debería controlar mi ira?

FILÓSOFO: Controlar la ira es como poner la otra mejilla. Deberías aprender a resolver las situaciones sin necesidad de recurrir a la ira. Porque al fin y al cabo, la ira es una herramienta. Un medio para alcanzar un fin.

JOVEN: Qué difícil.

FILÓSOFO: Lo primero que quiero que entiendas es que la ira es una forma de comunicación y que la comunicación es posible también sin valerse de la ira. Podemos transmitir nuestros pensamientos y emociones y ser aceptados sin necesidad de mostrar ira. Si llegas a entender esto desde la experiencia, la ira dejará de aparecer sin necesidad de que hagas nada más.

JOVEN: Pero ¿y si me acusan falsamente o me insultan? ¿No puedo enfadarme ni siquiera entonces?

FILÓSOFO: Creo que aún no me has entendido. No es que no debas enfadarte, sino que no necesitas recurrir a la herramienta de la ira. Las personas irascibles no tienen mal carácter; lo que sucede es que no saben que hay herramientas de comunicación efectivas más allá de la ira. Por eso dicen cosas como «perdí los nervios» o «lo vi todo rojo». Acabamos dependiendo de la ira para comunicar.

JOVEN: Herramientas de comunicación efectivas más allá de la ira...

FILÓSOFO: Disponemos del lenguaje. Podemos comunicarnos mediante el lenguaje. Cree en el poder del lenguaje y en el lenguaje de la lógica.

JOVEN: Bueno, si no creyera en eso, no estaríamos hablando ahora.

FILÓSOFO: Una cosa más acerca de las luchas de poder. En todos los casos, y por muy convencido que estés de tener razón, intenta no criticar al otro. Es una trampa de las relaciones interpersonales en la que cae mucha gente.

JOVEN: ¿Por qué?

FILÓSOFO: En cuanto uno se convence de que tiene razón en una relación

interpersonal, ya ha caído en una lucha de poder.

JOVEN: ¿Solo por creer que tiene razón? No puede ser, estás exagerando.

FILÓSOFO: Afirmar que tengo razón es afirmar que el otro está equivocado. En este punto, el foco de la discusión pasa de «la corrección de las afirmaciones» al «estado de la relación interpersonal». Es decir, la convicción de tener razón lleva a asumir que el otro está equivocado, por lo que la discusión se convierte en una competición que uno quiere ganar. Es una lucha de poder, sin duda.

JOVEN: Mmm.

FILÓSOFO: En primer lugar, tener razón o no no tiene nada que ver con ganar o perder. Si crees que tienes razón, independientemente de lo que opine la otra persona, la discusión debería acabar de inmediato. Sin embargo, muchas personas se lanzan a una lucha de poder e intentan someter al otro. Creen que «admitir el error» es «admitir la derrota».

JOVEN: Sí, la verdad es que algo de eso hay.

FILÓSOFO: Y como uno no quiere perder, es incapaz de admitir el error y acaba eligiendo el camino equivocado. Admitir el error, pedir disculpas y renunciar a las luchas de poder... nada de eso es una derrota. El afán de superioridad no se materializa compitiendo con los demás.

JOVEN: Entonces, cuando estás enfrascado en la victoria y la derrota, ¿pierdes la capacidad de tomar las decisiones adecuadas?

FILÓSOFO: Sí. El juicio se te nubla y solo ves la victoria o la derrota inminentes. Y entonces, emprendes el camino equivocado. Solo podemos corregir el rumbo y cambiar si dejamos de mirar a través del cristal de la competición y de la victoria y la derrota.

SUPERAR LAS TAREAS CON QUE NOS ENCONTRAMOS A LO LARGO DE LA VIDA

JOVEN: De acuerdo, pero sigue habiendo un problema. Es esa afirmación de que «todos los problemas tienen que ver con las relaciones interpersonales». Puedo entender que el sentimiento de inferioridad sea una preocupación en las relaciones interpersonales y que nos afecte hasta cierto punto. Y puedo aceptar que la idea de que la vida no es una competición es lógica. No puedo ver a los demás como camaradas y, en el fondo, los considero mis enemigos. Es obvio que es así. Sin embargo, me cuesta entender por qué Adler pone tanto énfasis en las relaciones interpersonales. ¿Por qué llega a afirmar que «todos» los problemas tienen que ver con ellas?

FILÓSOFO: El tema de las relaciones interpersonales es tan importante que, al margen de lo ampliamente que se aborde, jamás parece ser suficiente. La última vez te dije que carecías del valor para ser feliz. ¿Lo recuerdas?

JOVEN: No podría olvidarlo aunque quisiera.

FILÓSOFO: Entonces, ¿por qué ves a los demás como a tus enemigos? ¿Por qué no puedes considerarlos camaradas? Porque has perdido el valor y escapas de tus «tareas vitales».

JOVEN: ¿Qué son las tareas vitales?

FILÓSOFO: Muy bien. Hemos llegado a un punto crucial. En la psicología adleriana, la conducta y la psicología humanas han de superar objetivos claros.

JOVEN: ¿Qué tipo de objetivos?

FILÓSOFO: En primer lugar, hay dos objetivos conductuales: ser autónomo y vivir en armonía con la sociedad. Los objetivos psicológicos que sustentan estas conductas son la conciencia de «ser capaz» y la conciencia de que «los demás son mis camaradas».

JOVEN: Un momento, lo estoy escribiendo... Hay dos objetivos conductuales: ser autónomo y vivir en armonía con la sociedad. Y hay dos objetivos psicológicos que sustentan las conductas anteriores: la conciencia de «ser capaz» y la conciencia de que «los demás son mis camaradas»... Vale. Puedo ver que hay un tema clave: ser autónomo en tanto que individuo y, al mismo tiempo, vivir en armonía con la gente y con la sociedad. Parece que encaja con todo lo que hemos hablado hasta ahora.

FILÓSOFO: Y estos objetivos pueden alcanzarse si nos enfrentamos a lo que Adler llama «tareas vitales».

JOVEN: Entonces, ¿qué son las tareas vitales?

FILÓSOFO: Pensemos en la vida desde la infancia. Durante la infancia, nuestros padres

nos protegen y podemos vivir sin necesidad de trabajar. Sin embargo, llega un momento en que tenemos que ser autónomos. No podemos depender de los padres para siempre, y tenemos que ser autónomos tanto en lo mental, por supuesto, como en el sentido social de la palabra, y tenemos que trabajar de una manera o de otra (lo que no se limita a la definición restrictiva de trabajar en una empresa). Además, mientras crecemos, empezamos a forjar relaciones de amistad. Por supuesto, podemos acabar por forjar una relación sentimental que acabe en matrimonio. Cuando esto sucede, empezamos una relación de pareja, y si tenemos hijos, forjamos una relación padre-hijo. Adler definió tres categorías de relaciones interpersonales que surgen a partir de estos procesos. Las llamó «tareas de trabajo», «tareas de amistad» y «tareas de amor». Y todas juntas constituyen las «tareas vitales».

JOVEN: ¿Y estas tareas son obligaciones que tenemos en tanto que miembros de la sociedad? Es decir, ¿son como el empleo y el pago de impuestos?

FILÓSOFO: No, piensa en ellas únicamente en términos de relaciones interpersonales. Es decir, en términos de la distancia y la profundidad de las relaciones interpersonales. A veces, Adler usaba la expresión «tres vínculos sociales» para insistir en este punto.

JOVEN: ¿La distancia y la profundidad de las relaciones interpersonales?

FILÓSOFO: Las relaciones interpersonales que un individuo no tiene más remedio que afrontar cuando intenta vivir como un ser social: esas son las tareas vitales. Y son tareas en el sentido de que no tenemos otra opción que acometerlas.

JOVEN: ¿Podrías concretar más?

FILÓSOFO: Empecemos por las tareas de trabajo. Independientemente del trabajo que se desempeñe, es imposible trabajar completamente solo. Por ejemplo, normalmente estoy aquí, en el estudio, escribiendo manuscritos para un libro. Escribir es un trabajo completamente autónomo que nadie más puede hacer por mí. Sin embargo, está la figura del editor y de muchas otras personas más sin cuya ayuda no podría llevar a cabo mi trabajo, desde las personas que diseñan e imprimen el libro físico a las que lo distribuyen o lo venden en las librerías. En principio, no existe un trabajo que pueda llevarse a cabo sin la cooperación de otros.

JOVEN: Sí, hablando en general, supongo que tienes razón.

FILÓSOFO: Sin embargo, vistas desde el punto de vista de la distancia y la profundidad, las relaciones interpersonales de trabajo podrían ser los obstáculos más fáciles de superar. Las relaciones interpersonales de trabajo tienen un objetivo común y fácil de entender: obtener buenos resultados. Por ello, las personas cooperan incluso si no se llevan del todo bien y, hasta cierto punto, tampoco tienen otra opción que cooperar. Y mientras la relación se construya únicamente sobre la base del trabajo, se convertirá en una relación con un desconocido fuera del horario laboral o si uno cambia de trabajo.

JOVEN: Sí, muy cierto.

FILÓSOFO: Las personas que no consiguen superar las relaciones interpersonales en este nivel son las que llamamos «ninis» (ni trabajan ni estudian) o «reclusas» (no salen a la calle).

JOVEN: ¡Un momento! ¿Dices que no trabajan porque quieren evitar las relaciones interpersonales asociadas al trabajo, no porque no quieran trabajar o porque se nieguen a desempeñar un trabajo manual?

FILÓSOFO: Dejando a un lado la cuestión de si son conscientes de ello o no, lo cierto es que las relaciones interpersonales están en la base de esa conducta. Por ejemplo, piensa en alguien que envía currículos a varias empresas y consigue varias entrevistas, pero lo rechazan en todas. Se verá herido en su orgullo. Empezará a preguntarse qué sentido tiene trabajar si tiene que soportar este tipo de cosas. O imagina que comete un error muy grave en el trabajo y, en consecuencia, la empresa que lo emplea pierde mucho dinero. Se sentirá impotente y sumido en la oscuridad. No podrá soportar la idea de ir a trabajar al día siguiente. Ninguno de estos ejemplos tiene que ver con que el trabajo sea desagradable en sí mismo. Lo único desagradable es el hecho de ser criticado o rechazado por los demás en el trabajo, ser etiquetado de incapaz, incompetente o no apto para trabajar, y ver dañada la dignidad del yo irremplazable. En otras palabras: todos los problemas tienen que ver con las relaciones interpersonales.

HILOS ROJOS Y CADENAS RÍGIDAS

JOVEN: Bueno, me reservaré las objeciones para más adelante. Hablemos ahora de la tarea de amistad.

FILÓSOFO: Se trata de las relaciones de amistad en el sentido amplio de la palabra, y sin relación alguna con el trabajo, ya que no se dan ninguna de las obligaciones del lugar de trabajo. Es un tipo de relación que cuesta iniciar y que hay que esforzarse por profundizar.

JOVEN: ¡En eso sí que tienes razón! Si hay un espacio, como la escuela o el lugar de trabajo, aún se puede construir una relación. Sin embargo, será una relación superficial y limitada a ese espacio. Intentar forjar una relación de amistad personal o hacer amigos fuera de la escuela o del trabajo es extraordinariamente difícil.

FILÓSOFO: ¿Hay alguien de quien puedas decir que es un amigo íntimo?

JOVEN: Tengo un amigo. Pero no sé si diría que es un amigo íntimo...

FILÓSOFO: Antes me pasaba lo mismo. Cuando iba al instituto, ni siquiera intenté hacer amigos y me pasaba el día estudiando griego y alemán, y absorto en la lectura de libros de filosofía. Mi madre estaba preocupada e incluso se reunió con mi tutor. Y mi tutor le dijo que no había de qué preocuparse, porque yo no necesitaba amigos. Esas palabras nos tranquilizaron tanto a mi madre como a mí.

JOVEN: ¿No necesitabas amigos? ¿No tuviste ni un solo amigo en el instituto?

FILÓSOFO: No, sí que tuve uno. Él decía: «En realidad, en la universidad no se aprende nada útil» y, al final, no fue a la universidad. Vivió solo en las montañas durante varios años, y he oído que ahora trabaja de periodista en el Sudeste Asiático. Hace décadas que no lo veo, pero tengo la sensación de que si nos encontrásemos, nos llevaríamos tan bien como entonces. Mucha gente cree que cuantos más amigos se tengan, mejor. Yo no estoy tan seguro de eso. No hay valor en la cantidad de amigos o conocidos que se tengan. Aunque esto tiene que ver también con la tarea del amor, en lo que deberíamos centrarnos es en la distancia y en la profundidad de la relación.

JOVEN: ¿Crees que yo podré tener amigos íntimos?

FILÓSOFO: Claro que sí. Si cambias, quienes te rodean cambiarán también. No tendrán más remedio que cambiar. La psicología adleriana es una psicología de cambio personal, no una psicología que abogue por el cambio de los demás. En lugar de esperar a que cambien los demás o las circunstancias, tú das el primer paso.

JOVEN: Mmm...

FILÓSOFO: Has venido a mi estudio a hablar conmigo. Es un hecho. Y en ti he encontrado a un amigo.

JOVEN: ¿Soy tu amigo?

FILÓSOFO: Sí, lo eres. El diálogo que mantenemos no es psicoterapia y tampoco tenemos una relación de trabajo. Para mí, eres un amigo irremplazable. ¿Tú no lo crees así?

JOVEN: Soy tu... ¿amigo irremplazable? No, ahora no voy a reflexionar sobre eso. Sigamos hablando. ¿Qué me dices de la última tarea, la tarea de amor?

FILÓSOFO: Se divide en dos fases: una comprende las que conocemos como relaciones amorosas y la otra, las relaciones con la familia, especialmente las relaciones entre padres e hijos. Hemos hablado del trabajo y de la amistad, pero la del amor es, con toda probabilidad, la tarea más difícil. Cuando una relación de amistad se transforma en amor, palabras y conductas que se permitían entre amigos pueden quedar prohibidas a partir del momento en que pasan a ser amantes. Por ejemplo, quizá ya no se pueda quedar con amigos del sexo opuesto y, en algunos casos, incluso el mero hecho de hablar por teléfono con alguien del otro sexo puede despertar los celos de la pareja. La distancia es muy corta y la relación es muy profunda.

JOVEN: Ya, imagino que es inevitable.

FILÓSOFO: Pero Adler no acepta la limitación de la pareja. Si la persona parece feliz, podemos celebrar honestamente que lo sea. Eso es amor. Las relaciones entre personas que se limitan mutuamente acaban por fracasar.

JOVEN: Espera. Este argumento solo puede llevar a la aceptación de la infidelidad. Porque si mi pareja es feliz siéndome infiel, estás diciendo que debería celebrarlo.

FILÓSOFO: No, no estoy defendiendo la infidelidad. Piénsalo así: las relaciones que resultan opresivas y forzadas cuando dos personas están juntas no pueden llamarse amor, por mucha pasión que haya. Cuando podemos pensar que «cuando estoy con esta persona, puedo ser libre», podemos sentir amor. Podemos estar serenos y actuar con naturalidad, sin sentimientos de inferioridad y sin necesidad de hacer ostentación de la propia superioridad. Eso es el verdadero amor. Por el contrario, limitar al otro no es más que la manifestación del intento de controlar a la pareja y es una conducta que parte de la desconfianza. Compartir espacio con alguien que desconfía de nosotros no es una situación natural que podamos soportar durante mucho tiempo, ¿verdad? Tal y como dice Adler, «si dos personas quieren vivir juntas y llevarse bien, deben tratarse como iguales».

JOVEN: Vale.

FILÓSOFO: Sin embargo, en las relaciones amorosas y maritales tenemos la opción de separarnos. Así que incluso un matrimonio que está junto desde hace muchos años puede separarse si el hecho de continuar con la relación genera malestar. Por el contrario,

en principio, la relación entre padres e hijos no ofrece esta opción. Si el amor romántico es una relación unida por un hilo rojo, la relación entre padres e hijos está atada con cadenas rígidas. Y tan solo disponemos de unas pequeñas tijeras. Aquí reside el problema de las relaciones entre padres e hijos.

JOVEN: Entonces, ¿qué podemos hacer?

FILÓSOFO: A estas alturas, lo que puedo decirte es que no debes huir. Por mucho malestar que genere la relación, no debes evitar ni demorar enfrentarte a ella. Tienes que enfrentarte a ella incluso aunque sea para usar las tijeras. Lo peor que puedes hacer es quedarte quieto y dejar que todo siga igual. Es básicamente imposible que una persona viva completamente sola, y solo nos convertimos en «individuos» en contextos sociales. Por eso, la psicología adleriana plantea como objetivos globales la autonomía del individuo y la cooperación con la sociedad. ¿Cómo podemos alcanzarlos? En este sentido, Adler habla de superar las tareas de trabajo, amistad y amor; las tareas que abordan las relaciones interpersonales con las que ningún ser humano puede evitar encontrarse.

El joven aún tenía dificultades para entender el verdadero significado de lo que acababa de escuchar.

NO TE CREAS LAS «MENTIRAS VITALES»

JOVEN: Vaya, vuelvo a no entender nada. Antes has dicho que veo a los demás como a enemigos y no como a camaradas porque huyo de mis tareas vitales. ¿Qué has querido decir con eso?

FILÓSOFO: Imagina que hubiera un señor A que no te cae demasiado bien, porque tiene defectos que consideras imperdonables.

JOVEN: Ja, ja, ja. Si la cuestión es pensar en gente que me cae mal, no voy precisamente escaso de candidatos.

FILÓSOFO: Sin embargo, no es que A te caiga mal porque no puedes perdonarle sus defectos. Tenías el propósito previo de que A te cayera mal, por lo que empezaste a buscar defectos que te permitieran alcanzar ese objetivo.

JOVEN: ¡Menuda tontería! ¿Por qué iba a hacer eso?

FILÓSOFO: Para evitar una relación interpersonal con A.

JOVEN: Ni hablar, lo rechazo rotundamente. Es obvio que has presentado los acontecimientos al revés. A hizo algo que no me gustó, por eso me cae mal. De otro modo, no tendría motivo alguno para que me cayera mal.

FILÓSOFO: No, te equivocas. Es muy fácil entenderlo si pensamos en separarnos de alguien con quien hemos mantenido una relación de pareja. En las relaciones entre amantes o matrimonios, hay veces en que se llega a un punto en que cualquier cosa que nos diga el otro nos exaspera. Por ejemplo, nos da asco su manera de comer, nos repugna su aspecto desaliñado cuando está en casa, e incluso sus ronquidos nos ponen de los nervios. Y, sin embargo, hace unos meses, ninguna de esas cosas nos incomodaba.

JOVEN: Sí, eso me suena.

FILÓSOFO: Nos sentimos así porque en algún momento hemos decidido que queremos poner fin a la relación, así que hemos empezado a buscar motivos que nos permitan hacerlo. La otra persona sigue siendo exactamente la misma que antes. Lo que ha cambiado es nuestro propósito. Mira, las personas somos criaturas extraordinariamente egoístas y somos capaces de encontrar múltiples defectos y carencias en el otro cuando se nos antoja. Podríamos conocer a un hombre con un carácter perfecto y, aun así, encontrar algún motivo para que nos cayera mal. Precisamente por eso, el mundo puede convertirse en un lugar peligroso en cualquier momento, y también por eso podemos ver a los demás como enemigos.

JOVEN: Entonces, invento defectos en los demás para evitar mis tareas vitales y, además, para evitar las relaciones interpersonales. Considero que los demás son mis

enemigos para poder seguir huyendo. ¿Lo he entendido bien?

FILÓSOFO: Sí, exacto. Adler habló del estado que consiste en encontrar pretextos de todo tipo para evitar las tareas vitales y lo llamó «mentira vital».

JOVEN: Vaya...

FILÓSOFO: Sí, es un término severo. Trasladamos a otra persona nuestra responsabilidad sobre la situación que estamos viviendo. Huimos de las tareas vitales diciendo que todo es culpa de los demás o del entorno. Es exactamente lo mismo que cuando te expliqué la historia de la alumna con temor a ruborizarse. Nos mentimos a nosotros mismos y a las personas que nos rodean. Si lo piensas detenidamente, verás que es un término muy severo.

JOVEN: Pero ¿cómo puedes llegar a la conclusión de que estoy mintiendo? No sabes nada acerca de la gente que me rodea ni de la vida que vivo.

FILÓSOFO: Es cierto. Y tampoco sé nada de tu pasado, ni de tus padres ni de tu hermano mayor. Solo sé una cosa.

JOVEN: ¿El qué?

FILÓSOFO: Que quien ha elegido tu estilo de vida eres tú. Nadie más.

JOVEN: ¡Aj!

FILÓSOFO: Si otras personas o tu entorno hubieran determinado tu estilo de vida, podrías trasladarles la responsabilidad. Sin embargo, somos nosotros quienes elegimos nuestro estilo de vida. Es obvio a quién corresponde la responsabilidad.

JOVEN: Así que me culpas a mí. Pero dices que las personas son mentirosas y cobardes. Y, además, que tengo responsabilidad sobre todas ellas.

FILÓSOFO: No uses el poder de la ira para escurrir el bulto. Es una cuestión muy importante. Adler jamás habla de las tareas vitales o de las mentiras vitales en términos de bueno o malo. No se trata de hacerlo bien o mal desde un punto de vista moral. De lo que se trata es de tener valor.

JOVEN: ¡Ya estamos otra vez con el valor!

FILÓSOFO: Sí. Si evitas las tareas vitales y te aferras a las mentiras vitales, no es porque seas mala persona. No es algo que quepa condenar desde un punto de vista moral. No es más que una cuestión de valor.

DE LA PSICOLOGÍA DE LA PERTENENCIA A LA PSICOLOGÍA DE LA PRÁCTICA

JOVEN: Así que, en definitiva, hablas de valor. Eso me recuerda que antes dijiste que la psicología adleriana es una «psicología del valor».

FILÓSOFO: A lo que añadiré que la psicología adleriana no es una «psicología de la pertenencia», sino una «psicología del uso».

JOVEN: Ah, es la famosa frase de «lo importante no es con qué nacemos, sino qué hacemos con ello».

FILÓSOFO: Sí. Gracias por recordarla. La etiología freudiana es una psicología de la pertenencia que acaba derivando en determinismo. Por el contrario, la psicología adleriana es una psicología de uso y quien decide eres tú.

JOVEN: La psicología adleriana es una psicología del valor y, al mismo tiempo, una psicología de uso...

FILÓSOFO: Los seres humanos no somos tan frágiles como para quedar a merced de los traumas etiológicos (causa y efecto). Desde una postura teleológica, somos nosotros mismos los que elegimos nuestra vida y nuestro estilo de vida. Tenemos la capacidad de hacerlo.

JOVEN: Pero, en serio. No tengo la seguridad suficiente para superar mi complejo de inferioridad. Y aunque digas que es una mentira vital, lo cierto es que lo más probable es que jamás pueda librarme de él.

FILÓSOFO: ¿Por qué crees eso?

JOVEN: Quizá tengas razón en lo que dices. De hecho, seguro que la tienes y lo que me falta, en realidad, es valor. También puedo aceptar lo de la mentira vital. No quiero que las relaciones interpersonales me hagan daño y demoro las tareas vitales. Por eso tengo tantas excusas preparadas. Sí, es exactamente como dices. Pero, por otro lado, ¿eso de lo que hablas no es un tipo de espiritualismo? Lo único que dices es: «Has perdido el valor, tienes que reunir valor». No difiere mucho del instructor memo que cree que te está dando consejos cuando te da un golpecito en el hombro y te dice: «¡Anímate!». Aunque el motivo de que las cosas no me vayan bien sea precisamente ¡porque soy incapaz de animarme!

FILÓSOFO: Si te entiendo bien, necesitas que te sugiera algunos pasos específicos.

JOVEN: Sí, por favor. Soy un ser humano, no una máquina. Me has dicho que se me ha agotado el valor, pero no puedo reponerlo como el que llena el depósito de gasolina del coche.

FILÓSOFO: Muy bien, pero hoy ya se ha hecho bastante tarde, así que si te parece, continuaremos en la próxima sesión.

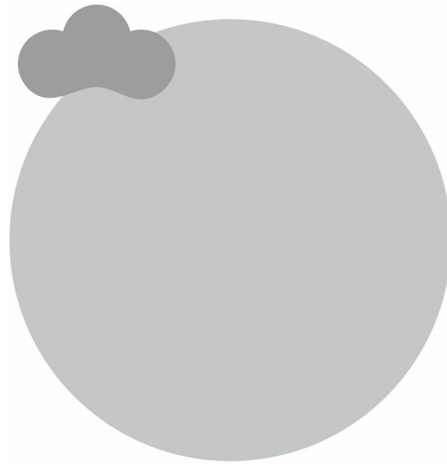
JOVEN: No lo estarás evitando, ¿no?

FILÓSOFO: Por supuesto que no. Creo que el próximo día hablaremos de la libertad.

JOVEN: ¿No del valor?

FILÓSOFO: Sí; hablaremos de la libertad, que, básicamente, es hablar del valor. Mientras, reflexiona sobre qué es la libertad.

JOVEN: Qué es la libertad... De acuerdo. Ya estoy impaciente por continuar la conversación.



La tercera noche

NO TE OCUPES DE LAS TAREAS
DE LOS DEMÁS

Dos angustiosas semanas después, el joven regresó al estudio del filósofo. «¿Qué es la libertad? ¿Por qué no puede la gente ser libre? ¿Por qué no puedo yo ser libre?» La tarea que le habían asignado lo agobiaba mucho y parecía incapaz de encontrar una respuesta convincente. Cuanto más pensaba acerca de ello, más se daba cuenta de su falta de libertad.

NIEGA EL DESEO DE RECONOCIMIENTO

JOVEN: Dijiste que hoy hablaríamos de la libertad.

FILÓSOFO: Ya. ¿Has tenido tiempo de reflexionar sobre qué es la libertad?

JOVEN: Sí, lo cierto es que le he dado muchas vueltas.

FILÓSOFO: ¿Y has podido llegar a alguna conclusión?

JOVEN: Bueno, no he podido encontrar ninguna respuesta. Pero he encontrado otra cosa. No es idea mía, sino que es una frase con la que me topé en la biblioteca, leyendo una novela de Dostoyevski: «El dinero es libertad acuñada». ¿Qué te parece? «Libertad acuñada» es un término muy original. En serio, me encantó encontrar esta frase que va directa al corazón de eso que llamamos dinero.

FILÓSOFO: Ya veo. Sí, si hablamos en un sentido muy amplio de la verdadera naturaleza de lo que se puede conseguir con dinero, podríamos decir que es libertad. Es una observación muy sagaz, cierto. Pero ¿llegarías a afirmar que «por lo tanto, la libertad es dinero»?

JOVEN: Es justo lo que dices. Es muy probable que el dinero pueda dar cierta libertad. Y estoy seguro de que la libertad es mucho más de lo que imaginamos. Pero, en realidad, todas las necesidades cotidianas se resuelven mediante transacciones económicas. Entonces, ¿podríamos concluir que si disponemos de una gran riqueza, podemos ser libres? Yo no lo creo. O, como mínimo, me gustaría pensar que no es así y que ni los valores humanos ni la felicidad pueden comprarse con dinero.

FILÓSOFO: Bueno, de momento imagina que hubieras conseguido la libertad económica. Y, entonces, a pesar de contar con una gran riqueza, descubres que no has hallado la felicidad. ¿Con qué problemas y privaciones seguirías encontrándote?

JOVEN: Con las relaciones interpersonales de las que hemos estado hablando. He meditado mucho sobre esta cuestión. Por ejemplo, podrías ser enormemente rico, pero no tener a nadie que te quisiera; podrías no tener compañeros a los que llamar amigos ni a nadie a quien le gustaras. Sería una gran desgracia. Otra de las cosas que no puedo sacarme de la cabeza es la palabra *vínculos*. Todos nosotros estamos enredados y atrapados en esas ataduras a las que llamamos vínculos. Por ejemplo, tenemos que relacionarnos con alguien que no nos cae demasiado bien, por ejemplo, o estar atentos a los terribles cambios de humor de nuestro jefe. Imagina que pudieras librarte de todas esas relaciones interpersonales sin valor. ¡Qué fácil sería todo! Pero es imposible. Allá donde vayamos siempre estaremos rodeados de gente y somos individuos sociales que existimos a partir de las relaciones que mantenemos con los demás. Al margen de lo que

hagamos, no podemos escapar de la soga de las relaciones interpersonales. Por fin he entendido que la frase de Adler de «todos los problemas tienen que ver con las relaciones interpersonales» es una gran verdad.

FILÓSOFO: Es una cuestión clave. Profundicemos un poco más. ¿Por qué crees que las relaciones interpersonales nos arrebatan la libertad?

JOVEN: La última vez hablamos de si veíamos a los demás como enemigos o como camaradas. Dijiste que si llegábamos a considerarlos camaradas, nuestra manera de ver el mundo también cambiaría. Parece lógico, y el otro día me fui convencido de ello. Sin embargo, ¿sabes qué sucedió luego? Seguí reflexionando sobre el tema y me di cuenta de que hay aspectos de las relaciones interpersonales que no pueden explicarse del todo.

FILÓSOFO: ¿Por ejemplo?

JOVEN: El más evidente es la existencia de los padres. Jamás podría considerar enemigos a mis padres. Sobre todo durante mi infancia, eran mis mayores guardianes, me criaban y me protegían. En ese sentido, les estoy sinceramente agradecido. Sin embargo, eran personas muy estrictas. Ya te lo expliqué la última vez; siempre me comparaban con mi hermano mayor y me negaban todo reconocimiento. Y siempre hacían comentarios acerca de mi vida: que si tenía que estudiar más, que no me hiciera amigo de ese o aquel, que como mínimo fuera a la universidad, que encontrara un buen trabajo, etcétera. Sus exigencias ejercían mucha presión sobre mí y, ciertamente, eran vínculos.

FILÓSOFO: ¿Y qué hiciste?

JOVEN: Creo que no pude ignorar las intenciones de mis padres hasta que empecé la universidad. Tenía ansiedad, lo que era desagradable, pero la cuestión es que mis deseos siempre parecían acabar solapándose con los de mis padres. Mi puesto de trabajo lo elegí yo, eso sí.

FILÓSOFO: Ahora que lo dices, aún no me has hablado de ello. ¿A qué te dedicas?

JOVEN: Ahora trabajo de bibliotecario en la biblioteca de la universidad. Mis padres querían que trabajara en la imprenta de mi padre, como ya hacía mi hermano. Desde que empecé a trabajar en la biblioteca, la relación se ha vuelto algo tensa. Si no fueran mis padres y se tratara de presencias enemigas en mi vida, probablemente no me importaría en absoluto. Porque por mucho que intentaran interferir, siempre podría ignorarlos. Sin embargo, tal y como he dicho antes, mis padres no son mis enemigos. Que sean camaradas o no ya es harina de otro costal, pero como mínimo no son lo que llamaría enemigos. Es una relación demasiado estrecha, no puedo limitarme a hacer caso omiso de sus intenciones.

FILÓSOFO: Cuando decidiste en qué universidad matricularte para satisfacer los deseos de tus padres, ¿cómo te sentiste en relación con ellos?

JOVEN: Es complicado. Por un lado, estaba resentido, pero, por el otro, también sentí

cierto alivio. Ya sabes, de que por fin pudiera hacer que me reconocieran por haber podido ir a esa facultad.

FILÓSOFO: ¿Que pudieras hacer que te reconocieran?

JOVEN: Vamos, deja ya hacerte el tonto y de dar rodeos. Sabes a lo que me refiero. Al «deseo de ser reconocido». Son todos los problemas de las relaciones interpersonales en uno. Los seres humanos vivimos con la necesidad constante de ser reconocidos por el otro. Y precisamente porque el otro no es un enemigo al que aborrecemos, queremos que nos reconozca. Así que sí: quería que mis padres me reconocieran.

FILÓSOFO: Ya veo. Ahora hablaremos de una de las grandes premisas de la psicología adleriana acerca de este tema. La psicología adleriana niega la necesidad de buscar el reconocimiento de los demás.

JOVEN: ¿Niega el deseo de ser reconocido?

FILÓSOFO: No es necesario buscar el reconocimiento de los demás. De hecho, no hay que buscarlo. No puedo insistir lo suficiente en este punto.

JOVEN: ¡Qué dices! ¿El deseo de reconocimiento no es un deseo universal que motiva a todos los seres humanos?

NO VIVAS PARA SATISFACER LAS EXPECTATIVAS DE LOS DEMÁS

FILÓSOFO: Que nos reconozcan es motivo de alegría, sí. Pero eso no significa en absoluto que sea necesario sentirse reconocido. ¿Por qué buscamos reconocimiento, para empezar? O, dicho de otro modo, ¿por qué queremos que nos elogien?

JOVEN: Muy sencillo. Gracias al reconocimiento de los demás sentimos que valemos algo. Gracias al reconocimiento de los demás podemos deshacernos de los sentimientos de inferioridad. Aprendemos a confiar en nosotros mismos. Sí, es una cuestión de valía. Creo que la última vez dijiste algo al respecto: el sentimiento de inferioridad tiene que ver con los juicios de valor. Como mis padres jamás me reconocieron nada, siempre he vivido amargado por los sentimientos de inferioridad.

FILÓSOFO: Veámoslo en una situación habitual. Imagina que has estado recogiendo la basura en tu lugar de trabajo, pero parece que nadie se ha dado cuenta. O si lo han hecho, nadie te ha reconocido el trabajo ni te ha dirigido una sola palabra de agradecimiento. ¿Seguirás recogiendo la basura?

JOVEN: Es una pregunta difícil. Supongo que si nadie valorara lo que hago, dejaría de hacerlo.

FILÓSOFO: ¿Por qué?

JOVEN: Porque si recojo la basura, es en beneficio de todos. Y si me arremangara y lo hiciera, pero ni siquiera me dieran las gracias, es muy probable que perdiera la motivación.

FILÓSOFO: Ese es el peligro del deseo de reconocimiento. ¿Por qué busca la gente el reconocimiento de los demás? En muchos casos, es consecuencia de una educación basada en la recompensa y el castigo.

JOVEN: ¿Una educación basada en la recompensa y el castigo?

FILÓSOFO: Si adoptamos la conducta adecuada, recibimos una recompensa. Si adoptamos una conducta inadecuada, recibimos un castigo. Adler fue muy crítico con la educación basada en la recompensa y el castigo porque lleva a desarrollar estilos de vida erróneos en los que uno piensa que «si nadie va a elogiar me, no emprenderé la acción adecuada» y «si nadie va a castigarme, emprenderé la acción inadecuada». Cuando empiezas a recoger la basura, lo haces con el propósito de que te den las gracias. Y si nadie lo hace, o bien te enojarás o bien decidirás que no volverás a hacerlo. Es obvio que algo no va bien en esta situación.

JOVEN: ¡No! Ojalá no trivializaras las cosas. No estoy hablando de crianza o

educación. Desear que las personas a las que aprecias te reconozcan o que las personas próximas a ti te acepten es normal.

FILÓSOFO: Estás muy equivocado. Mira, no vivimos para satisfacer las expectativas de los demás.

JOVEN: ¿Qué quieres decir?

FILÓSOFO: Que ni tú ni yo vivimos para satisfacer las expectativas ajenas. No tenemos por qué satisfacer las necesidades de los demás.

JOVEN: ¡Menudo argumento más egoísta! ¿Quieres decir que solo debemos pensar y vivir para nosotros mismos?

FILÓSOFO: En las enseñanzas del judaísmo encontramos una postura que dice algo así: si no vives tu vida para ti mismo, ¿quién la vivirá por ti? La única vida que vives es la tuya. Cuando se trata de pensar en para quién vives, es obvio que vives para ti. Y si no la vives para ti mismo, ¿quién podría hacerlo por ti? En última instancia, vivimos pensando en el «yo». No hay motivo alguno por el que no deba ser así.

JOVEN: Así que, al final, resultará que sí estás emponzoñado por el veneno del nihilismo. ¿Dices que en última instancia vivimos pensando en el «yo»? ¿Y eso está bien? ¡Menudos valores de pacotilla!

FILÓSOFO: No es nihilismo en absoluto. Al revés. Cuando buscamos el reconocimiento de los demás y nos preocupamos únicamente de la opinión que los demás tienen de nosotros, acabamos viviendo la vida de otros.

JOVEN: ¿Qué significa eso?

FILÓSOFO: Cuando deseamos tan intensamente que nos reconozcan, vivimos para satisfacer las expectativas de otros, que quieren que seamos «una persona así». En otras palabras, dejamos a un lado quienes somos en realidad y vivimos las vidas de otros. Y recuerda esto: tú no vives para satisfacer las expectativas de los demás y los demás tampoco viven para satisfacer las tuyas. Es posible que alguien no actúe como desearías, pero eso no significa que debas enfadarte. Es normal que sea así.

JOVEN: Pues yo creo que no lo es. Lo que dices pone patas arriba los cimientos de la sociedad. Tenemos el deseo de ser reconocidos, pero para poder recibir ese reconocimiento por parte de los demás, antes tenemos que reconocerlos nosotros a ellos. Cuando reconocemos a otras personas y a otros sistemas de valores, nos vemos reconocidos. Nuestra sociedad se asienta sobre esta relación de reconocimiento recíproco. Tu argumento es una aberración muy peligrosa, que puede llevar al aislamiento y al conflicto. Es una manera diabólica de generar desconfianza y dudas innecesariamente.

FILÓSOFO: Ja, ja, ja. Qué vocabulario tan interesante... No hace falta que levantes la voz; pensémoslo juntos. Si no recibimos el reconocimiento del otro, sufrimos. Si no recibimos el reconocimiento de los demás y de nuestros padres, no tenemos seguridad en

nosotros mismos. ¿Cómo puede ser saludable vivir así? Podríamos pensar que «Dios me vigila, así que acumularé buenas acciones». Sin embargo, esta postura y la actitud nihilista de que «Dios no existe, así que todas las malas acciones están permitidas» son las dos caras de una misma moneda. Incluso suponiendo que Dios no exista y que, por lo tanto, no podamos obtener su reconocimiento, tendremos que vivir igualmente. Si lo piensas, tenemos que negar el reconocimiento de los demás para poder superar el nihilismo de un mundo sin Dios.

JOVEN: No sé a qué viene hablar de Dios ahora. Piensa de un modo más directo y sencillo acerca de la mentalidad de personas reales y normales. ¿Qué me dices del deseo de reconocimiento social, por ejemplo? ¿Por qué queremos ascender por la escala corporativa? ¿Por qué buscamos estatus y fama? Es por el deseo de que la sociedad nos reconozca como a personas importantes, es por el deseo de reconocimiento.

FILÓSOFO: Entonces, una vez que has obtenido ese reconocimiento, ¿dirías que has encontrado la felicidad? ¿Las personas que han consolidado su estatus social son verdaderamente felices?

JOVEN: No, pero eso...

FILÓSOFO: Cuando intentan conseguir el reconocimiento de los demás, casi todos consideran que satisfacer las expectativas ajenas es un medio para un fin. Y eso va en línea con la corriente de pensamiento de la educación basada en la recompensa y el castigo, que afirma que si hacemos lo correcto, seremos elogiados. Si, por ejemplo, el objetivo principal de tu trabajo es satisfacer las expectativas de los demás, acabará siendo muy duro para ti, porque estarás permanentemente preocupado por si los demás te observan, temerás sus opiniones y reprimirás tu identidad. Quizá te sorprenda, pero casi ninguno de los clientes que acuden a mí son personas egoístas. Por el contrario, sufren porque intentan satisfacer las expectativas de otros, de sus padres, de sus profesores... Así que, siendo positivo, no pueden ser egoístas.

JOVEN: Entonces, ¿estás diciendo que tendría que ser egoísta?

FILÓSOFO: No seas desconsiderado con los demás. Para entenderlo, debes conocer el concepto de «separación de tareas» de la psicología adleriana.

JOVEN: ¿Separación de tareas? Eso es nuevo. Explícamelo.

La irritación del joven había llegado a su máximo. «¿Negar el deseo de reconocimiento? ¿No satisfacer las expectativas de los demás? ¿Pensar más en uno mismo?» ¿Qué diantres pretendía ese filósofo? ¿Acaso el deseo de reconocimiento no es la mayor motivación para que las personas colaboren y construyan la sociedad? El joven se preguntó: «¿Y si eso de la “separación de tareas” no me

convence? Ya nunca podría aceptar a este hombre, ni a Adler, por supuesto».

CÓMO SEPARAR LAS TAREAS

FILÓSOFO: Imagina un niño al que le cuesta estudiar. No presta atención en clase, no hace los deberes e incluso se deja los libros en la escuela. ¿Qué harías tú si fueras su padre?

JOVEN: Bueno, evidentemente, intentaría hacer todo lo posible para que se aplicara. Contrataría a un profesor particular o lo apuntaría a una academia de repaso y lo llevaría aunque fuera agarrándolo de la oreja. Creo que esa es la obligación de los padres. Y así es como me criaron. No podía cenar hasta que hubiera acabado los deberes.

FILÓSOFO: Entonces, permite que ahora te pregunte otra cosa. ¿Aprendiste a disfrutar de estudiar como resultado de que te obligaran a hacerlo de una manera tan estricta?

JOVEN: No, por desgracia no. Me limitaba a hacer los deberes y a estudiar para los exámenes de forma rutinaria.

FILÓSOFO: Ya. Bueno, hablaré de ello desde la postura básica de la psicología adleriana. Cuando, por ejemplo, nos enfrentamos a la tarea de estudiar, la psicología adleriana lo aborda desde el punto de vista de «¿de quién es esta tarea?».

JOVEN: ¿Cómo que de quién es la tarea?

FILÓSOFO: Si el niño estudia o no. Si sale a jugar con los amigos o no... Básicamente, son tareas del niño, no de los padres.

JOVEN: Es decir, son cosas que el niño tiene que hacer.

FILÓSOFO: En resumidas cuentas, sí. No tendría demasiado sentido que los padres estudiaran por él, ¿no?

JOVEN: No, claro.

FILÓSOFO: Estudiar es tarea del niño. Y si los padres ordenan al niño que estudie, lo que hacen es invadir una tarea que no les corresponde. La colisión es casi inevitable. Tenemos que plantearnos siempre «¿de quién es esta tarea?» y separar las nuestras de las de los demás.

JOVEN: ¿Y cómo podemos hacerlo?

FILÓSOFO: No invadiendo las tareas de los demás. Y punto.

JOVEN: ¿Y ya está?

FILÓSOFO: En general, los problemas asociados a las relaciones interpersonales son consecuencia de que invadimos las tareas ajenas o de que otros invaden las nuestras. Separar las tareas basta para transformar drásticamente las relaciones interpersonales.

JOVEN: Mmm. No acabo de entenderlo. En primer lugar, ¿cómo sabemos de quién es la tarea? Desde mi punto de vista y siendo realista, conseguir que el niño estudie es obligación de los padres. Porque casi ningún niño estudia porque le guste y, al fin y al

cabo, los padres son responsables del niño.

FILÓSOFO: Hay una manera muy sencilla de determinar de quién es la tarea. Piensa: «¿Quién recibirá el resultado final como consecuencia de la decisión que se tome?». Si el niño decide no estudiar, el resultado final de esa decisión (no poder seguir la clase o no entrar en la universidad deseada) no recaerá en los padres. Evidentemente, recaerá en el hijo. Así que estudiar es tarea del hijo.

FILÓSOFO: No, no y no. Estás completamente equivocado. El padre, que tiene más experiencia y ejerce de tutor, tiene la responsabilidad de instar al niño a estudiar, para que esas situaciones no se den. Es por el bien del niño, no es una intrusión. Es posible que estudiar sea tarea del niño, pero conseguir que el niño estudie es tarea de los padres.

FILÓSOFO: Es cierto que oímos con mucha frecuencia la frase de «es por tu bien» en boca de los padres. Sin embargo, es obvio que lo hacen para alcanzar sus propias metas, que podrían tener que ver con su imagen ante la sociedad, la necesidad de darse aires de grandeza o el deseo de controlar a otros, por ejemplo. Dicho de otro modo, no «es por tu bien», sino por el de tus padres. Y el niño se rebela, porque percibe el engaño.

JOVEN: Entonces, aunque el niño no estudie en absoluto, como es su tarea hay que dejarlo en paz. ¿Es eso lo que dices?

FILÓSOFO: Tienes que prestar más atención. La psicología adleriana no recomienda la no interferencia. La no interferencia es la actitud de no saber qué hace el niño ni tampoco tener el menor interés por saberlo. Protegemos al niño cuando sabemos qué hace. Si el problema es el estudio, le decimos que esa es su tarea y le hacemos saber que estaremos dispuestos a ayudarlo siempre que tenga ganas de estudiar. Pero no debemos invadir la tarea del niño. Si no nos pide ayuda, entrometernos no servirá de nada.

JOVEN: Esto va más allá de la relación entre padres e hijos, supongo.

FILÓSOFO: Sí, claro. En la psicoterapia adleriana, por ejemplo, no pensamos que el cambio o la falta de cambio en el cliente sea tarea del terapeuta.

JOVEN: ¿Qué dices ahora?

FILÓSOFO: ¿Qué decisiones toma el cliente como resultado de la terapia? Cambiar o no su estilo de vida. Esa tarea corresponde al cliente y el terapeuta no puede intervenir.

JOVEN: ¡Es una actitud irresponsable y no puedo aceptarla!

FILÓSOFO: Evidentemente, se le ofrece toda la ayuda posible. Pero traspasado este punto, no se interviene. Tal y como dice el dicho: «Puedes llevar al caballo hasta el agua, pero no puedes obligarlo a beber». Piensa que la psicoterapia y los otros tipos de ayuda que pueda ofrecer la psicología adleriana parten de esta actitud. Obligar a alguien a cambiar sin hacer caso de sus intenciones solo puede generar una reacción intensa.

JOVEN: ¿El terapeuta no cambia la vida del cliente?

FILÓSOFO: Tú eres el único que puedes cambiarte.

NO TE OCUPES DE LAS TAREAS DE LOS DEMÁS

JOVEN: Entonces, ¿qué pasa con las personas que se encierran en casa? Con las personas como mi amigo, quiero decir. ¿Incluso en un caso así hablarías de separación de tareas, de no intervenir y de que no tiene nada que ver con los padres?

FILÓSOFO: ¿Puede salir de la situación de encierro o no? O ¿de qué modo podría salir? En principio, se trata de una tarea que la persona ha de resolver por sí misma. Los padres no deberían intervenir. Sin embargo, como tampoco son completos desconocidos, es probable que tengan que prestar cierta ayuda. En este caso, lo más importante es si el hijo siente que puede hablar francamente con sus padres cuando se encuentra ante un dilema y si han construido una relación de confianza lo suficientemente sólida de forma regular.

JOVEN: Imagina que se tratara de tu hijo. ¿Qué harías si se encerrara en la habitación y no saliera? Por favor, responde como padre, no como filósofo.

FILÓSOFO: Primero, pensaría que «esta tarea le corresponde a él». Evitaría intervenir en la situación de encierro y me esforzaría por no prestarle demasiada atención. Entonces, le enviaría un mensaje diciendo que estoy dispuesto a ayudarlo siempre que lo necesite. De este modo, mi hijo percibiría un cambio en mi actitud y no le quedaría otro remedio que aceptar la tarea que le corresponde: pensar en qué hacer. Probablemente pedirá ayuda para algunas cosas e intentará resolver otras por sí solo.

JOVEN: ¿Crees de verdad que podrías comportarte de una manera tan quirúrgica si fuera tu propio hijo el que no saliera de su habitación?

FILÓSOFO: Un padre que sufre debido a la relación con su hijo o hija tiende a pensar: «Mi hijo es mi vida». Es decir, asume la tarea del hijo como propia y ya no puede pensar en nada que no sea el hijo. Cuando por fin se da cuenta de ello, el «yo» ya ha desaparecido de su vida. Sin embargo, por mucha carga de la tarea del hijo que asuma el padre, el primero sigue siendo un individuo autónomo. Los hijos no se convierten en lo que los padres desean que se conviertan. Cuando eligen universidad, empleo o pareja, e incluso cuando se trata de las sutilezas de la conducta y de las palabras cotidianas, no actúan para satisfacer los deseos de sus padres. Por supuesto, los padres se preocupan por ellos y es posible que haya momentos en que desean intervenir. Pero tal y como he dicho antes, los demás no viven para satisfacer nuestras expectativas. Aunque sea nuestro hijo, no vive para satisfacer nuestras expectativas en tanto que padres.

JOVEN: Entonces, hay que poner límites incluso con la familia.

FILÓSOFO: De hecho, como en las familias hay menos distancia, aún es más necesario separar las tareas de forma consciente.

JOVEN: Pero es que eso no tiene sentido. Por un lado hablas de amor y, por el otro, lo niegas. Poner límites de esta manera te separa de los demás y hace que, al final, no puedas creer en nadie.

FILÓSOFO: El hecho de creer en el otro también tiene que ver con la separación de tareas. Crees en tu pareja; esa es tu tarea. Sin embargo, cómo actúe ella en relación con tus expectativas y tu confianza es tarea suya. Cuando impones tus deseos sin haber trazado esos límites, de repente te encuentras interviniendo casi como un acosador. Imagina que tu pareja no actúa como deseas. ¿Seguirías creyendo en ella? ¿Seguirías queriéndola? La tarea de amor, tal y como la concibe Adler, consiste en responder estas preguntas.

JOVEN: ¡Eso es difícil! ¡Muy difícil!

FILÓSOFO: Claro que lo es. Piénsalo así. Invadir las tareas ajenas y asumir las tareas de otros convierte la vida de uno en algo muy pesado y lleno de dificultades. Si llevas una vida de preocupación y sufrimiento (derivados de las relaciones interpersonales), lo primero que has de hacer es aprender a poner el límite de «a partir de aquí ya no es tarea mía». Y, a continuación, desvincularte de las tareas de los demás. Ese es el primer paso para aligerar la carga y simplificar la vida.

CÓMO LIBRARTE DE LOS PROBLEMAS EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES

JOVEN: No sé, no acaba de cuadrarme.

FILÓSOFO: Entonces, imagina que tus padres se oponen vehementemente al trabajo que has elegido. Bueno, de hecho es lo que sucedió, ¿no?

JOVEN: Sí, estaban en contra. Quizá no llegaría al extremo de decir que se oponían vehementemente, pero sí que es cierto que hicieron varios comentarios despectivos.

FILÓSOFO: De acuerdo. Pues exageremos y digamos que se oponían vehementemente. Tu padre vociferaba y despotricaba, y tu madre criticaba tu decisión con lágrimas en los ojos. No aprueban en absoluto que seas bibliotecario, y si no te dedicas al negocio familiar, como ha hecho tu hermano, es muy probable que te deshereden. Sin embargo, asimilar la emoción de «no aprobar» es una tarea que les corresponde a tus padres, no a ti. No es algo de lo que tú debas preocuparte.

JOVEN: Un momento. ¿Me estás diciendo que no importa lo tristes que se sientan mis padres por mi culpa?

FILÓSOFO: Exacto. No importa.

JOVEN: ¡Estarás de broma! ¿Qué tipo de filosofía recomienda la conducta descastada?

FILÓSOFO: Lo único que puedes hacer con respecto a tu propia vida es elegir el camino que creas mejor. Luego está la opinión que los demás puedan tener acerca de tu elección. Pero esa tarea les corresponde a ellos y no es algo que tú puedas resolver.

JOVEN: Lo que otra persona pueda pensar de mí (si le gusto o le caigo mal) es su tarea, no mi tarea. ¿Es eso?

FILÓSOFO: Sí, en eso consiste la separación de tareas. Te preocupa que los demás te miren. Te preocupa que los demás te juzguen. Por eso anhelas constantemente que te reconozcan. Sin embargo, ¿por qué te preocupa tanto que los demás te observen? La psicología adleriana tiene una respuesta muy sencilla a esta pregunta: aún no has separado tus tareas. Asumes como propias tareas que corresponden a otros. Recuerda las palabras de la abuela: «Tu aspecto solo te preocupa a ti». Este comentario da en el blanco de la separación de tareas. Lo que otros piensen al ver tu rostro es su tarea; tú no puedes controlarlo en absoluto.

JOVEN: Entiendo la teoría. A mi cerebro le parece lógica. Sin embargo, mis emociones no pueden seguir un argumento tan rígido.

FILÓSOFO: Intentémoslo de otra manera. Imagina a alguien que está muy preocupado por las relaciones interpersonales en la empresa donde trabaja. Tiene un jefe

absolutamente irracional que le grita a las primeras de cambio. Por mucho que se esfuerce, su jefe no reconoce su trabajo y jamás escucha sus opiniones.

JOVEN: Mira, acabas de describir a mi jefe.

FILÓSOFO: Ya, pero ¿que tu jefe te reconozca ha de ser una «tarea» prioritaria para ti? Tu tarea no consiste en caer bien a la gente en el trabajo. Le caes mal a tu jefe y es obvio que los motivos de esa antipatía son irracionales. En ese caso, ¿qué necesidad tienes de llevarte bien con él?

JOVEN: Sí, eso suena muy bien, pero es que es mi jefe. Si mi superior directo me margina, no podré hacer mi trabajo.

FILÓSOFO: Volvemos a encontrarnos con la mentira vital de Adler. No puedo hacer mi trabajo porque mi jefe me margina. No hago bien mi trabajo por culpa de mi jefe. La persona que habla así usa la existencia del jefe como excusa para no hacer bien su trabajo. Al igual que le sucedía a la alumna con miedo a ruborizarse, lo que sucede es que necesitas la existencia de un mal jefe. Así puedes decir que si no fuera por el jefe, trabajarías más y mejor.

JOVEN: No, no tienes ni idea de cómo es la relación con mi jefe. Ojalá dejaras de hacer suposiciones arbitrarias.

FILÓSOFO: Esta conversación nos remite a las bases de la psicología adleriana. Si estás enfadado, no asimilarás nada. Piensas: «Tengo a este jefe, así que no puedo trabajar». Es etiología pura. Sin embargo, la realidad es: «No quiero trabajar, así que crearé un jefe terrible», o «no quiero aceptar mi incapacidad, así que crearé un mal jefe». Esa sería la manera teleológica de entender la situación.

JOVEN: Sí, es probable que tu dichosa teleología lo pintara así. Pero en mi caso, es distinto.

FILÓSOFO: Imagina que hubieras hecho la separación de tareas. ¿Cómo sería la situación, entonces? Dicho de otro modo, por mucho que tu jefe intente descargar su ira sobre ti, no es tu tarea. Las emociones irracionales de tu jefe son una tarea que ha de resolver tu jefe. No tienes por qué esforzarte en caerle bien ni someterte o humillarte. Por el contrario, tu tarea es pensar: «Lo que debo hacer es enfrentarme a mis propias tareas sin mentir».

JOVEN: Pero eso...

FILÓSOFO: Todos sufrimos debido a las relaciones interpersonales, ya se trate de la relación con los padres, con el hermano mayor o con los compañeros de trabajo. El otro día dijiste que querías pasos específicos. Te propongo lo siguiente. Primero, pregúntate: «¿De quién es esta tarea?». Y después lleva a cabo la separación de tareas. Delimita con calma hasta dónde llegan tus tareas y a partir de qué punto se trata de las tareas de otros. Y no invadas las tareas ajenas ni permitas que nadie invada las tuyas. Es una actitud específica, revolucionaria y exclusiva de la psicología adleriana, que ofrece la posibilidad

de transformar por completo los problemas asociados a las relaciones interpersonales que uno pueda tener.

JOVEN: Vale, ahora empiezo a entender lo que querías decir cuando anunciaste que hoy hablaríamos de la libertad.

FILÓSOFO: Eso es. Estamos intentando hablar de libertad.

CORTA EL NUDO GORDIANO

JOVEN: Estoy seguro de que si pudiéramos entender la separación de tareas y ponerla en práctica, todas las relaciones interpersonales serían libres automáticamente. Pero sigo sin poder aceptarlo.

FILÓSOFO: Sigue hablando. Te escucho.

JOVEN: Creo que, en teoría, la separación de tareas es totalmente correcta. Lo que otras personas piensen de mí o los juicios que emitan acerca de mí es una tarea que les corresponde a ellas y yo no puedo hacer nada al respecto. Y yo debería hacer lo que tengo que hacer sin mentir. No tendría problema alguno en admitirlo si dijeras que se trata de una verdad vital. Así de convencido estoy. Pero ¿podemos decir que eso es lo correcto desde un punto de vista ético o moral? Me refiero a vivir de un modo que define límites entre uno mismo y los demás. Porque, entonces, ¿no crees que nos quitaríamos de encima a los demás y los acusaríamos de invadirnos cuando en realidad lo que hacen es preocuparse por nosotros y preguntarnos cómo estamos? Me parece que eso es pisotear la buena voluntad del prójimo.

FILÓSOFO: ¿Has oído hablar alguna vez de Alejandro Magno?

JOVEN: ¿Alejandro Magno? Sí, lo estudiamos en la asignatura de Historia.

FILÓSOFO: Fue un rey macedonio que vivió en el siglo IV a. J.C. Durante su avance sobre el reino persa de Lidia, le hablaron de un carro consagrado en la acrópolis. Gordias, el rey anterior, lo había atado firmemente a una columna del templo y la leyenda decía que «aquel que consiga deshacer el nudo conquistará toda Asia». Se trataba de un nudo tan complicado que nadie había conseguido desatarlo, a pesar de que habían sido muchos los hombres que lo habían intentado, convencidos de su habilidad para ello. ¿Qué crees que hizo Alejandro Magno cuando se enfrentó al nudo?

JOVEN: ¿No se supone que deshizo el nudo con facilidad y que, entonces, conquistó toda Asia?

FILÓSOFO: No, no fue eso lo que pasó. En cuanto Alejandro Magno vio lo complejo que era el nudo, desenvainó su espada y lo cortó por la mitad de un tajo.

JOVEN: ¡Caramba!

FILÓSOFO: Se dice que, entonces, afirmó que «no es la leyenda la que determina el destino, sino el filo de la propia espada». No le importaba en absoluto lo que dijera la leyenda; iba a forjar su propio destino con su espada. Y como sabes, se convirtió en el gran conquistador de todos los territorios que ahora componen Oriente Medio y Asia occidental. Esta célebre anécdota recibe el nombre de nudo gordiano. Es decir, no

podemos deshacer los nudos más complicados (los vínculos de las relaciones interpersonales) usando métodos convencionales, sino que debemos partarlos por la mitad con un enfoque completamente nuevo. Cada vez que explico la separación de tareas me acuerdo del nudo gordiano.

JOVEN: No es que quiera llevarte la contraria, pero no todos podemos ser Alejandro Magno. ¿No es precisamente el hecho de que nadie más fuera capaz de cortar el nudo lo que ha permitido que la anécdota que lo narra como un acto heroico haya llegado hasta nuestros días? Lo mismo sucede con la separación de tareas. Aunque sepamos que podemos atravesar algo con la espada, puede resultarnos muy difícil. Si llevamos a cabo la separación de tareas, al final acabaremos cortando los vínculos que nos unen a los demás. Nos aislaremos. La separación de tareas de la que hablas pasa por alto la emoción humana. ¿Cómo podemos construir así relaciones interpersonales sólidas?

FILÓSOFO: Podemos construirlas, claro que sí. La separación de tareas no es el objetivo final de las relaciones interpersonales, sino que es la puerta de entrada.

JOVEN: ¿La puerta de entrada?

FILÓSOFO: Por ejemplo, cuando leemos un libro, si nos lo acercamos demasiado al rostro, no vemos nada. Del mismo modo, forjar relaciones interpersonales de calidad requiere cierta distancia. Cuando la distancia es demasiado pequeña, nos quedamos pegados, y a veces resulta imposible incluso hablar. Sin embargo, la distancia tampoco ha de ser excesiva. Los padres que riñen demasiado a sus hijos abren una gran brecha mental. Cuando esto sucede, el hijo ya no es capaz ni de pedirles consejo y los padres no pueden prestarle la ayuda que necesitaría. Tenemos que estar dispuestos a echar una mano siempre que se nos necesite, pero sin invadir el territorio del otro. Mantener esta distancia moderada es muy importante.

JOVEN: ¿Esta distancia es necesaria incluso en la relación entre padres e hijos?

FILÓSOFO: Por supuesto. Antes has dicho que la separación de tareas pisoteaba la buena voluntad de los demás. Es una manera de pensar vinculada a la recompensa. Es la idea de que cuando alguien hace algo por nosotros, nosotros debemos hacer algo por él o ella, incluso si no quiere nada a cambio. En lugar de responder a la buena voluntad, ofrecemos una recompensa. Al margen de lo que pida la otra persona, tú eres el único que decide qué has de hacer.

JOVEN: Entonces, la recompensa está en la base de lo que yo llamo «vínculo», según dices.

FILÓSOFO: Sí. Cuando una relación interpersonal se cimienta en la recompensa, hay una sensación interna que afirma que «te he dado esto, así que tú tienes que devolverme esto otro». Se trata de un concepto muy distinto al de la separación de tareas. No debemos buscar recompensas y tampoco debemos sentirnos obligados a ofrecerlas.

JOVEN: Mmm.

FILÓSOFO: De todos modos, es cierto que hay situaciones en las que resultaría mucho más sencillo invadir las tareas de los demás y no hacer separación de tareas. Por ejemplo, sucede mucho durante la crianza de los hijos. Imagina a un niño pequeño que tiene dificultades para atarse los zapatos. A la madre atareada y con prisa le resultaría mucho más fácil hacerlo ella que esperar a que lo consiga él. Sin embargo, si lo hiciera, estaría invadiendo y apropiándose de la tarea del hijo. Y si repite esa intervención varias veces, el niño dejará de aprender y perderá el valor necesario para acometer sus tareas vitales. Tal y como dice Adler, «si no enseñamos a los niños a enfrentarse a los retos, aprenderán a evitarlos».

JOVEN: Qué manera de pensar tan cáustica.

FILÓSOFO: Es muy probable que mucha gente pensara eso mismo cuando Alejandro Magno cortó el nudo gordiano; que deshacer el nudo a mano tenía un significado importante y que cortarlo con la espada era un error; que Alejandro había malinterpretado las palabras del oráculo. Algunos elementos de la psicología adleriana parecen no ser éticos si se consideran desde un pensamiento social convencional. Niega la etiología, niega el trauma y adopta la teleología. Trata los problemas personales como problemas asociados a las relaciones interpersonales. Y es posible que no buscar el reconocimiento y separar las tareas también vaya en contra de la ética del pensamiento social convencional.

JOVEN: Es que es imposible. ¡No puedo hacerlo!

FILÓSOFO: ¿Por qué?

La separación de tareas que el filósofo había empezado a describir había inundado de desolación al joven. Cuando pensaba en todos los problemas personales como en problemas asociados a las relaciones interpersonales, la separación de tareas parecía efectiva. Adoptar esta postura hacía que el mundo pareciera muy sencillo. Sin embargo, era muy impersonal. Dejaba al margen la calidez del ser humano. ¿Cómo aceptar una filosofía así? El joven se levantó de la butaca y habló con vehemencia.

EL ANHELO DE RECONOCIMIENTO TE ARREBATA LA LIBERTAD

JOVEN: Mira, hace muchísimo tiempo que me siento insatisfecho. Los adultos del mundo les dicen a los jóvenes: «Haced algo que os guste». Y lo dicen con una sonrisa en los labios, como si fueran personas comprensivas; como si estuvieran de parte de los jóvenes. Sin embargo, no son más que palabras que dicen para quedar bien porque esos jóvenes son completos desconocidos y la relación que mantienen con ellos está completamente desprovista de responsabilidad. Por su parte, los padres y los maestros nos dicen: «Estudia eso» o «Busca un trabajo estable», y estas consignas concretas y aburridas no son solo un consejo, sino que los adultos las usan en realidad para intentar cumplir con sus responsabilidades. Precisamente porque estamos estrechamente unidos a ellos y porque les preocupa nuestro futuro, no pueden decir irresponsabilidades como «Haz lo que te guste». Estoy seguro de que tú también te pondrías esa máscara de comprensión y me dirías: «Haz algo que te guste». ¡No tengo intención de creer semejante afirmación que venga de otro! Es un comentario extraordinariamente irresponsable, como si te quitases un insecto del hombro. Y si el mundo aplastara a ese insecto, dirías: «Ah, esa tarea no me corresponde a mí», y te alejarías sin más. ¡Al cuerno con la separación de tareas, monstruo!

FILÓSOFO: Vaya, sí que estás afectado... Entonces, lo que dices, en otras palabras, es que quieres que alguien se inmiscuya hasta cierto punto. Quieres que sea otro quien decida tu camino.

JOVEN: ¡Sí, quizá sí! El tema es este: juzgar lo que los demás esperan de uno o qué funciones esperan de uno no es muy complicado. Por el contrario, vivir como uno quiere es extraordinariamente difícil. ¿Qué queremos? ¿Qué queremos ser y qué tipo de vida queremos vivir? No siempre tenemos una idea tan clara de las cosas. Pensar que todos tenemos sueños y objetivos bien definidos sería un grave error, ¿no crees?

FILÓSOFO: Quizá sea más fácil vivir satisfaciendo las expectativas de los demás, porque les confiamos nuestra vida. Por ejemplo, seguimos el camino que nos marcan los padres. Aunque haya muchas cosas a las que nos opondríamos, lo cierto es que si seguimos ese camino, no nos perderemos. Por el contrario, si somos nosotros quienes decidimos por dónde ir, lo normal es que de vez en cuando nos perdamos. Nos encontramos ante el muro de «cómo hay que vivir».

JOVEN: Por eso busco el reconocimiento ajeno. Antes hablabas de Dios y, si aún viviéramos en una sociedad que creyera en Dios, supongo que «Dios me observa»

podría servir como criterio para la autodisciplina. Si nos sintiéramos reconocidos por Dios, tal vez no necesitaríamos el reconocimiento de nadie más. Pero hace ya mucho tiempo que las cosas no son así. Y, por lo tanto, no tenemos más remedio que autodisciplinarnos pensando que otras personas nos observan. Aspirar a que los demás nos reconozcan y a vivir una vida honesta. La mirada del otro es mi guía.

FILÓSOFO: ¿Qué es mejor: elegir el reconocimiento de los demás o la libertad sin reconocimiento? Es una pregunta importante; reflexionemos juntos al respecto. Vivir intentando calibrar las emociones de los demás y preocupados por cómo nos ven. Vivir para satisfacer los deseos de los demás. Sí, quizá se trate de un camino señalizado, pero también es una vida con muy poca libertad. ¿Por qué eliges una manera de vivir con tan poca libertad? Usas el término «deseo de reconocimiento», pero en realidad lo que estás diciendo es que no quieres caerle mal a nadie.

JOVEN: ¿Quién quiere caer mal a la gente? Nadie en su sano juicio quiere no gustar a los demás.

FILÓSOFO: Exacto. Es cierto que nadie quiere caer mal. Pero míralo de otra forma: ¿qué tendrías que hacer para no caerle mal a nadie? Solo hay una respuesta posible: guiarte constantemente por las emociones de los demás y jurarles lealtad a todos. Si hubiera diez personas, tendrías que jurar lealtad a las diez. Si lo hicieras, de momento habrías conseguido no caerle mal a ninguna. Pero en este punto te enfrentas a una gran contradicción. Habrás jurado lealtad a las diez personas porque tienes el objetivo de no caer mal a ninguna de ellas. Es como el político que recurre al populismo y empieza a hacer promesas imposibles de cumplir y a aceptar responsabilidades que lo superan. Irremediabilmente, las mentiras saldrán a la luz antes de que pase mucho tiempo. Dejarán de confiar en él y empezará a sufrir mucho. Y, por supuesto, el estrés de mentir continuamente tiene todo tipo de consecuencias. Entiéndelo. Cuando vivimos para satisfacer las expectativas de los demás y les confiamos nuestra vida, vivimos mintiéndonos a nosotros mismos y, por extensión, a quienes nos rodean.

JOVEN: Así que deberíamos ser egocéntricos y vivir como nos dé la gana.

FILÓSOFO: La separación de tareas no es un acto de egocentrismo. Por el contrario, invadir las tareas ajenas sí que es una forma de pensar fundamentalmente egocéntrica. Los padres obligan a los hijos a estudiar e interfieren en las decisiones que toman respecto a su vida y a sus relaciones de pareja. Eso es una manera de pensar egocéntrica.

JOVEN: Entonces, los hijos pueden hacer caso omiso de las expectativas de los padres y vivir como mejor les parezca.

FILÓSOFO: No hay motivo alguno por el que todos no podamos vivir como mejor nos parezca.

JOVEN: ¡Ja, ja! Ahora resulta que, además de nihilista, eres anarquista y hedonista. Ya no me sorprende nada. Creo que de un momento a otro me va a dar la risa.

FILÓSOFO: Cuando un adulto que ha elegido vivir sin libertad ve que un joven vive libremente en el aquí y ahora, lo critica y lo califica de hedonista. Por supuesto, es una mentira vital necesaria para que el adulto pueda aceptar la ausencia de libertad en su propia vida. Un adulto que haya elegido la verdadera libertad para sí mismo no haría comentarios de ese tipo; por el contrario, se regocijaría ante la voluntad de vivir del joven.

JOVEN: Vale, entonces mantienes que la libertad es la clave. Déjate de rodeos. Has usado mucho la palabra *libertad*, pero ¿qué significa la libertad para ti? ¿Cómo podemos ser libres?

QUÉ ES LA VERDADERA LIBERTAD

FILÓSOFO: Antes has reconocido que no quieres caerle mal a nadie y has afirmado que «nadie en su sano juicio quiere no gustar a los demás».

JOVEN: Sí.

FILÓSOFO: Pues bien, yo pienso lo mismo. No tengo el menor deseo de no gustar a la gente. Y diría que «nadie en su sano juicio quiere no gustar a los demás» es una gran verdad.

JOVEN: ¡Es un deseo universal!

FILÓSOFO: Y sin embargo, y a pesar de todos nuestros esfuerzos, hay personas a quienes no gusto y personas a quienes no gustas tú. Esto también es una gran verdad. Cuando le caes mal a alguien, o tienes la sensación de que caes mal, ¿cómo te sientes?

JOVEN: Muy mal, así de simple. Empiezo a preguntarme por qué, y qué puedo haber dicho o hecho para ofender al otro. Pienso que debería haberme comportado de otra manera y le doy vueltas y vueltas hasta que me recomo el sentimiento de culpa.

FILÓSOFO: No querer caer mal a los demás es un deseo y un impulso absolutamente normal en el ser humano. Kant, el gigante de la filosofía moderna, llamaba «inclinación» a este tipo de deseo.

JOVEN: ¿Inclinación?

FILÓSOFO: Sí, son los deseos instintivos, los deseos impulsivos. Pero si alguien dijera que la libertad es vivir como una piedra que rodara ladera abajo, permitiendo que esas inclinaciones, o deseos o impulsos, la llevaran allí adonde quisieran, se equivocaría. Vivir así es ser esclavo de los deseos y de los impulsos. La verdadera libertad es una actitud parecida a empujarse desde abajo durante la caída.

JOVEN: ¿Empujarse desde abajo?

FILÓSOFO: Una piedra no puede hacer nada. Una vez que ha empezado a rodar ladera abajo, seguirá rodando hasta que las leyes naturales de la gravedad y de la inercia la liberen. Nosotros no somos piedras. Somos seres capaces de resistir la inclinación. Podemos frenar la caída y ascender por la ladera. Es muy probable que el deseo de reconocimiento sea un deseo natural. ¿Piensas seguir rodando ladera abajo para conseguir el reconocimiento de los demás? ¿Te desgastarás como un canto rodado hasta que toda tu superficie se haya alisado? Cuando no quede de ti más que un disco redondo, ¿será ese «tu verdadero yo»? Imposible.

JOVEN: Entonces, ¿la libertad consiste en resistirse a los instintos y a los impulsos?

FILÓSOFO: Tal y como he dicho varias veces, la psicología adleriana entiende que

todos los problemas tienen que ver con las relaciones interpersonales. Así que busquemos alejarnos de las relaciones interpersonales, librarnos de ellas. Sin embargo, vivir solos en el universo es absolutamente imposible. Después de todo lo que hemos hablado, la respuesta a la pregunta de «¿qué es la libertad?» debería ser evidente.

JOVEN: ¿Ah, sí?

FILÓSOFO: Sí. «La libertad es no gustar a los demás.»

JOVEN: ¿Cómo? ¿Qué has dicho?

FILÓSOFO: Que la libertad es caer mal. Eso demuestra que ejerces tu libertad y vives libremente. Es una señal de que vives según tus propios principios.

JOVEN: Pero, pero...

FILÓSOFO: No gustar a los demás es estresante, cierto. De ser posible, nos gustaría vivir sin caerle mal a nadie. Queremos satisfacer el deseo de reconocimiento. Sin embargo, vivir orientados a no caerle mal a nadie es una manera de vivir extraordinariamente carente de libertad, además de imposible. Ejercer la libertad personal tiene un coste. Y el coste de la libertad en términos de relaciones interpersonales es no gustar a los demás.

JOVEN: ¡No! ¡Te equivocas! A eso no se le puede llamar «libertad». Eso de persuadir a alguien para que sea un inmoral es una forma de pensar espantosa.

FILÓSOFO: Es posible que hasta ahora hayas pensado en la libertad como en una «desvinculación de las organizaciones» y que creas que la libertad es irte de casa o abandonar la escuela, el trabajo o el país. Sin embargo, si, por ejemplo, te desvincularas de tu organización, no podrías alcanzar la verdadera libertad. A no ser que no nos importen en absoluto los juicios de los demás, no tengamos miedo a no gustar y estemos dispuestos a pagar el coste de no ser reconocidos jamás, nunca podremos vivir nuestra propia vida. Es decir, no podremos ser libres.

JOVEN: He de caer mal a la gente... ¿es eso lo que intentas decirme?

FILÓSOFO: Lo que estoy diciendo es que dejes de tener miedo a no gustar.

JOVEN: Pero eso es...

FILÓSOFO: No te estoy diciendo que vivas con el objetivo de caer mal, ni tampoco que te comportes de manera incorrecta, no me malinterpretes.

JOVEN: Vale. Cambiaré la pregunta. ¿Podemos soportar realmente el peso de la libertad? ¿Ser lo suficientemente fuertes para ello? Que no nos importe ni siquiera caerles mal a nuestros padres... ¿Podemos llegar a ser tan desafiantes y tan altivos?

FILÓSOFO: Ni nos proponemos ser altivos ni nos volvemos desafiantes. Nos limitamos a separar tareas. Es posible que haya alguien que no te tenga en demasiada estima, pero esa no es tu tarea. Y, repito, pensar cosas como «debería caerle bien» o «es muy raro que no le caiga bien, después de todo lo que he hecho por él» es una manera de pensar orientada a la recompensa tras haber invadido la tarea de otra persona. Debemos avanzar

sin temor a caer mal. En lugar de vivir como si rodáramos pendiente abajo, ascenderemos por la pendiente que se levanta ante nosotros. Esa es la libertad del ser humano. Imagina que pudiera elegir entre dos opciones: una vida en la que le cayera bien a todo el mundo y una vida en la que le cayera mal a alguna gente. Si tuviera que elegir entre lo uno y lo otro, optaría por lo segundo sin pensarlo. No quiero preocuparme por lo que los demás puedan pensar de mí; quiero ser quien soy. Es decir, quiero vivir en libertad.

JOVEN: ¿Eres libre ahora?

FILÓSOFO: Sí, lo soy.

JOVEN: No quieres no gustar, pero no le gustas a alguien y no te importa, ¿es eso?

FILÓSOFO: Exacto. Probablemente, «no querer caer mal» es mi tarea, pero caerle bien o mal a alguien es tarea del otro. Incluso si hay alguien a quien le resulto antipático, no puedo hacer nada al respecto. Retomando el dicho que he mencionado antes, es natural que hagamos el esfuerzo de llevar el caballo hasta el agua. Pero que el caballo beba o no es su tarea.

JOVEN: Menuda conclusión.

FILÓSOFO: Atreverse a ser feliz incluye atreverse a no gustar. Una vez que has reunido ese valor, tus relaciones interpersonales se transformarán inmediatamente y te liberarán de toda carga.

TIENES EN TUS MANOS LA CLAVE DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES

JOVEN: Bueno, quién me iba a decir a mí que vendría a ver a un filósofo para que me dijera que tengo que caer mal a los demás.

FILÓSOFO: Sé que es algo muy difícil de digerir. Es probable que necesites algo de tiempo para rumiarlo y asimilarlo. Así que creo que, de momento, ya hemos hablado suficiente del tema. Me gustaría hablarte ahora de una última cosa, de una cuestión personal que tiene que ver con la separación de tareas, y lo dejaremos por hoy.

JOVEN: De acuerdo.

FILÓSOFO: También tiene que ver con la relación con mis padres. La relación con mi padre siempre fue turbulenta, incluso de niño. Mi madre falleció cuando yo tenía veintipocos años y sin que jamás hubiéramos mantenido una conversación significativa. A partir de entonces, la relación con mi padre se complicó aún más. Hasta que me topé con la psicología adleriana y empecé a asimilar las ideas de Adler.

JOVEN: ¿A qué se debía la mala relación con tu padre?

FILÓSOFO: Guardo en la memoria una imagen de una vez que me pegó. No recuerdo qué hice para merecerlo. Solo recuerdo que me escondí debajo de una mesa para intentar escapar, pero me sacó a rastras y me pegó con fuerza. Y no una, sino varias veces...

JOVEN: Ese miedo se convirtió en un trauma...

FILÓSOFO: Creo que lo entendí así hasta que conocí la psicología adleriana. Mi padre era una persona malhumorada y taciturna. Sin embargo, pensar que «me pegó esa vez y por eso se estropeó la relación entre nosotros» es una manera de pensar etiológica freudiana. La filosofía teleológica adleriana da la vuelta a la interpretación causa-efecto. Es decir, recuperaré el recuerdo de esos golpes porque no quiero que mejore la relación con mi padre.

JOVEN: Entonces, tenías el objetivo previo de no querer que la relación con tu padre mejorara y de no arreglar la situación entre vosotros.

FILÓSOFO: Exacto. Me resultaba más cómodo no reparar la relación con mi padre. Ya me iba bien tener un padre así, porque me servía de excusa para explicar por qué mi vida no iba demasiado bien. Para mí, eso era una virtud. Además, estaba también el hecho de poder vengarme de un padre despótico.

JOVEN: ¡Eso es justo lo que te quería preguntar! Aunque la causa y el efecto se invirtieran, es decir, si en tu caso pudieras analizarte a ti mismo y pensar: «No tengo una mala relación con mi padre porque me pegara, sino que he recuperado ese recuerdo

porque no quiero que mejore la relación con él», ¿en qué cambiaría eso las cosas? No cambiaría el hecho de que te pegó cuando eras un niño.

FILÓSOFO: Podríamos verlo como que tengo en mi mano la clave de la relación interpersonal. Mientras use la etiología para pensar que «la relación con mi padre es mala porque me pegó», no podré hacer nada al respecto. Por el contrario, si puedo pensar que «he recordado que me pegó porque no quiero que la relación con mi padre mejore», tendré en mi mano la clave para reparar la relación. Si puedo cambiar el objetivo, se arreglará todo.

JOVEN: ¿De verdad se arregla todo así?

FILÓSOFO: Por supuesto.

JOVEN: Me pregunto si de verdad lo sientes así en el fondo. Puedo entender la teoría, pero la emoción no acaba de encajarme.

FILÓSOFO: Es por la separación de tareas. Es cierto que mi padre y yo tuvimos una relación complicada. Era una persona muy obstinada y nunca pensé que sus sentimientos pudieran cambiar. Además, es muy probable que incluso se hubiera olvidado de que me pegó. Sin embargo, cuando decidí reparar la relación, dejó de importarme el estilo de vida de mi padre, lo que pensara de mí o la actitud que pudiera adoptar acerca de mi decisión. Nada de eso importaba. Aunque él no hubiera tenido la menor intención de arreglar las cosas, no me habría importado. La cuestión era si yo decidía hacerlo o no. Tenía en mis manos la clave de la relación interpersonal.

JOVEN: ¿Tenías en todo momento en tus manos la clave de la relación interpersonal?

FILÓSOFO: Sí. La mayoría de las personas creen que es el otro quien la tiene. Por eso se preguntan: «¿Qué siente esa persona por mí?». Y acaban viviendo para satisfacer los deseos de los demás. Sin embargo, si pudieran llevar a cabo la separación de tareas, se darían cuenta de que son ellas quienes tienen la clave. Es otra manera de pensar.

JOVEN: Entonces, como tú cambiaste, tu padre cambió también.

FILÓSOFO: Yo no cambié para que mi padre cambiara. Ese es un concepto erróneo que implica manipular al otro. Por mucho que yo cambie, solo cambio «yo». Ignoro qué le sucederá a la otra persona en consecuencia y tampoco es algo en lo que yo pueda influir. Aquí también interviene la separación de tareas. Claro que hay veces en que la otra persona cambia en tándem conmigo (pero no «debido a» mi cambio). De hecho, en muchos casos, el otro no tiene más remedio que cambiar. Pero el objetivo no es ese, y también es posible que el otro no cambie en absoluto. En cualquier caso, modificar el discurso o la conducta propios como herramienta de manipulación es una manera de pensar claramente errónea.

JOVEN: No debemos manipular a los demás y la manipulación no es posible.

FILÓSOFO: Cuando hablamos de relaciones interpersonales, siempre parece que hagamos referencia a las relaciones de dos y a las que mantenemos con un grupo

numeroso. Pero primero estamos nosotros. Cuando el deseo de reconocimiento nos atenaza, la clave de la relación interpersonal está siempre en manos del otro. ¿Confiamos la clave de nuestra vida a otros o la retenemos nosotros? Tómame todo el tiempo que necesites para reflexionar en casa sobre estas ideas, sobre la separación de tareas y sobre la libertad. Esperaré a que vuelvas.

JOVEN: Muy bien. Les daré unas cuantas vueltas.

FILÓSOFO: De acuerdo. Entonces...

JOVEN: Un momento, querría preguntarte una cosa más.

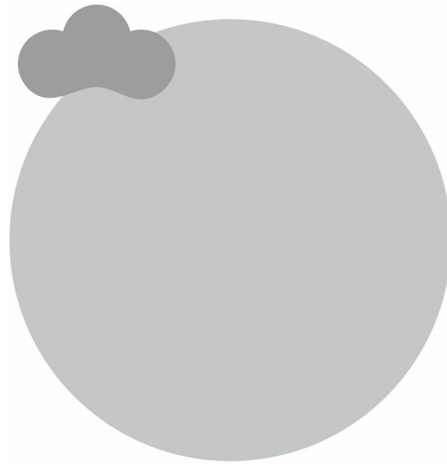
FILÓSOFO: ¿El qué?

JOVEN: Al final, ¿pudiste reparar la relación con tu padre?

FILÓSOFO: Sí, por supuesto. Creo que sí. Enfermó y, durante sus últimos años de vida, mi familia y yo tuvimos que cuidarle. Entonces, un día, mientras le atendía, me dijo: «Gracias». Hasta entonces no supe que el vocabulario de mi padre incluía esa palabra; me quedé muy sorprendido y me sentí agradecido por todos los días que habían pasado. Durante los largos años en que lo cuidé, intenté hacer todo lo que pude, es decir, me esforcé en llevar a mi padre hasta el agua. Y, al final, bebió. Creo que bebió.

JOVEN: Muchas gracias. Volveré a la misma hora.

FILÓSOFO: He disfrutado de la conversación. Gracias a ti también.



La cuarta noche

DÓNDE ESTÁ
EL CENTRO DEL MUNDO

«Me ha ido de un pelo... ¡He estado a punto de creérmelo!»

La semana siguiente, el joven regresó al estudio del filósofo y, con expresión indignada, llamó a la puerta.

«El concepto de separación de tareas es muy útil, sin duda. La última vez me convenciste del todo. Sin embargo, me parece que es una manera de vivir muy solitaria. Separar las tareas y aligerar la carga de las relaciones interpersonales es como cortar los vínculos con los demás. Y, para colmo, afirmas que tengo que caer mal a la gente. Si eso es la libertad para ti, prefiero no ser libre.»

LA PSICOLOGÍA INDIVIDUAL Y EL HOLISMO

FILÓSOFO: Vaya, hoy no traes muy buena cara.

JOVEN: Mira, he estado pensando tranquila y detenidamente acerca de la separación de tareas y de la libertad desde la última vez que nos vimos. Esperé a tranquilizarme y puse en marcha mi mente racional. Sin embargo, la separación de tareas no me parece realista.

FILÓSOFO: Mmm, de acuerdo. Sigue.

JOVEN: La separación de tareas consiste, básicamente, en trazar una línea divisoria y decir: «Yo soy yo y tú eres tú». Por supuesto que las relaciones interpersonales plantean menos problemas así, pero no sé si esa es la manera correcta de vivir. Me parece que no es más que un individualismo extraordinariamente egoísta y equivocado. La primera vez que vine me dijiste que la psicología adleriana recibe el nombre formal de «psicología individual». El término me resultaba incómodo, y al final he entendido por qué: eso a lo que tú llamas psicología adleriana, o psicología individual, no es más que el estudio de un individualismo que conduce al aislamiento.

FILÓSOFO: Es cierto que algunos aspectos del término *psicología individual* acuñado por Adler se prestan al error. Permite que te explique a qué me refiero. En primer lugar, desde un punto de vista etimológico, la palabra *individual* significa «indivisible».

JOVEN: ¿Indivisible?

FILÓSOFO: Sí. Es decir, es la unidad más pequeña posible y, por lo tanto, no puede dividirse más. Entonces, ¿a qué nos referimos exactamente cuando hablamos de lo indivisible? Adler se oponía a cualquier sistema de valores dualista que tratara a la mente y al cuerpo como entidades separadas, a la razón como algo independiente de la emoción o a la mente consciente como algo independiente de la mente inconsciente.

JOVEN: ¿Qué sentido tiene eso?

FILÓSOFO: ¿Te acuerdas de la alumna que vino a verme para intentar solucionar su temor a ruborizarse? ¿Por qué desarrolló ese temor? En la psicología adleriana, los síntomas físicos no se estudian como algo independiente de la mente (psique). La mente y el cuerpo se conciben como una unidad que no puede dividirse en partes separadas. Las tensiones mentales pueden provocar temblores en brazos y piernas o ruborizar las mejillas, y el miedo puede hacernos palidecer. Y así sucesivamente.

JOVEN: Bueno, claro que hay partes de la mente y del cuerpo que están conectadas.

FILÓSOFO: Pues lo mismo sucede con la emoción y la razón, y con la mente

consciente y la mente inconsciente. Una persona de mente fría no espera sentir un arrebató de emoción y empezar a gritar a alguien de repente. Las emociones no nos atacan como si existieran ajenas a nosotros. Cada uno de nosotros somos una unidad completa.

JOVEN: No, no es así. Precisamente porque tenemos la capacidad de ver la mente y el cuerpo, la razón y la emoción, y la mente consciente y la inconsciente como entidades claramente separadas, somos capaces de llegar a entender correctamente a las personas. ¿No es eso evidente?

FILÓSOFO: Es cierto que el cuerpo y la mente están separados, que la emoción y la razón son cosas distintas y que existe una mente consciente y otra inconsciente. Dicho esto, cuando en un arrebató de ira empezamos a gritar a alguien, quien elige gritar es el «yo en su totalidad». No pensaríamos jamás que las responsables de los gritos son emociones que existen independientemente y sin guardar relación con nuestras intenciones. Cuando separamos el «yo» de la «emoción» y pensamos que «ha sido por culpa de la emoción» o porque «me he dejado llevar por la emoción y no he podido evitarlo», esta manera de pensar acaba convirtiéndose rápidamente en una mentira vital.

JOVEN: Ahora te refieres a cuando le grité al camarero, ¿verdad?

FILÓSOFO: Sí. La concepción del ser humano como una entidad completa, como un ser indivisible que no puede separarse en distintas partes, recibe el nombre de «holismo».

JOVEN: Vale, perfecto. Pero no te he pedido que me dieras una definición académica de «individuo». Mira, si llevas la psicología adleriana hasta su conclusión lógica, lo que dice esencialmente es que «yo soy yo y tú eres tú» y conduce al aislamiento. Es como decir: «Yo no me entrometeré en tus cosas, así que no te entrometas tú en las mías y vivamos los dos como mejor nos parezca». Por favor, explícame con claridad qué opinas al respecto.

FILÓSOFO: De acuerdo. Todos los problemas tienen que ver con las relaciones interpersonales. Entiendes esta premisa básica de la psicología adleriana, ¿verdad?

JOVEN: Sí. La idea de no invadir las relaciones interpersonales, es decir, la separación de tareas, probablemente se concibió como un modo de resolver esos problemas.

FILÓSOFO: Creo que ya hablamos de esto la última vez: para forjar relaciones interpersonales de calidad hace falta mantener cierta distancia. Las personas que se acercan demasiado acaban por no poder ni hablarse, pero estar demasiado alejado tampoco es bueno. No entiendas la separación de tareas como un medio para mantener alejadas a las personas, sino como una manera de pensar que permite desenredar los hilos de los complejos nudos que acaban formando las relaciones interpersonales.

JOVEN: ¿Desenredar los hilos?

FILÓSOFO: Exacto. En este momento, tus hilos y los de los demás están enredados en una madeja confusa y miras al mundo mientras te hallas en esa situación. Rojo, azul,

marrón, verde... todos los colores están mezclados, y tú lo entiendes como una «conexión», pero no es así.

JOVEN: ¿Ah, no? Entonces, ¿qué es la conexión para ti?

FILÓSOFO: La última vez hablé de la separación de tareas como de una receta para resolver los problemas en las relaciones interpersonales. Sin embargo, las relaciones interpersonales no acaban porque separemos las tareas. En realidad, la separación de tareas constituye el punto de partida de las relaciones interpersonales. Mira, hoy conversaremos en mayor profundidad y hablaremos de cómo la psicología adleriana entiende las relaciones en su conjunto y del tipo de relaciones que deberíamos forjar con los demás.

EL OBJETIVO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES ES EL SENTIMIENTO DE COMUNIDAD

JOVEN: Vale, tengo una pregunta. Y, por favor, dame una respuesta sencilla que vaya directamente al meollo de la cuestión. Acabas de decir que la separación de tareas es el punto de partida de las relaciones interpersonales. Entonces, ¿cuál es el propósito de las relaciones interpersonales?

FILÓSOFO: Para ir directamente al grano, el propósito de las relaciones interpersonales es el sentimiento de comunidad.

JOVEN: ¿El sentimiento de comunidad?

FILÓSOFO: Sí. Es un concepto clave en la psicología adleriana, y las distintas posturas sobre su aplicación han sido objeto de debates encendidos. De hecho, cuando Adler planteó el concepto de sentimiento de comunidad, mucha gente dejó de seguirlo.

JOVEN: Fascinante. ¿En qué consiste ese concepto?

FILÓSOFO: Creo que la penúltima vez que nos vimos hablamos de cómo vemos a los demás, si como a enemigos o como a camaradas. Ahora iré un paso más allá. Si los demás son nuestros camaradas y vivimos rodeados de ellos, en una vida así deberíamos poder encontrar nuestro propio «refugio». Además, al hacerlo, deberíamos empezar a sentir el deseo de compartir con nuestros camaradas, de aportar a la comunidad. La sensación de ver a los demás como a camaradas y la conciencia de «tener un refugio» es el «sentimiento de comunidad».

JOVEN: ¿Qué parte de esto está abierta a debate? Me parece una idea completamente irrefutable.

FILÓSOFO: La cuestión de la comunidad. ¿En qué consiste? Cuando oyes hablar de «comunidad», ¿qué imagen te viene a la mente?

JOVEN: Estructuras como el hogar, la escuela o el trabajo. También la sociedad local.

FILÓSOFO: Cuando Adler habla de «comunidad», va mucho más allá del hogar, la escuela, el lugar de trabajo y la sociedad local. Lo incluye todo y abarca no solo a los países y a toda la humanidad, sino al eje temporal completo, del pasado al futuro, además de a los animales y las plantas, e incluso a los objetos inanimados.

JOVEN: ¿Eh?

FILÓSOFO: Es decir, defiende que la comunidad es más que una de las estructuras preexistentes que el término pueda evocar en nosotros y que lo incluye literalmente

«todo». Todo el universo, pasado, presente y futuro.

JOVEN: ¿Qué dices? Acabo de perderme. ¿El universo? ¿Pasado, presente y futuro? ¿De qué diantres me estás hablando?

FILÓSOFO: La mayoría de la gente manifiesta dudas parecidas cuando oye hablar del concepto. No es algo que pueda entenderse inmediatamente. El propio Adler reconoció que la comunicad que defendía era un «ideal inalcanzable».

JOVEN: Vaya, eso sí que es desconcertante. ¿Y si lo miramos al revés? ¿Realmente entiendes y aceptas este sentimiento de comunidad, o como quieras llamarlo, que incluye todo el universo?

FILÓSOFO: Lo intento, porque creo que no podemos entender plenamente la psicología adleriana si no entendemos este punto.

JOVEN: ¡Acabáramos!

FILÓSOFO: Tal y como vengo diciendo desde el principio, la psicología adleriana plantea que todos los problemas tienen que ver con las relaciones interpersonales. Las relaciones interpersonales son fuente de infelicidad. Y también podemos afirmar lo contrario: las relaciones interpersonales son fuente de felicidad.

JOVEN: Claro.

FILÓSOFO: Lo que es más, el sentimiento de comunidad es el índice más importante a la hora de considerar un estado de relaciones interpersonales que pueda calificarse de feliz.

JOVEN: Vale, háblame de ello.

FILÓSOFO: El sentimiento de comunidad también recibe el nombre de «interés social», es decir, de «interés en la sociedad». Ahora te preguntaré algo: ¿sabes cuál es la unidad más pequeña de la sociedad desde el punto de vista de la sociología?

JOVEN: ¿La unidad más pequeña de la sociedad? No sé, diría que la familia.

FILÓSOFO: No. Es «tú y yo». Cuando hay dos personas, la sociedad emerge en su presencia, y también lo hace la comunidad. Para entender el sentimiento de comunidad del que habla Adler, es aconsejable tomar el «tú y yo» como punto de partida.

JOVEN: ¿Y qué haces con eso como punto de partida?

FILÓSOFO: Pasas del apego al yo (interés personal) a la preocupación por los demás (interés social).

JOVEN: ¿Apego al yo? ¿Preocupación por los demás? ¿De qué hablas ahora?

¿POR QUÉ SOLO ME INTERESO POR MÍ MISMO?

FILÓSOFO: Bueno, tratemos de esto específicamente. En aras de la claridad, hablaré de «egocentrismo» en lugar de «apego al yo». En tu opinión, ¿qué tipo de persona es egocéntrica?

JOVEN: Mmm... imagino que lo primero que me viene a la mente es una persona que actúa como un tirano. Alguien dominante que no tiene reparos en importunar a los demás y que solo piensa en su propio beneficio. Cree que el mundo gira a su alrededor y se comporta como un dictador que gobierna por la autoridad absoluta y por la fuerza. Es el tipo de persona que causa múltiples problemas a las personas que la rodean. Alguien como el rey Lear, de Shakespeare, el típico tirano.

FILÓSOFO: Ya veo.

JOVEN: Por otro lado, tampoco tendría que tratarse necesariamente de un tirano. Podríamos decir que las personas que perturban la armonía de un grupo también son egocéntricas. Son personas que no pueden funcionar en grupo y prefieren actuar solas. No se detienen a reflexionar sobre sus acciones, ni siquiera cuando llegan tarde a las citas o incumplen sus promesas. En otras palabras, son egoístas.

FILÓSOFO: Sí, es el tipo de imagen que suele venir a la mente cuando pensamos en personas egocéntricas. Sin embargo, hay que tener en cuenta otro tipo de persona egocéntrica. Las personas incapaces de llevar a cabo la separación de tareas y que están obsesionadas con el deseo de reconocimiento también son extraordinariamente egocéntricas.

JOVEN: ¿Por qué?

FILÓSOFO: Piensa en la realidad del deseo de reconocimiento. ¿Cuánta atención te prestan los demás y qué opinan de ti? Es decir, ¿en qué medida satisfacen tu deseo? Aunque da la impresión de que las personas obsesionadas por el deseo de reconocimiento miran a los demás, lo cierto es que solo se miran a sí mismas. Los demás no les preocupan en absoluto, solo les preocupa el «yo». Es decir, son egocéntricas.

JOVEN: Entonces, ¿dirías que las personas como yo, que tenemos miedo a las críticas de los demás, también somos egocéntricas? ¿A pesar de lo mucho que me esfuerzo por tener en cuenta a todo el mundo y adaptarme a los demás?

FILÓSOFO: Sí. Eres egocéntrico en el sentido de que solo te preocupa el «yo». Quieres que los demás piensen bien de ti y por eso te preocupa cómo te ven. Eso no es preocuparse por los demás. Eso es apego al yo.

JOVEN: Pero...

FILÓSOFO: Ya hablamos de esto la última vez. El hecho de que haya personas que no piensan bien de ti demuestra que vives en libertad. Quizá te parezca que parte de este concepto es egocéntrico, pero creo que has aprendido esto de la conversación de hoy: vivir con la preocupación constante de cómo nos ven los demás es un estilo de vida egocéntrico cuya única preocupación es el «yo».

JOVEN: Acabas de dejarme patidifuso.

FILÓSOFO: No eres el único. Todas las personas apegadas al «yo» son egocéntricas. Precisamente por eso es tan importante pasar del «apego al yo» a la «preocupación por los demás».

JOVEN: Sí, es cierto que siempre me miro a mí mismo. Lo reconozco. Estoy siempre preocupado por cómo me ven los demás y no por cómo los veo yo. Si dices que eso es egocentrismo, no puedo decir nada para refutarlo. Sin embargo, míralo así: si mi vida fuera un largometraje, el protagonista sería ese «yo», ¿verdad? Entonces, ¿qué hay de malo en dirigir la cámara al protagonista?

NO ERES EL CENTRO DEL MUNDO

FILÓSOFO: Vayamos por orden. En primer lugar, todos pertenecemos a una comunidad y ese es nuestro lugar. Sentir que tenemos dónde refugiarnos dentro de la comunidad, sentir que «está bien estar aquí» y tener sensación de pertenencia... son deseos humanos básicos. Tanto los estudios como el trabajo, la amistad, el amor o el matrimonio... todo está relacionado con la búsqueda de lugares y de relaciones donde podamos sentir que «está bien estar aquí». ¿Estás de acuerdo?

JOVEN: Sí, lo estoy. ¡Completamente!

FILÓSOFO: Y el protagonista de la propia vida es el «yo». No hay nada malo en esta cadena de pensamientos hasta aquí. Sin embargo, el «yo» no es el centro del mundo. El «yo» es el protagonista de la propia vida, pero nunca será más que un miembro de la comunidad y parte de un todo.

JOVEN: ¿Parte de un todo?

FILÓSOFO: Las personas que solo se preocupan de sí mismas piensan que son el ombligo del mundo. Para ellas, los demás son, sencillamente, «gente que hará algo por mí». Creen casi honestamente que los demás existen para servirlos y que deben inclinarse ante sus sentimientos.

JOVEN: Como si fueran príncipes o princesas.

FILÓSOFO: Sí, exacto. Pasan de ser «el protagonista de mi vida» a ser «el protagonista del mundo». Por eso, cuando entran en contacto con alguien, en lo único que pueden pensar es: «¿Qué me aportará esta persona?». Sin embargo (y esto es algo que no es cierto en el caso de los príncipes y las princesas), esta expectativa no siempre se verá satisfecha. Porque los demás no viven para satisfacer nuestras expectativas.

JOVEN: No me digas.

FILÓSOFO: Entonces, cuando no se satisfacen esas expectativas, se sienten profundamente desilusionados e insultados. El resentimiento los inunda y piensan: «Esa persona no ha hecho nada por mí», «Esa persona me ha decepcionado», «Esa persona ya no es mi camarada, es mi enemigo». Las personas que se creen el centro del universo siempre acaban perdiendo a sus camaradas más bien antes que después.

JOVEN: Esto no me cuadra. ¿No habías dicho que vivimos en un mundo subjetivo? Mientras el mundo sea un espacio subjetivo, soy el único que puede estar en el centro. No permitiré que nadie ocupe ese lugar.

FILÓSOFO: Me parece que cuando hablas de «mundo», tienes en mente algo parecido al mapa del mundo.

JOVEN: ¿Un mapa del mundo? ¿De qué hablas ahora?

FILÓSOFO: Por ejemplo, en el mapa del mundo que se usa en Europa, América está a la izquierda y Asia, a la derecha. Por supuesto, Europa ocupa el centro. Por el contrario, el mapa del mundo que se usa en China muestra a América a la derecha y a Europa, a la izquierda. Es muy probable que cualquier europeo que viera el mapamundi chino experimentara una sensación de incongruencia difícil de describir, porque sentiría que lo han enviado a los confines del mundo o lo han aislado injustamente.

JOVEN: Ahora lo entiendo.

FILÓSOFO: ¿Qué sucede cuando usamos un globo para representar el mundo? Porque con un globo podemos mirar el mundo con Europa en el centro. O China. O Brasil. Todos los lugares son centrales y, al mismo tiempo, ningún lugar lo es. El globo cuenta con un número infinito de centros, en función de la ubicación y del ángulo de visión del observador. Esa es la naturaleza de un globo.

JOVEN: Mmm. Sí, es cierto.

FILÓSOFO: Piensa en lo que he dicho antes (que no eres el centro del mundo) desde el mismo punto de vista. Formas parte de una comunidad, no eres el centro.

JOVEN: No soy el centro del mundo. El mundo es un globo, no un mapa bidimensional. De acuerdo, puedo entenderlo, como mínimo en teoría. Sin embargo, ¿por qué debo ser consciente de que no soy el centro del mundo?

FILÓSOFO: Volvamos ahora al principio. Todos buscamos el sentimiento de pertenencia que da el saber que «está bien estar aquí». Sin embargo, en la psicología adleriana, el sentimiento de pertenencia es algo que solo podemos alcanzar si nos comprometemos activa y voluntariamente con la comunidad y no nos limitamos a «estar ahí».

JOVEN: ¿Comprometernos activamente? ¿Qué quiere decir eso exactamente?

FILÓSOFO: Enfrentarse a las tareas vitales. En otras palabras, damos un paso adelante por nosotros mismos, sin evitar las tareas de las relaciones interpersonales en el trabajo, la amistad y el amor. Si eres «el centro del mundo», no dedicarás ni un pensamiento al compromiso con la comunidad, porque todos los demás son «alguien que hará algo por mí» y, por lo tanto, no hay necesidad de que tú hagas nada por ti mismo. Sin embargo, tú no eres el centro del mundo ni yo tampoco. Tenemos que sostenernos por nosotros mismos y avanzar en las tareas de las relaciones interpersonales. En lugar de pensar «¿qué me aportará esta persona?», hemos de pensar «¿qué puedo ofrecer yo a esta persona?». Esto es comprometerse con la comunidad.

JOVEN: Entonces, ¿encontramos refugio porque aportamos algo?

FILÓSOFO: Sí. El sentimiento de pertenencia es algo que adquirimos mediante el propio esfuerzo, no se nos concede al nacer. El sentimiento de comunidad es un concepto clave de la psicología adleriana y genera un debate encendido.

Ciertamente, era un concepto que al joven le había costado aceptar al principio. Y, naturalmente, le molestaba que lo llamaran egocéntrico. Sin embargo, lo que más le costaba aceptar era el increíble alcance de la comunidad, que llegaba a incluir el universo y los objetos inanimados. ¿De qué hablaban Adler y el filósofo? El joven abrió con lentitud la boca, para hablar, sin haber perdido aún la expresión de desconcierto.

ESCUCHA LA VOZ DE LA COMUNIDAD

MÁS AMPLIA

JOVEN: Debo reconocer que estoy empezando a perderme. Permite que intente aclararme un poco. En primer lugar, en el portal de las relaciones interpersonales tenemos la separación de tareas, cuyo objetivo es el sentimiento de comunidad. Afirmas que el sentimiento de comunidad es «sentir a los demás como camaradas» y «la conciencia de contar con un refugio» en la comunidad. Hasta aquí, lo entiendo y lo acepto. Sin embargo, los detalles aún me parecen algo inverosímiles. Para empezar, ¿qué significa esto de ampliar lo que tú llamas «comunidad» para que incluya todo el universo y, por si eso fuera poco, también el pasado, el futuro y todo lo demás, desde los seres vivos a los objetos inanimados?

FILÓSOFO: Sí, es cierto que si tomamos el concepto adleriano de «comunidad» al pie de la letra e intentamos imaginar que incluye el universo y los objetos inanimados cuesta bastante más entenderlo. De momento, basta con que sepas que el alcance de la comunidad es infinito.

JOVEN: Infinito.

FILÓSOFO: Por ejemplo, piensa en un hombre que llega a la edad de jubilación, deja de trabajar y al poco tiempo pierde su vitalidad y se deprime. Se ha visto abruptamente separado de la empresa que era su comunidad y le han arrebatado el título o la profesión, con lo que se ha convertido en un «don nadie ordinario». Como no puede aceptar que ahora es «normal», envejece prácticamente de la noche a la mañana. Sin embargo, lo único que le ha sucedido en realidad es que lo han separado de la pequeña comunidad que era su empresa. Y si lo piensas, todos pertenecemos a la comunidad de la Tierra y a la comunidad del universo.

JOVEN: ¡Esto es sofistería pura! Como si salir ahora con lo de «somos parte del universo» pudiera dar a alguien un sentimiento de pertenencia.

FILÓSOFO: Tienes razón, es imposible imaginar todo el universo de repente. Aun así, me gustaría que pudieras ser consciente de pertenecer a una comunidad más amplia e independiente que va más allá de la que puedes ver en la proximidad más inmediata (por ejemplo, el país o la sociedad local donde vives) y también de que contribuyes de una manera u otra a esa comunidad.

JOVEN: Vale, entonces, ¿qué me dirías de una situación como esta? Imagina un hombre soltero, que ha perdido el trabajo y a los amigos, que evita la compañía de los demás y vive únicamente del dinero que sus padres le dejaron en herencia. En definitiva,

huye de las tareas del trabajo, de la amistad y del amor. ¿Dirías que un hombre así también pertenece a algún tipo de comunidad?

FILÓSOFO: Por supuesto. Digamos que sale a comprar una barra de pan. La paga con una moneda. La moneda no va únicamente al panadero. También va a los productores de harina y de mantequilla, a las personas que distribuyen esos ingredientes, a los proveedores del combustible de los vehículos de reparto, a las personas en los países productores de petróleo de donde procede el combustible, y así sucesivamente. Todo está conectado. Las personas jamás están verdaderamente solas ni aisladas de la comunidad. No pueden estarlo.

JOVEN: Entonces, dices que debería fantasear más cuando salgo a comprar el pan.

FILÓSOFO: No es una fantasía. Es un hecho. La comunidad de la que habla Adler va más allá de lo que podemos ver, como nuestros hogares o la sociedad en que vivimos, e incluye las conexiones que no podemos ver.

JOVEN: Perdona que te lo diga, pero estás huyendo hacia una teoría abstracta. Deberíamos estar hablando del sentimiento de pertenencia, de ese «está bien estar aquí». Y en lo relativo al significado de este sentimiento de pertenencia, la comunidad que podemos ver es la más fuerte. Estarás de acuerdo con eso, ¿no? Por ejemplo, si comparamos la comunidad de «la empresa» con la comunidad de «la Tierra», el sentimiento de pertenencia de alguien que dice «soy miembro de esta empresa» será más fuerte. Por usar tu terminología, la distancia y la profundidad de las relaciones interpersonales serán completamente distintas. Cuando buscamos sentir que pertenecemos a un lugar, lo normal es que nos sintamos atraídos por la comunidad más pequeña.

FILÓSOFO: Es una observación aguda. Veamos por qué deberíamos ser conscientes de que existen múltiples comunidades y más amplias. Tal y como he dicho antes, todos pertenecemos a varias comunidades. Somos parte de nuestros hogares, nuestras escuelas y nuestros lugares de trabajo, además de pertenecer a las sociedades locales y a los países donde vivimos. Hasta aquí estarás de acuerdo conmigo, ¿verdad?

JOVEN: Sí, lo estoy.

FILÓSOFO: Muy bien. Ahora imagina que tú, en tanto que alumno, concibes la comunidad que es la «escuela» como un absoluto. En otras palabras, la escuela lo es todo para ti, tu «yo» existe únicamente porque existe la escuela y no hay ningún otro «yo» posible sin ella. Naturalmente, habrá ocasiones en el seno de la comunidad en que te enfrentarás a la adversidad. Quizá te topes con abusones o no puedas hacer amigos, seguir el ritmo de clase o adaptarte al sistema educativo. Es decir, es posible que en relación con la comunidad que es tu escuela no siempre tengas la sensación de pertenencia basada en el «está bien estar aquí».

JOVEN: Sí, cierto. Es muy posible.

FILÓSOFO: Cuando eso sucede, y si crees que la escuela lo es todo para ti, acabarás sintiendo que no formas parte de nada. Y, entonces, escaparás a una comunidad más pequeña como tu hogar. Te encerrarás, y quizá incluso te muestres violento con tus propios familiares. Será tu manera de intentar sentir que perteneces a algo. Sin embargo, me gustaría que te centraras en que hay «una comunidad independiente» y, además, «una comunidad más amplia».

JOVEN: ¿Qué significa eso?

FILÓSOFO: Que hay un mundo más amplio que va mucho más allá de los confines de la escuela. Y todos y cada uno de nosotros formamos parte de él. Si no hallas refugio en la escuela, deberías encontrar otro fuera de los muros de las aulas. Puedes cambiar de escuela y también puedes alejarte de ella. Una comunidad con la que puedes romper con tan solo presentar una instancia no puede ofrecerte vínculos muy sólidos, si lo piensas bien. Una vez que sabes lo grande que es el mundo, te das cuenta de que todas las dificultades que has sufrido en la escuela han sido como ahogarse en un vaso de agua. En cuanto sales del vaso, dejas de ahogare y sientes que una suave brisa te acaricia el rostro.

JOVEN: Entonces, mientras me mantenga encerrado en el vaso, no tendré la menor oportunidad fuera de él...

FILÓSOFO: Encerrarte en tu dormitorio es como quedarte en el vaso, es buscar un refugio más pequeño. Sí, quizá puedas guarecerte de la lluvia durante un tiempo, pero la tormenta seguirá rugiendo.

JOVEN: Bueno, quizá en teoría; pero salir es muy difícil. Por ejemplo, uno no puede tomarse a la ligera la decisión de abandonar la escuela.

FILÓSOFO: Estoy seguro de que tienes razón; no sería fácil. Por lo tanto, hay un principio de acción que me gustaría que recordaras. Cuando nos encontramos con dificultades en nuestras relaciones interpersonales o cuando ya no podemos ver la salida, debemos tener muy presente el principio que dice: «Escucha la voz de la comunidad más amplia».

JOVEN: ¿La voz de la comunidad más amplia?

FILÓSOFO: Si estamos hablando de la escuela, no juzgamos la situación mediante el sentido común de la comunidad de la escuela, sino que seguimos el sentido común de la comunidad más amplia. Por ejemplo, imagina que se trata de tu escuela y que el profesor se ha estado comportando de una manera muy autoritaria. Sin embargo, el poder y la autoridad del profesor no son nada más que un aspecto del sentido común que opera únicamente en la pequeña comunidad que es la escuela. Desde el punto de vista de la comunidad de la «sociedad humana», tú y tu profesor sois seres humanos iguales. Si te abruman con exigencias poco razonables, puedes oponerte a ellas directamente.

JOVEN: Pero es muy difícil oponerse con el profesor delante.

FILÓSOFO: En absoluto. Aunque la relación podría calificarse como una relación de

«tú y yo», si puede romperse solo porque plantees una objeción, no es una relación en la que te convenga estar. Puedes dejarla ir. Vivir con miedo a que las relaciones se rompan es vivir con muy poca libertad y vivir para otros.

JOVEN: Entonces, dices que he de elegir la libertad al mismo tiempo que tengo sentimiento de comunidad. ¿Es eso?

FILÓSOFO: Claro. No te aferres a la pequeña comunidad que tienes delante. Siempre habrá más «tú y yo», más «todos» y comunidades más amplias.

NI ELOGIOS NI REPRIMENDAS

JOVEN: Ya, claro. ¿Es que no lo ves? Ni siquiera has mencionado el punto clave: es decir, el proceso que va de la separación de tareas al sentimiento de comunidad. Empiezo por la separación las tareas. Entiendo que mis tareas llegan hasta aquí y que todo lo que quede más allá son tareas de los demás. No invado las tareas ajenas y trazo un límite para que los demás no invadan las mías. Sin embargo, ¿cómo podemos construir relaciones interpersonales con esta separación de tareas y acabar llegando al sentimiento de comunidad de que «está bien estar aquí»? ¿Cómo nos aconseja la psicología adleriana superar las tareas vitales del trabajo, la amistad y el amor? Me parece que intentas confundirme con palabras abstractas en lugar de ofrecerme una explicación precisa.

FILÓSOFO: Sí, has dado en el clavo. ¿Qué relación hay entre la separación de tareas y las buenas relaciones? Es decir, ¿cómo se relaciona con la construcción del tipo de relaciones en las que cooperamos y actuamos en armonía con los demás? Lo que nos lleva al concepto de «relación horizontal».

JOVEN: ¿Relación horizontal?

FILÓSOFO: Empezaremos con un ejemplo muy fácil de entender: la relación paterno-filial. Tanto si hablamos de la crianza de los hijos como de la formación de nuevas incorporaciones en el trabajo, por ejemplo, se suele emplear uno de estos dos métodos: criar mediante reprimendas o criar mediante elogios.

JOVEN: Ah, ese sí que es un tema candente.

FILÓSOFO: ¿Qué método crees que es mejor? ¿La reprimenda o el elogio?

JOVEN: Es mucho mejor criar mediante el elogio, por supuesto.

FILÓSOFO: ¿Por qué?

JOVEN: Fíjate en cómo adiestran a los animales, por ejemplo. Cuando enseñas a los animales a hacer trucos, puedes usar un látigo para conseguir que te obedezcan. Eso es «criar con reprimendas». Por otro lado, también podemos conseguir que los animales aprendan a hacer trucos usando la comida como recompensa o hablándoles con afecto. Esto es «criar con elogios». Ambos métodos conducen a los mismos resultados: los animales aprenden trucos. Pero la motivación para avanzar hacia el objetivo es completamente distinta si el animal lo hace para evitar la reprimenda o para conseguir la recompensa. En el segundo caso, el aprendizaje vendrá acompañado de alegría. La reprimenda solo consigue que el animal se achique. Por el contrario, criar con elogios permite que crezca fuerte y sano de manera natural. Parece que la conclusión es obvia.

FILÓSOFO: El adiestramiento de animales es un ejemplo interesante. Ahora mirémoslo

desde la perspectiva de la psicología adleriana. Esta cree que en la crianza de los hijos, al igual que en cualquier otra forma de comunicación, no debemos elogiar.

JOVEN: ¿No debemos elogiar?

FILÓSOFO: El castigo físico queda absolutamente descartado, por supuesto, y los castigos de otro tipo y las reprimendas tampoco se aceptan. Ni elogios ni reprimendas. Esta es la postura de la psicología adleriana.

JOVEN: ¿Cómo es eso posible?

FILÓSOFO: Piensa en la realidad del acto de elogiar. Por ejemplo, imagina que dices algo y yo te elogio con un «¡bien hecho!». ¿No te resultaría extraño escucharlo?

JOVEN: Sí, creo que me molestaría.

FILÓSOFO: ¿Te importaría explicarme por qué te molestaría?

JOVEN: Pues porque la expresión «¡bien hecho!» es condescendiente y me resultaría desagradable.

FILÓSOFO: Exacto. El acto de elogiar es «el juicio que una persona capaz hace acerca de una persona incapaz». Una madre elogia a su hijo, que la ha ayudado a preparar la cena, diciendo: «¡Qué bien lo has hecho!». Pero si su marido hace lo mismo, puedes estar seguro de que no le dirá lo mismo.

JOVEN: Ja, ja, ja. Tienes razón.

FILÓSOFO: En otras palabras, la madre que elogia a su hijo diciendo cosas del tipo «¡qué bien lo has hecho!», «¡bien hecho!» o «¡eres estupendo!» está creando, inconscientemente, una relación jerárquica en la que el niño queda por debajo de ella. El ejemplo de adiestrar animales que acabas de plantear también es emblemático de una relación jerárquica (una relación vertical) subyacente al elogio. Cuando una persona elogia a otra, el objetivo es «manipular a alguien menos capaz que yo». No se hace ni por gratitud ni por respeto.

JOVEN: ¿Dices que elogiamos para manipular?

FILÓSOFO: Sí, eso digo. Tanto si elogiamos como si castigamos, educamos con el palo o la zanahoria, y el objetivo subyacente es la manipulación. El motivo por el que la psicología adleriana critica la crianza mediante el castigo y la recompensa es que la intención final es manipular a los niños.

JOVEN: No, ahí sí que te equivocas. Ponte en el lugar del niño. ¿Acaso los elogios de sus padres no son la mayor fuente de alegría para un niño? Estudian porque quieren que los elogien. Y aprenden a portarse bien porque quieren que los elogien. Es como lo viví yo en mi infancia. ¡Cómo anhelaba los elogios de mis padres! E incluso ahora, ya adulto, sigue siendo igual. Cuando tu jefe te elogia, te sientes bien. Es así para todo el mundo. No tiene nada que ver con la razón. Es una emoción instintiva.

FILÓSOFO: Queremos que nos elogien. O, al revés, decidimos elogiar a alguien. Eso demuestra que entendemos las relaciones interpersonales como «relaciones verticales». Y

esto va también por ti: quieres recibir elogios porque vives en relaciones verticales. La psicología adleriana rechaza cualquier tipo de relación vertical y propone que todas las relaciones interpersonales sean horizontales. En cierto sentido, podríamos decir que este es el principio fundamental de la psicología adleriana.

JOVEN: ¿Tiene esto que ver con la expresión: «distintos pero iguales»?

FILÓSOFO: Sí, porque hablamos de igualdad en el sentido de horizontalidad. Por ejemplo, hay hombres que maltratan verbalmente a sus esposas, las cuales se ocupan de todas las tareas del hogar, con comentarios del tipo «no aportas dinero, así que cállate» o «Si hay comida en la mesa, es gracias a mí», y este, que seguro que habrás oído en más de una ocasión: «Tienes todo lo que necesitas, así que no sé de qué te quejas». Es absolutamente vergonzoso. Las afirmaciones de superioridad económica o de cualquier otro tipo no tienen relación alguna con la valía humana. Sencillamente, un asalariado y un ama de casa tienen funciones y puestos de trabajo diferentes y son realmente «iguales, pero distintos».

JOVEN: Estoy totalmente de acuerdo contigo.

FILÓSOFO: Lo más probable es que teman que las mujeres se den cuenta de la situación y empiecen a ganar más que ellos y a afirmar sus derechos. Ven todas las relaciones interpersonales como relaciones verticales, por lo que tienen miedo de que las mujeres los miren desde arriba. Es decir, tienen sentimientos de inferioridad tan intensos como escondidos.

JOVEN: Entonces, en cierto sentido, desarrollan un sentimiento de superioridad en un intento de demostrar sus habilidades.

FILÓSOFO: Eso parece. En primer lugar, el sentimiento de inferioridad es una conciencia que surge de las relaciones verticales. Si pudiéramos construir relaciones horizontales «iguales, pero distintas» con todos, los complejos de inferioridad ya no tendrían cabida.

JOVEN: Mmm. Es posible que en realidad sí que sea consciente de cierta manipulación en algún lugar de mi mente cuando elogio a otras personas. Elogiar a mi jefe hace que esté de buenas conmigo... eso es manipulación, ¿no? Y lo mismo sucede al revés. Cuando otros me han elogiado, me han manipulado. Vaya, pues parece que sí que soy así.

FILÓSOFO: Sí, parece que sí, en el sentido de que aún no has sido capaz de librarte de las relaciones verticales.

JOVEN: ¡Esto se está poniendo interesante! ¡Sigue, por favor!

EL MÉTODO DEL ALIENTO

FILÓSOFO: Quizá recuerdes que cuando hablamos de la separación de tareas, traté el tema de la intervención, que consiste en invadir las tareas ajenas. ¿Por qué interviene una persona? En el fondo, también tiene que ver con las relaciones verticales. Intervenimos precisamente porque entendemos que las relaciones interpersonales son verticales y vemos al otro por debajo de nosotros. Mediante la intervención, intentamos llevar a la otra parte en la dirección deseada. Nos hemos convencido a nosotros mismos de que tenemos razón y de que el otro está equivocado. Por supuesto, en este caso, la intervención no es más que una manipulación, pura y dura. Los padres que ordenan a su hijo que estudie son un ejemplo típico. Es posible que actúen con la mejor de sus intenciones desde su punto de vista, pero, en el fondo, lo que hacen es invadir las tareas del hijo en un intento de manipularlo para que vaya en la dirección que ellos desean.

JOVEN: Si construyéramos relaciones horizontales, ¿desaparecerían esas intervenciones?

FILÓSOFO: Sí, desaparecerían.

JOVEN: De todos modos, una cosa es hablar de los estudios de un niño, pero si ves que alguien sufre, no lo dejarás solo, ¿no? ¿Dirías también que ofrecer ayuda es intervenir y, entonces, no harías nada?

FILÓSOFO: No podemos dejarlo pasar. Hay que ofrecer ayuda, pero sin que esta se convierta en una intervención.

JOVEN: ¿Qué diferencia hay entre intervenir y ayudar?

FILÓSOFO: Piensa en la vez que hablamos de la separación de tareas y los deberes del niño. Tal y como dije entonces, se trata de una tarea que el niño ha de resolver por sí solo; ni los padres ni los maestros pueden hacerlo por él. Por lo tanto, intervenir es invadir las tareas ajenas y dirigirlo, con frases como: «Tienes que estudiar» o «Matricúlate en esa universidad». Por el contrario, la ayuda presupone la separación de tareas y la horizontalidad de las relaciones. Cuando uno entiende que estudiar es tarea del niño, piensa en qué puede hacer para ayudarlo. En concreto, en lugar de ordenarle desde arriba que estudie, podríamos actuar para que recupere la seguridad necesaria para ocuparse de sus estudios y enfrentarse a sus tareas.

JOVEN: ¿Y eso no es una acción forzada?

FILÓSOFO: No, no lo es. Si no forzamos al niño y mantenemos las tareas separadas en todo momento, podemos ayudarlo a resolverlas por sí mismo. Es la actitud del «puedes llevar un caballo hasta el agua, pero no puedes obligarlo a beber». Él ha de enfrentarse a

sus tareas y es él quien ha de tomar la decisión.

JOVEN: Entonces, ni castigar ni elogiar.

FILÓSOFO: Exacto. Ni elogiamos ni castigamos. La psicología adleriana denomina «aliento» a este tipo de ayuda basada en las relaciones horizontales.

JOVEN: Aliento, ¿eh? Sí, no es la primera vez que lo mencionas. Dijiste que me lo explicarías más adelante.

FILÓSOFO: Cuando no avanzamos en nuestras tareas vitales, no es porque nos falte capacidad para ello. La psicología adleriana nos dice que el problema no es que nos falte capacidad, sino que «hemos perdido el “valor” para enfrentarnos a ellas». Y, de ser así, lo primero que debemos hacer es recuperar el valor perdido.

JOVEN: Ya, pero es que siempre acabamos volviendo a lo mismo. Es básicamente lo mismo que elogiar. Cuando alguien nos elogia, somos conscientes de nuestras habilidades y recuperamos el valor. Por favor, no te obceques con esto... reconoce la necesidad de elogiar al otro.

FILÓSOFO: No, no lo haré.

JOVEN: ¿Por qué no?

FILÓSOFO: Es evidente. El elogio es precisamente lo que lleva a las personas a desarrollar la creencia de que no son capaces.

JOVEN: ¿Cómo?

FILÓSOFO: ¿Quieres que te lo repita? Cuanto más nos elogia una persona, más fuerte es la creencia de que carecemos de habilidad. De verdad, procura recordarlo.

JOVEN: ¿En serio que hay gente tan tonta? ¡Tiene que ser al revés! El elogio es lo que hace que seamos verdaderamente conscientes de nuestras capacidades. ¡Es evidente!

FILÓSOFO: Te equivocas. Aunque los elogios te hagan sentir bien, es lo mismo que depender de relaciones verticales y reconocer que careces de habilidad, porque el elogio es un juicio de valor que una persona capaz emite acerca de otra que no lo es.

JOVEN: Eso no puedo aceptarlo.

FILÓSOFO: Cuando convertimos en nuestro objetivo la búsqueda de elogios, escogemos un modo de vida alineado con el sistema de valores de otro. Si miras cómo has vivido hasta ahora, ¿no estás cansado ya de intentar satisfacer las expectativas de tus padres?

JOVEN: Bueno, sí, supongo.

FILÓSOFO: Primero, separad las tareas. Luego, aceptad las diferencias entre vosotros y construid relaciones horizontales. El aliento vendrá a continuación.

CÓMO SENTIR QUE ERES VALIOSO

JOVEN: Concretemos. ¿Cómo se hace, entonces? No puedes castigar ni elogiar. ¿Qué otras palabras y opciones existen?

FILÓSOFO: Piensa en algún momento en que te ayudaron a hacer algo (no hablo de un niño, sino de un compañero e igual) y probablemente verás la respuesta por ti mismo. Cuando un amigo te ayuda a hacer una mudanza, ¿qué le dices?

JOVEN: «Gracias».

FILÓSOFO: Exacto. Le transmites palabras de gratitud, muestras tu agradecimiento a un compañero que te ha ayudado con tu trabajo. Quizá incluso expreses satisfacción («Me alegro de que hayas venido») o transmitas tu agradecimiento con un «Me has ayudado mucho». Esto es alentar y se basa en las relaciones horizontales.

JOVEN: ¿Y ya está?

FILÓSOFO: Sí. Lo más importante es que no juzguemos a los demás. Los juicios se originan en relaciones verticales. Si construimos relaciones horizontales, la gratitud, el respeto y la alegría aparecen directamente.

JOVEN: Mmm. Creo que tienes razón cuando afirmas que los juicios se derivan de las relaciones verticales. Pero ¿qué me dices de esto? ¿Crees que la palabra *gracias* es tan potente que puede devolver el valor? Creo que prefiero que me elogien, incluso si los elogios proceden de relaciones verticales.

FILÓSOFO: Que te elogien significa que otra persona te juzga como «bueno». Y la medida de qué es bueno o malo dependerá de la vara de medir de esa otra persona. Si lo que buscas es recibir elogios, no te quedará otro remedio que adaptarte a la vara de medir de los demás y limitar tu propia libertad. Por el contrario, «gracias» no es un juicio, sino una manifestación evidente de gratitud. Cuando oímos palabras de gratitud, sabemos que hemos hecho algo por otra persona.

JOVEN: Entonces, cuando alguien te juzga como «bueno», ¿no sientes que has hecho algo por esa persona?

FILÓSOFO: No. Y esto se relaciona con la conversación que tendremos luego; la psicología adleriana pone un gran énfasis en la colaboración.

JOVEN: ¿Por qué?

FILÓSOFO: Veamos. ¿Qué tiene que hacer una persona para hacer acopio de «valor»? En opinión de Adler, «una persona solo puede sentir valor si se siente valiosa».

JOVEN: ¿Si se siente valiosa?

FILÓSOFO: ¿Recuerdas que cuando hablamos del sentimiento de inferioridad te dije

que se trataba de una cuestión del valor que nos atribuimos subjetivamente? Si sentimos que somos valiosos o si sentimos que no valemos nada. Si sentimos que somos valiosos, podemos aceptarnos íntegramente y atrevernos a enfrentar las tareas vitales. Por lo tanto, la cuestión que se nos plantea ahora es la siguiente: ¿Cómo podemos llegar a sentir que somos valiosos?

JOVEN: ¡Eso mismo me pregunto yo! Necesito que me lo expliques con mucha claridad, por favor.

FILÓSOFO: Es muy sencillo. Cuando alguien siente que «soy beneficioso para la comunidad», desarrolla una noción real de valía personal. Esta es la respuesta que te daría la psicología adleriana.

JOVEN: ¿Que soy beneficioso para la comunidad?

FILÓSOFO: Que podemos actuar sobre la comunidad, es decir, sobre otras personas, y sentir que «le soy útil a alguien». En lugar de sentir que los demás juzgan que somos «buenos», poder sentir desde el propio punto de vista subjetivo que «puedo hacer algo por los demás». Es entonces cuando podemos tener una idea clara de nuestra valía. Todo lo que hemos dicho acerca del sentimiento de comunidad y el aliento tiene que ver con esto.

JOVEN: Mmm. No lo sé, me estoy liando.

FILÓSOFO: Ahora estamos llegando al meollo de la cuestión. Aguanta un poquito más. Se trata de preocuparse por los demás, de construir relaciones horizontales y de adoptar una actitud de aliento. Todo esto se relaciona con una conciencia vital profunda de «le soy útil a alguien» y esto, a su vez, con el valor para vivir.

JOVEN: Serle útil a alguien... ¿Eso es lo que hace que mi vida valga la pena?

FILÓSOFO: Descansemos un poco. ¿Te apetece un café?

JOVEN: Sí, gracias.

La conversación sobre el sentimiento de comunidad lo había dejado muy confundido. No hay que elogiar ni tampoco castigar. Todas las palabras que se usan para juzgar a los demás surgen de las relaciones verticales y necesitamos construir relaciones horizontales. La única manera de ser conscientes de lo que valemos es sentir que somos útiles a los demás. Esta lógica tenía un fallo importante, el joven lo sentía instintivamente. Mientras tomaba sorbos del café, caliente, empezó a pensar en su abuelo.

EXISTIR EN EL PRESENTE

FILÓSOFO: Bueno, ¿has podido aclararte un poco?

JOVEN: Sí, poco a poco lo voy viendo más claro. Aunque creo que no eres consciente de ello, acabas de decir algo realmente exagerado. Es una opinión peligrosa y bastante extremista que niega, de un plumazo, todo lo que existe en el mundo.

FILÓSOFO: ¡No me digas! ¿Qué opinión es esa?

JOVEN: Es la idea de que lo que nos hace verdaderamente conscientes de lo que valemos es el ser útiles a los demás. Si le das la vuelta, afirmas que si alguien no es útil a los demás, no vale nada. ¿No es eso lo que dices? Si lo llevas a su conclusión lógica, la vida de los recién nacidos, de las personas discapacitadas y de los ancianos confinados en sus camas tampoco valen nada. ¿Cómo es posible decir algo así? Permíteme que te hable de mi abuelo. Pasa los días encamado en una residencia de ancianos. Tiene demencia y no reconoce ni a sus hijos ni a sus nietos, y debido a su estado no puede vivir sin una atención permanente. Es imposible pensar que le sea útil a nadie. ¿No lo ves? Opinar como tú es básicamente decirle a mi abuelo que personas como él no merecen vivir.

FILÓSOFO: No. Rechazo absolutamente lo que acabas de decir.

JOVEN: ¿Cómo que lo rechazas?

FILÓSOFO: Hay padres que rechazan mi explicación del concepto de aliento diciendo: «Nuestro hijo se porta mal desde que se levanta hasta que se acuesta. Nunca tenemos la oportunidad de decirle “gracias” o “nos has ayudado mucho”». Es un contexto parecido al que acabas de plantearme, ¿verdad?

JOVEN: Sí, lo es. Ahora explícame cómo lo justificas.

FILÓSOFO: Estás juzgando al otro por el nivel de su conducta. En otras palabras, por lo que hace. Desde ese punto de vista, sí que puede parecer que los ancianos encamados no son más que una molestia y no sirven de nada a nadie. En consecuencia, deberíamos considerar a los demás no en base al nivel conductual, sino en base al nivel existencial. No juzgamos si hacen o no hacen algo, sino que nos alegramos de que estén aquí, de su propia existencia, y nos dirigimos a ellos con palabras de gratitud.

JOVEN: ¿Les agradecemos que existan? ¿De qué diantres estás hablando?

FILÓSOFO: Cuando valoramos las cosas por su existencia, somos útiles a los demás y somos valiosos por el mero hecho de estar aquí. Es algo indiscutible.

JOVEN: ¡Ni hablar! Basta ya de tomaduras de pelo. Ser útil por el mero hecho de estar ahí... Eso ha salido directamente de una religión moderna.

FILÓSOFO: Bueno, imagina que tu madre sufre un accidente de tráfico. Está grave y

su vida corre peligro. En una situación así, no te preguntarías si tu madre «ha hecho algo» ni nada semejante. Lo más probable es que pienses que te alegrarás si lo supera y que te alegras de que esté aguantando.

JOVEN: ¡Evidentemente!

FILÓSOFO: Pues eso es lo que significa estar agradecido por la existencia. Es posible que dada la gravedad de su estado, tu madre no pudiera hacer nada que pudiera considerarse una conducta, pero por el mero hecho de estar viva estaría sosteniendo tu estado psicológico y el del resto de la familia y, por lo tanto, sería útil. Lo mismo puede decirse de ti. Si tu vida corriera peligro y pendiera de un hilo, es muy probable que las personas que te rodean se alegraran mucho de tu mera existencia. Se sentirían agradecidas de que estuvieras a salvo aquí y ahora, y no te pedirían que «hicieras» nada. Como mínimo, no hay motivo por el que debieran pedirlo, así que en lugar de pensar en nosotros a nivel conductual, debemos aceptarnos a nivel existencial.

JOVEN: Pero eso es un ejemplo extremo. La vida cotidiana es distinta.

FILÓSOFO: No, es igual.

JOVEN: ¿Cómo va a ser igual? Intenta darme un ejemplo más cotidiano. Si no puedes, no podré aceptar lo que dices.

FILÓSOFO: De acuerdo. Cuando miramos a los demás, tendemos a construir una imagen ideal, a la que vamos restando cualidades y luego juzgamos. Imagina, por ejemplo, un niño que jamás replica a sus padres, que saca buenas notas y al que se le dan bien los deportes; crece y va a una buena universidad y luego lo contratan en una multinacional. Habrá padres que compararán a su hijo con esta imagen del hijo ideal (que es una ficción imposible) y se verán invadidos por la queja y la insatisfacción. Conceden a esa imagen idealizada cien puntos y, poco a poco, van restándoselos. Es una manera de pensar basada en el juicio. Sin embargo, los padres podrían evitar comparar a su hijo con nadie, valorarlo por quién es en realidad y alegrarse y estar agradecidos por su existencia. En lugar de quitar puntos a partir de una imagen idealizada, podrían empezar de cero. Y si lo hacen, podrán estar agradecidos por su mera existencia.

JOVEN: De acuerdo, pero me parece que es un enfoque muy idealista. ¿Dices que si un niño no estudia ni trabaja y se limita a estar encerrado en casa también debemos mostrar nuestra gratitud y decir «gracias»?

FILÓSOFO: Por supuesto. Imagina que tu hijo enclaustrado te ayudara a fregar los platos después de la comida. Si entonces dijeras: «Bueno, basta ya de tonterías; haz el favor de ir a clase», estarías usando las palabras de los padres que les quitan puntos a sus hijos. Entonces, lo más probable es que tu hijo acabara aún más desanimado. Sin embargo, si le dieras las gracias directamente, es posible que tu hijo sintiera que vale algo y se atreviera a dar otro paso adelante.

JOVEN: Estás siendo muy hipócrita. Todo esto no es más que pura palabrería de

hipócrita. Es como el amor al prójimo de los cristianos. Sentimiento de comunidad, relaciones horizontales, gratitud por la existencia... bah. ¿Quién puede hacer todo eso?

FILÓSOFO: Hubo alguien que le hizo una pregunta similar a Adler en relación con el sentimiento de comunidad. Y respondió lo siguiente: «Alguien tiene que empezar. Aunque los demás no colaboren, no tiene nada que ver contigo. Mi consejo es que empieces ya, independientemente de si los demás colaboran o no». Y yo te aconsejo exactamente lo mismo a ti.

NO SABEMOS HACER BUEN USO DEL YO

JOVEN: ¿Debería empezar ya?

FILÓSOFO: Sí, independientemente de que los demás colaboren o no.

JOVEN: Muy bien. Te lo preguntaré de nuevo. «Las personas pueden ser útiles a los demás por el mero hecho de estar vivas y pueden ser conscientes de su valía personal por el mero hecho de existir.» ¿Te he entendido bien?

FILÓSOFO: Sí.

JOVEN: Bueno, pues yo no lo tengo tan claro. Estoy vivo, aquí y ahora. «Yo», que soy únicamente yo, estoy vivo ahora mismo. Sin embargo, no siento que valga mucho.

FILÓSOFO: Explicame por qué no sientes que valgas mucho.

JOVEN: Bueno, supongo que es por lo que llamas «relaciones interpersonales». Desde que era un niño y hasta ahora, me he sentido menospreciado por los demás, y especialmente por mis padres, que nunca me han valorado como hijo pequeño. Jamás han intentado reconocirme por quién soy en realidad. Dices que la valía personal es algo que nos otorgamos a nosotros mismos. Pero eso es una teoría imposible en la práctica. Por ejemplo, en la biblioteca donde trabajo, la mayor parte de mis funciones tienen que ver con clasificar los libros que nos devuelven y colocarlos en las estanterías. Es un trabajo rutinario que cualquiera podría hacer tras un poco de formación. Si dejara de ir a trabajar, mi jefe no tendría la menor dificultad para sustituirme. Solo me necesita por el trabajo no cualificado que llevo a cabo allí y, en realidad, no importa que sea «yo» u otra persona. O una máquina, incluso. Nadie me necesita a mí específicamente. En estas circunstancias, ¿tendrías tú confianza en ti mismo? ¿De verdad podrías tener verdadera conciencia de tu valía personal?

FILÓSOFO: Desde el punto de vista de la psicología adleriana, la respuesta es muy sencilla. En primer lugar, construye una relación horizontal con otra persona. Basta con una. Empieza por ahí.

JOVEN: No me trates como si fuera idiota. Tengo amigos y estoy construyendo sólidas relaciones horizontales con ellos.

FILÓSOFO: Ya, pero aun así, sospecho que con tus padres, con tu jefe, con tus compañeros y con otra gente construyes relaciones verticales.

JOVEN: Pues claro, tengo relaciones de distintos tipos. Como todo el mundo.

FILÓSOFO: Has llegado a un punto muy importante. ¿Construimos relaciones verticales u horizontales? Es una cuestión de estilo de vida, y los seres humanos no somos tan inteligentes como para poder usar uno u otro según nos convenga. Dicho de

otro modo, decidir que «soy igual que esta persona», pero «con esta otra tengo una relación jerárquica» no funciona.

JOVEN: ¿Quieres decir que tenemos que elegir o lo uno o lo otro? ¿Relaciones verticales o relaciones horizontales?

FILÓSOFO: Exacto. Basta con construir una relación vertical con alguien para que, sin que te des cuenta, empieces a tratar a todas tus relaciones interpersonales como si fueran verticales.

JOVEN: Entonces, incluso las relaciones con mis amigos son verticales.

FILÓSOFO: Sí. Aunque no los trates como en una relación de jefe-subordinado, es como si dijeras: «A está por encima de mí y B está por debajo», o «Seguiré los consejos de A, pero no haré caso a B» o «No pasa nada si incumplo la promesa que le hice a C».

JOVEN: Mmm.

FILÓSOFO: Por otro lado, si consigues forjar una relación verdaderamente horizontal con al menos una persona, si consigues construir una relación de iguales en el verdadero sentido de la palabra, tu estilo de vida se transformará por completo. Gracias a ese paso, poco a poco todas tus relaciones interpersonales acabarán siendo horizontales.

JOVEN: ¡Menuda insensatez! Hay tantas maneras de refutarlo que no sé ni por dónde empezar. Pensemos en un entorno laboral, por ejemplo. No sería factible que el director general y las nuevas incorporaciones forjaran relaciones de iguales, ¿no crees? Las relaciones jerárquicas forman parte de la sociedad e ignorarlas es ignorar el orden social. Mira, si te dijeran que alguien que acaba de empezar a trabajar en tu empresa y que tiene veintitantos años de repente ha empezado a relacionarse con el director general, que supera los sesenta, ¿no te parecería extraño?

FILÓSOFO: Ciertamente, es importante que respetemos a nuestros mayores, y es normal que haya distintos niveles de responsabilidad en una estructura empresarial. No te estoy diciendo que debas hacerte amigo de todo el mundo o que debas comportarte como si fuerais mejores amigos. Lo importante es que seáis iguales en conciencia y que afirmes lo que deba ser afirmado.

JOVEN: No soy de los que fanfarronean delante de mis superiores; ni se me ocurriría intentarlo. Hacerlo pondría en cuestión mi sentido común social.

FILÓSOFO: ¿Qué es un «superior» y qué es «fanfarronear»? Si evaluamos el contexto de una situación y sentimos que dependemos de las relaciones personales, actuamos de forma irresponsable... intentamos evitar nuestras responsabilidades.

JOVEN: ¿Qué hay de irresponsable en ello?

FILÓSOFO: Imagina que tu trabajo acaba saliendo mal, porque has seguido las instrucciones de tu jefe. ¿De quién sería la responsabilidad en ese caso?

JOVEN: De mi jefe, está claro, porque yo solo he seguido las instrucciones que él ha decidido darme.

FILÓSOFO: Entonces, ¿tú no tienes ninguna responsabilidad?

JOVEN: No, ninguna. Toda la responsabilidad es del jefe que ha dado las instrucciones. Es lo que se llama «responsabilidad organizacional».

FILÓSOFO: Te equivocas. Esa es otra mentira vital. Sí que tienes margen para negarte, y deberías tener margen también para poder proponer una manera mejor de hacer las cosas. Lo que sucede es que piensas que no tienes margen para negarte, para evitar el conflicto de las relaciones interpersonales relevantes y para evitar la responsabilidad. Y dependes de las relaciones verticales.

JOVEN: Entonces, ¿debería desobedecer? Sí, claro, en teoría quizá sí. En teoría es exactamente como dices. Pero ¡no puedo hacerlo! Es imposible construir relaciones de esta manera.

FILÓSOFO: ¿De verdad lo crees? Ahora mismo estás construyendo una relación horizontal conmigo. Estás siendo muy asertivo. En lugar de pensar en dificultades, podrías empezar por aquí.

JOVEN: ¿Por aquí?

FILÓSOFO: Sí, en este pequeño estudio. Como te he dicho antes, para mí eres un amigo insustituible.

JOVEN: ...

FILÓSOFO: ¿Me equivoco?

JOVEN: Te lo agradezco, de verdad que sí. Pero me asusta. Aceptar tu propuesta me asusta.

FILÓSOFO: ¿Qué es lo que te asusta exactamente?

JOVEN: Las tareas de la amistad, naturalmente. Jamás he sido amigo de un hombre mayor, como tú. No tengo la menor idea de si podría mantener una relación de amistad cuando hay tanta diferencia de edad o de si prefiero ver nuestra relación como la que hay entre profesor y alumno.

FILÓSOFO: La edad no importa ni en el amor ni en la amistad. Es cierto que las tareas de amistad necesitan de una valentía constante. Y respecto a la relación conmigo, puedes reducir la distancia poco a poco hasta llegar a un punto en el que no estemos en contacto directo, pero sí estemos lo bastante cerca para poder estirar el brazo y tocarnos el rostro, por decirlo de algún modo.

JOVEN: Necesito tiempo. Solo una vez más, pero necesito tiempo para aclararme las ideas. La conversación de hoy me ha dado mucho que pensar. Me gustaría llevármelo a casa y rumiarlo con tranquilidad a solas.

FILÓSOFO: Entender de verdad el sentimiento de comunidad exige tiempo. Intentar entenderlo todo aquí y ahora sería imposible. Ve a casa, reflexiona detenidamente sobre ello e intenta relacionarlo con los otros temas que hemos tocado.

JOVEN: Lo haré. En todo caso, te diré que me ha afectado mucho que me dijeras que

no tengo en cuenta a los demás y que en realidad solo me preocupo por mí. ¡Eres muy mala persona!

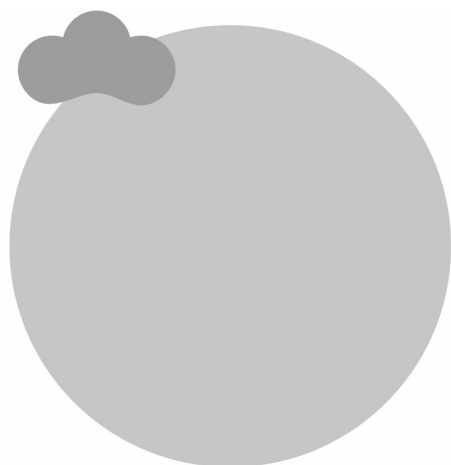
FILÓSOFO: Ja, ja, ja. Y lo dices así de contento.

JOVEN: Sí, me encanta. Me ha hecho daño, no puede ser de otra manera. Es como un dolor afilado que me atraviesa, como si me hubiera tragado un puñado de alfileres. Sin embargo, lo cierto es que también estoy disfrutando mucho. Conversar contigo así se está volviendo adictivo. Hace un rato que me he dado cuenta de que es muy posible que, además de desmontar tu argumentación, también quiera que tú desmontes la mía.

FILÓSOFO: Ya veo... es un análisis muy interesante.

JOVEN: Sí, pero no te olvides. Te dije que desmontaré tu argumentación y que haré que te arrodilles. Y eso es lo que pienso hacer.

FILÓSOFO: Gracias. Yo también he disfrutado. Vuelve cuando estés preparado para seguir.



La quinta noche

VIVIR INTENSAMENTE
AQUÍ Y AHORA

El joven pensó: «La psicología adleriana explora en profundidad las relaciones interpersonales y el objetivo final de estas relaciones es el sentimiento de comunidad. Pero ¿basta con eso? ¿No he venido al mundo para conseguir algo más? ¿Cuál es el sentido de la vida? ¿Hacia dónde voy y qué tipo de vida intento vivir?». Cuanto más lo pensaba, más le parecía que su existencia había sido trivial e intrascendente.

EL APEGO AL YO NOS AHOGA

FILÓSOFO: Ha pasado mucho tiempo.

JOVEN: Sí, hace ya un mes que vine. He estado pensando en el significado del sentimiento de comunidad desde entonces.

FILÓSOFO: ¿Y qué te parece ahora?

JOVEN: Bueno, el sentimiento de comunidad me parece una idea muy atractiva. Por ejemplo, todo lo que tiene que ver con el sentimiento de pertenencia, con el «está bien estar aquí», que es un anhelo humano fundamental... Creo que es un apunte brillante acerca de nuestra existencia en tanto que criaturas sociales.

FILÓSOFO: Es un apunte brillante, pero...

JOVEN: Qué bien, me has entendido a la primera. Tienes razón, aún tengo un par de dificultades con este tema. Te lo diré directamente: no entiendo todas las referencias que haces al universo y a todo eso; al final parece que me estés hablando de religión, de principio a fin. Despide un tufillo a secta del que no puedo librarme.

FILÓSOFO: Cuando Adler planteó por primera vez el concepto de sentimiento de comunidad, se encontró con mucha oposición parecida a la tuya. Decían que la psicología tenía que ser una ciencia y ahí estaba Adler, hablando de la valía personal. Y eso no es ciencia, afirmaban.

JOVEN: Así que, a mi manera, he intentado aclarar mis dificultades para entender de qué me hablabas, y creo que es posible que el problema resida en el orden de los conceptos. Empiezas con el universo y los objetos inanimados, con el pasado, el futuro, etcétera, y eso hace que pierda el hilo. Creo que deberíamos empezar por entender bien el «yo». Luego deberíamos hablar de las relaciones diádicas, es decir, de las relaciones interpersonales de «tú y yo». Y, finalmente, una vez hecho eso, podríamos hablar de la comunidad en general.

FILÓSOFO: Ya veo. Sí, es un buen orden.

JOVEN: Ahora, de lo primero de lo que quiero hablar es del apego al yo. Dices que tenemos que dejar de estar apegados al «yo» y pasar a «preocuparnos por los demás». Estoy seguro de que las cosas son exactamente como dices y estoy de acuerdo en que es importante preocuparse por los demás. Sin embargo, también nos preocupamos por nosotros mismos. Nos miramos a nosotros mismos continuamente.

FILÓSOFO: ¿Te has parado a pensar en por qué nos preocupamos por nosotros mismos?

JOVEN: Sí. Creo que si fuera un narcisista, si estuviera enamorado de mí mismo y me

quedara fascinado con mi propia imagen, todo sería más sencillo. Porque tu instrucción de «preocúpate más por el prójimo» me parece totalmente acertada. Sin embargo, no soy un narcisista que se ama, sino un realista que se detesta. No me soporto y es precisamente por eso por lo que me miro constantemente. No tengo la menor seguridad en mí mismo y por eso soy tan vergonzoso y estoy tan pendiente de mí.

FILÓSOFO: ¿En qué momentos sientes que estás demasiado pendiente de ti mismo?

JOVEN: Bueno, en las reuniones, por ejemplo; me cuesta mucho alzar la mano y hacerme oír. Pienso cosas inútiles, como «si pregunto esto, se reirán de mí» o «lo que quiero decir es una tontería, voy a hacer el ridículo», y un largo etcétera. Así que me quedo callado. Lo cierto es que ni siquiera me atrevo a contar chistes delante de la gente. Cada vez que lo intento, la vergüenza me inunda y me frena; es como llevar una camisa de fuerza que no me permite comportarme de manera natural. Ni siquiera tengo que preguntarte cómo resolverlo. Seguro que respondes lo mismo que siempre: ten valor. Sin embargo, esas palabras no me sirven de nada. No es solo cuestión de valor.

FILÓSOFO: Ya. La última vez hablamos del sentimiento de comunidad. Hoy ahondaremos más.

JOVEN: ¿Y adónde nos va a llevar eso?

FILÓSOFO: Es probable que lleguemos a preguntarnos qué es la felicidad.

JOVEN: ¡Ah! ¿Así que la felicidad nos aguarda más allá del sentimiento de comunidad?

FILÓSOFO: No nos apresuremos a buscar las respuestas. Dialoguemos.

JOVEN: Muy bien. ¡Empecemos!

DE LA AUTOAFIRMACIÓN A LA AUTOACEPTACIÓN

FILÓSOFO: En primer lugar, hablemos de lo que estabas diciendo justo ahora, acerca de que el miedo al ridículo hace que aprietes el freno y te impide comportarte con naturalidad. Probablemente, hay muchas personas que sufren este mismo problema. Así que volvamos al principio y pensemos en tu propósito. ¿Qué crees que podrías estar intentando conseguir al refrenar tu conducta natural?

JOVEN: Es un deseo genuino de que no se burlen de mí, de que no piensen que soy tonto.

FILÓSOFO: En otras palabras, no confías en tu yo natural. En ti tal y como eres. Así que evitas las relaciones interpersonales en las que podrías ser tú mismo. Sin embargo, estoy seguro de que cuando estás en casa a solas, cantas y bailas al ritmo de la música y hablas con voz animada.

JOVEN: ¡Ja, ja, ja! ¿No me digas que has instalado una cámara de vigilancia en mi habitación? Es cierto, cuando estoy solo, puedo actuar con naturalidad.

FILÓSOFO: Todos podemos actuar como reyes cuando estamos a solas. Por lo tanto, es algo que debemos abordar en el contexto de las relaciones interpersonales. El problema no es que carezcas de un yo que actúe con naturalidad, sino que no puedes mostrarlo a los demás.

JOVEN: Sí, pero ¿qué debería hacer entonces?

FILÓSOFO: Seguimos a vueltas con el sentimiento de comunidad. En concreto, se trata de pasar del apego al yo (interés individual) a la preocupación por los demás (interés social) y desarrollar un sentimiento de comunidad. Para ello necesitas tres cosas: «autoaceptación», «seguridad en los demás» y «colaboración con los demás».

JOVEN: Interesante. Más palabras clave. ¿Qué significan?

FILÓSOFO: Empezaremos por la autoaceptación, es decir, por la capacidad de aceptarte a ti mismo. La primera noche que hablamos cité esta afirmación de Adler: «Lo importante no es con qué nacemos, sino qué hacemos con ello». ¿Te acuerdas?

JOVEN: Sí, claro.

FILÓSOFO: No podemos deshacernos del recipiente que es el «yo», ni tampoco podemos sustituirlo por otro. Sin embargo, lo importante es «qué hacemos con ello». Si cambiamos el modo en que miramos el «yo», cambiamos el modo en que lo usamos.

JOVEN: ¿Eso significa ser más positivo y reafirmarme con más fuerza? ¿Pensar de un modo más positivo acerca de todo?

FILÓSOFO: No hay que hacer nada extraordinario para ser positivo ni reafirmarse. Hablamos de autoaceptarnos, no de autoafirmarnos.

JOVEN: ¿Autoaceptarnos en lugar de autoafirmarnos?

FILÓSOFO: Sí, son cosas diferentes. Autoafirmarse consiste en decirse cosas a uno mismo, como «puedo hacerlo» o «soy fuerte», incluso cuando se trata de algo que, objetivamente, supera nuestras capacidades. Puede conducir al complejo de superioridad e incluso podríamos decir que se trata de un estilo de vida en el que uno se miente a sí mismo. Por otro lado, cuando nos autoaceptamos, si no podemos hacer algo, aceptamos al «yo incapaz» tal y como es, y avanzamos para hacer lo que sí podemos hacer. No nos mentimos a nosotros mismos. En pocas palabras, sacas un seis, pero te dices: «Bueno, esta vez he tenido mala suerte porque en realidad soy capaz de sacar un diez». Esto es una autoafirmación. Por el contrario, si aceptamos que hemos sacado ese seis, podemos preguntarnos: «¿Qué puedo hacer para acercarme más al diez la próxima vez?» Esto es autoaceptación.

JOVEN: Así que no hay motivo para el pesimismo aunque uno saque un seis.

FILÓSOFO: Claro que no. Nadie es perfecto. ¿Recuerdas lo que te dije cuando hablamos del afán de superioridad? Te expliqué que todos tenemos el deseo de mejorar. Dicho al revés, no hay nadie de diez. Y eso es algo que debemos reconocer activamente.

JOVEN: Mmm. Esto parece positivo en muchos aspectos, pero también tiene una parte negativa.

FILÓSOFO: Yo uso el término «resignación afirmativa».

JOVEN: ¿Resignación afirmativa?

FILÓSOFO: Es lo mismo que con la separación de tareas: identificamos lo que podemos cambiar y lo que no. No podemos cambiar aquello con lo que nacemos, pero sí que podemos cambiar, si así lo deseamos, lo que hacemos con ello. Es decir, debemos centrarnos en lo que podemos cambiar en vez de en lo que no. Para mí, aceptarse a uno mismo consiste en eso.

JOVEN: Lo que podemos cambiar y lo que no.

FILÓSOFO: Claro. Aceptar lo que es irremplazable. Aceptar «este yo» tal y como es. Y tener el «valor» de cambiar lo que podemos cambiar. Eso es autoaceptación.

JOVEN: Mmm. Eso me recuerda el verso que el escritor Kurt Vonnegut cita en uno de sus libros: «Señor, concédeme serenidad para aceptar todo aquello que no puedo cambiar, valor para cambiar lo que soy capaz de cambiar y sabiduría para entender la diferencia». Está en la novela *Matadero cinco*.

FILÓSOFO: Sí, la conozco. Es la *Oración de la Serenidad*. Es muy conocida y hace muchos años que se propaga en sociedades cristianas.

JOVEN: Incluso utiliza la palabra *valor*. Leí el libro con tanta atención que debería saberlo de memoria. Pero no me había fijado en esto hasta ahora.

FILÓSOFO: Es cierto. No nos falta capacidad. Nos falta valor. Todo es cuestión de atreverse.

LA DIFERENCIA ENTRE CONFIANZA Y SEGURIDAD

JOVEN: Esta «resignación afirmativa» tiene algo de pesimista. Qué deprimente será si la conclusión de esta conversación tan larga es que hay que resignarse.

FILÓSOFO: ¿Eso crees? Resignarse tiene la connotación de ver con claridad, entereza y aceptación. Ver con claridad la realidad de las cosas... eso es resignación. No veo nada pesimista en ello.

JOVEN: Ver con claridad la realidad...

FILÓSOFO: De todos modos, llegar a la resignación afirmativa como medio de autoaceptación no significa encontrar automáticamente el sentimiento de comunidad. Esa es la realidad. Cuando pasamos del apego al yo a la preocupación por los demás, el segundo concepto clave (la seguridad en los demás) se vuelve absolutamente crucial.

JOVEN: Seguridad en los demás. Es decir, «creer en los demás», ¿no?

FILÓSOFO: Aquí hablaré de «creer en los demás» en el contexto de diferenciar entre confianza y seguridad. En primer lugar, cuando hablamos de confianza, aludimos a algo que viene con condiciones. Es lo que también llamamos «crédito». Por ejemplo, si queremos que un banco nos conceda un préstamo, debemos ofrecer algún tipo de garantía. El banco calcula la cantidad del préstamo a partir del valor de la garantía y te dice: «Le prestaremos esta cantidad». La actitud del tipo «te prestaremos este dinero con la condición de que nos lo devuelvas» o «te prestaremos una cantidad que puedas devolver» no es de seguridad, sino de confianza.

JOVEN: Bueno, los bancos funcionan así.

FILÓSOFO: Por el contrario, desde el punto de vista de la psicología adleriana, la base de las relaciones interpersonales no es la confianza, sino la seguridad en el otro.

JOVEN: Y, en este contexto, «seguridad» es...

FILÓSOFO: Es creer en el otro sin ningún tipo de condición. Aunque no dispongamos de suficientes datos objetivos para confiar en alguien, creemos en él. Creemos incondicionalmente, sin preocuparnos por cuestiones como las garantías. Eso es seguridad.

JOVEN: ¿Crear incondicionalmente en el otro? Así que volvemos de nuevo a tu querido concepto del amor al prójimo.

FILÓSOFO: Es obvio que si creemos en los demás sin poner condiciones, habrá ocasiones en las que se aprovechen de nosotros. Al igual que puede pasarle a quien avala un préstamo, habrá veces en que saldremos perjudicados. La actitud de seguir creyendo

en alguien incluso en esas circunstancias es lo que llamamos «seguridad».

JOVEN: ¡Solo un tontaina ingenuo podría hacer semejante cosa! Imagino que defiendes la doctrina de la bondad humana innata, mientras que yo me alinee con la doctrina de la maldad humana innata. Creer incondicionalmente en absolutos desconocidos es garantía de desastre.

FILÓSOFO: Sí, hay veces en que te engañan y abusan de ti. Pero ponte en el lugar de alguien de quien se han aprovechado. Habrá personas que seguirán creyendo en ti incluso si eres la persona que se ha aprovechado de ellos. Habrá personas que seguirán teniendo seguridad en ti, independientemente de cómo las trates. ¿Traicionarías a esa persona una y otra vez?

JOVEN: Mmm... no. Eso sería...

FILÓSOFO: Estoy seguro de que te resultaría muy difícil.

JOVEN: Entonces, en definitiva dices que debemos apelar a las emociones. Que debemos seguir teniendo fe, como un santo, y creer en la conciencia del otro. Antes has dicho que a Adler no le preocupaban las cuestiones morales, pero me parece que ahora estamos hablando precisamente de eso.

FILÓSOFO: No, en absoluto. En tu opinión, ¿qué es lo contrario de la seguridad?

JOVEN: ¿Un antónimo de *seguridad*? Eh...

FILÓSOFO: Es la duda. Imagina que la «duda» estuviera en la base de tus relaciones interpersonales. Que vivieras dudando de la gente, de tus amigos e incluso de tus familiares y de las personas que amas. ¿Qué tipo de relación podría surgir de ahí? El otro detectaría instantáneamente la duda en tus ojos y entendería de manera instintiva que «esta persona desconfía de mí». ¿Crees que podrías construir una relación positiva sobre esa base? Las relaciones profundas son posibles precisamente porque las levantamos sobre la base de la seguridad incondicional en el otro.

JOVEN: Sí, vale, supongo que tienes razón.

FILÓSOFO: Entender la psicología adleriana es muy sencillo. Ahora piensas: «Si tuviera seguridad en los demás de forma incondicional, se aprovecharían de mí». Sin embargo, tú no eres quien decide si aprovecharse de ti o no. Esa tarea le corresponde a la otra persona. Lo único que has de pensar es: «¿Qué debo hacer?». Si te dices a ti mismo: «Se lo daré si no se aprovecha de mí», se trata una relación de confianza basada en una garantía o en condiciones.

JOVEN: Entonces, aquí también separamos las tareas.

FILÓSOFO: Sí. Tal y como te he dicho en varias ocasiones, la separación de tareas hace que la vida se vuelva asombrosamente sencilla. Lo que sucede es que el principio de la separación de tareas es muy fácil de entender, pero bastante complicado de poner en práctica. Lo reconozco.

JOVEN: Entonces, dices que debo tener seguridad en los demás; que debo creer en el

otro incluso cuando me decepcione, y que he de seguir siendo un tonto ingenuo. Eso ni es filosofía, ni es psicología ni nada que se le parezca. ¡Son las palabras de un fanático!

FILÓSOFO: Me niego rotundamente a aceptar eso. La psicología adleriana no dice que debamos demostrar una seguridad incondicional en los demás a partir de un sistema de valores morales. La seguridad incondicional es un medio para conseguir que la relación interpersonal con el otro sea mejor y para conseguir relaciones horizontales. Y si no quieres mejorar la relación con el otro, termínala. Terminar la relación es tarea tuya.

JOVEN: Entonces, ¿qué pasa si deposito una seguridad incondicional en un amigo para mejorar nuestra relación? He hecho todo lo que me ha pedido, le he prestado dinero siempre que lo ha necesitado y le he dedicado todo mi esfuerzo y mi tiempo. Sin embargo, incluso en situaciones así, hay veces en que se aprovechan de ti. Por ejemplo, si alguien en quien creíamos a ciegas nos traiciona de un modo horrible, ¿no crees que la experiencia nos llevaría a adoptar un estilo de vida en el que «los demás son mis enemigos»?

FILÓSOFO: Creo que aún no has entendido el propósito de la seguridad en el otro. Imagina que tienes una relación de pareja, pero dudas de ella y piensas: «Seguro que me es infiel». Así que empiezas a hacer esfuerzos desesperados en busca de pruebas que lo demuestren. ¿Qué crees que sucederá?

JOVEN: Bueno, supongo que dependerá de la situación.

FILÓSOFO: No, sea cual sea la situación, encontrarás pruebas abundantes de que te engaña.

JOVEN: ¿Cómo dices? ¿Por qué?

FILÓSOFO: Sus comentarios, su tono de voz al hablar por teléfono, las veces que no la encuentras... Mientras la mires desde la duda, todo parecerá confirmar que te engaña. Aunque no sea así.

JOVEN: Mmm.

FILÓSOFO: Ahora piensas únicamente en las veces en que se han aprovechado de ti y te centras solo en el dolor de las heridas que sufriste en esas ocasiones. Sin embargo, si te asusta tener seguridad en los demás, a la larga no podrás construir relaciones profundas con nadie.

JOVEN: De acuerdo, ya veo adónde quieres ir a parar... al objetivo principal, que es forjar relaciones profundas. Sin embargo, que se aprovechen de ti da miedo. Y eso es una realidad, ¿o no?

FILÓSOFO: Si se trata de una relación superficial, el dolor también lo será cuando se desintegre. Y lo mismo sucede con la alegría que la relación te aporta a diario. La alegría que sentimos en nuestras relaciones interpersonales y en la vida aumenta precisamente porque acumulamos el valor necesario para forjar relaciones profundas y tener seguridad en los demás.

JOVEN: No, no me refiero a eso. Ya vuelves a cambiar de tema. Lo que yo quiero saber es de dónde sale el valor para superar el miedo a que se aprovechen de uno.

FILÓSOFO: Proviene de la autoaceptación. Si nos aceptamos tal y como somos y determinamos lo que podemos hacer y lo que no, entendemos que «aprovecharse» es una tarea del otro, por lo que llegar a tener seguridad en los demás resulta más fácil.

JOVEN: ¿Estás diciendo que aprovecharse de alguien es tarea del otro y que no podemos hacer nada al respecto? ¿Dices que debo resignarme de un modo afirmativo? Nada de lo que dices tiene en cuenta las emociones. ¿Qué se supone que tenemos que hacer con toda la ira y la tristeza que sentimos cuando se aprovechan de nosotros?

FILÓSOFO: Cuando estamos tristes, debemos estar tan tristes como necesitamos estar. Precisamente cuando intentamos escapar del dolor y de la tristeza, nos quedamos bloqueados y somos incapaces de construir relaciones profundas con nadie. Piénsalo así. Podemos creer o podemos dudar. Pero aspiramos a ver a los demás como a camaradas. Creer o dudar... debería estar claro.

LA ESENCIA DEL TRABAJO ES LA CONTRIBUCIÓN AL BIEN COMÚN

JOVEN: Bueno. Imaginemos que he conseguido aceptarme a mí mismo y sentirme seguro en las relaciones con los demás. ¿Qué cambios vería en mí?

FILÓSOFO: Primero, aceptamos a ese «yo» irremplazable tal y como es. Eso es la autoaceptación. Luego, depositamos seguridad incondicional en los demás. Eso es la seguridad de que hablábamos. Entonces, te has aceptado a ti mismo y tienes seguridad en los demás. ¿Qué son los demás para ti ahora?

JOVEN: Mmm... ¿Mis camaradas?

FILÓSOFO: Exacto. Depositar nuestra seguridad en los demás está muy relacionado con verlos como camaradas. Podemos depositar nuestra seguridad en ellos, porque son nuestros camaradas. Si no lo fueran, no podríamos llegar a ese grado de seguridad. Luego, ver a los demás como camaradas tiene mucho que ver con encontrar refugio en la comunidad a la que pertenecemos. De este modo, desarrollamos el sentimiento de pertenencia y sentimos que «está bien estar aquí».

JOVEN: En otras palabras, dices que para poder sentir que «está bien estar aquí», antes tenemos que ver a los demás como camaradas. Y para verlos como camaradas, antes tenemos que habernos aceptado a nosotros mismos y haber depositado seguridad en los demás.

FILÓSOFO: Muy bien. Parece que ahora lo estás entendiendo más rápidamente, así que daré un paso más. Podríamos decir que las personas que ven a los demás como enemigos no se han aceptado a sí mismas y no tienen la seguridad suficiente en los demás.

JOVEN: De acuerdo. Es cierto que las personas anhelan el sentimiento de pertenencia, el sentir que «está bien estar aquí». Y para conseguirlo, deben aceptarse a sí mismas y tener seguridad en los demás. ¿De verdad podemos alcanzar el sentimiento de pertenencia solo con ver a los demás como camaradas y depositando nuestra seguridad en ellos?

FILÓSOFO: No. El sentimiento de comunidad no es algo que podamos conseguir sencillamente aceptándonos a nosotros mismos y depositando seguridad en los demás. Una vez que hemos llegado a este punto, debemos cumplir con el tercer concepto clave: la colaboración con los demás.

JOVEN: ¿La colaboración con los demás?

FILÓSOFO: Consiste en actuar de algún modo con respecto a nuestros camaradas. En

intentar aportarles algo. En eso consiste la «colaboración con los demás».

JOVEN: Entonces, cuando hablas de «colaborar», te refieres a demostrar espíritu de sacrificio y a ser de utilidad a las personas que nos rodean.

FILÓSOFO: Colaborar con los demás no tiene nada que ver con sacrificarse. Adler llega a advertir de que las personas que sacrifican sus propias vidas en aras de los demás se han conformado excesivamente a la sociedad. Y recuerda: solo somos verdaderamente conscientes de lo que valemos en realidad cuando sentimos que nuestra existencia y nuestra conducta son beneficiosas para la comunidad, es decir, cuando sentimos que «le soy útil a alguien». ¿Te acuerdas de cuándo hablamos de esto? Dicho de otro modo, colaborar con los demás no es olvidarse del «yo» y servir a los demás, sino algo que hacemos para tomar verdadera conciencia del «yo».

JOVEN: ¿Colaborar con los demás nos beneficia a nosotros?

FILÓSOFO: Sí, no hay necesidad de sacrificarse.

JOVEN: Ajá... ¿No ves que tu argumento empieza a desmoronarse? Te has cavado una tumba estupenda. Nos ponemos al servicio de los demás para satisfacer al «yo». ¿No es eso la definición de «hipocresía»? Ya lo he dicho antes: toda tu argumentación rezuma hipocresía. No se sostiene por ningún lado. Mira, prefiero creer en el villano que habla con sinceridad de sus deseos que en el bueno que no dice más que mentiras.

FILÓSOFO: Eso son un montón de conclusiones precipitadas. Aún no entiendes qué es el sentimiento de comunidad.

JOVEN: Pues ojalá me dieras ejemplos concretos de lo que consideras que es colaborar con los demás.

FILÓSOFO: Es probable que el trabajo sea la colaboración con los demás que se entiende con más facilidad. Estar en la sociedad e incorporarse a la mano de obra. O trabajar asumiendo las tareas de cuidado del hogar. El trabajo no es un medio de ganar dinero. El trabajo permite que colaboremos con los demás, que nos comprometamos con la sociedad, que sintamos de verdad que «le soy útil a alguien», e incluso que lleguemos a aceptar nuestro valor existencial.

JOVEN: ¿Cómo? ¿La esencia del trabajo es la colaboración con los demás?

FILÓSOFO: Por supuesto, ganar dinero también es un factor importante. Es algo parecido a la cita de Dostoyevski que mencionaste el otro día: «El dinero es libertad acuñada». Sin embargo, hay personas que tienen tanto dinero que jamás podrán utilizarlo todo. Y muchas de esas personas trabajan sin cesar. ¿Por qué trabajan? ¿Acaso las impulsa una avaricia sin límites? No. Trabajan para poder colaborar con los demás y también para confirmar su sentimiento de pertenencia, la sensación de «está bien estar aquí». Las personas ricas que han amasado grandes fortunas y que centran su energía en actividades benéficas lo hacen para ser conscientes de su propio valor y para confirmar que «está bien estar aquí».

JOVEN: Mmm. Sí, supongo que eso puede ser verdad, pero...

FILÓSOFO: Pero ¿qué?

Autoaceptación: aceptar al «yo» irremplazable tal y como es. **Seguridad en los demás:** depositar seguridad incondicional en los demás como base de las relaciones interpersonales, en lugar de sembrar la duda. El joven consideraba que estos dos conceptos eran lo suficientemente convincentes. Sin embargo, no acababa de entender la idea de la colaboración con los demás. «Si se supone que la colaboración es “para los demás”, tendría que ser un sacrificio amargo. Por el contrario, si la colaboración es “para uno mismo”, es una flagrante hipocresía. Esto ha de quedar absolutamente claro.» El joven prosiguió con voz decidida.

LOS JÓVENES CAMINAN POR DELANTE DE LOS ADULTOS

JOVEN: Estoy dispuesto a aceptar que trabajar pueda entenderse, en parte, como una forma de colaborar con los demás. Sin embargo, solo puedo calificar de pura hipocresía la lógica que afirma que, oficialmente, colaboramos con los demás cuando, en realidad, lo hacemos por nosotros. ¿Cómo explicas eso?

FILÓSOFO: Imagina esta situación. Estamos en casa, acabamos de cenar y aún hay platos en la mesa. Los niños se han ido a la habitación y el marido ya está sentado en el sofá, viendo la televisión. Así que solo queda la mujer (yo) para acabar de recoger la mesa y fregar los platos. Por si eso fuera poco, el resto de la familia entiende que así es como ha de ser y nadie hace el menor esfuerzo para ayudarme. En una situación así, cabría pensar: «¿Por qué no me ayudan? ¿Por qué tengo que hacerlo todo yo?». Aunque no escuche la palabra *gracias* de boca de mi familia mientras limpio, al menos quiero que piensen que soy útil. En lugar de pensar en lo que los demás pueden hacer por mí, quiero pensar en lo que yo puedo hacer por los demás y, entonces, ponerlo en práctica. El mero hecho de sentir que estoy aportando algo a la familia hará que vea de un modo completamente distinto la realidad que tengo ante mí. De hecho, si mientras friego los platos no hago más que refunfuñar, lo cierto es que tampoco soy demasiada buena compañía y todos querrán mantenerse alejados. Por el contrario, si canto y estoy de buen humor mientras friego, es posible que los niños se acerquen y me echen una mano. Como mínimo, habré creado un clima en el que ofrecermé ayuda será mucho más fácil.

JOVEN: Bueno, podría ser así en una situación como esa.

FILÓSOFO: ¿Cómo puedo sentir que colaboro en esta situación? Porque puedo pensar en los miembros de mi familia como en camaradas. Si soy incapaz de hacerlo, será inevitable que mi cabeza se vea inundada por pensamientos del tipo «¿Por qué soy la única que lo hace?» o «¿Por qué nadie es capaz de ayudarme?». Si colaboramos mientras vemos a los demás como a enemigos, sí que podemos hablar de hipocresía. Pero si los demás son nuestros camaradas, eso no sucederá jamás, al margen de cuánto colaboremos.

JOVEN: Vale...

FILÓSOFO: Hasta ahora, por cuestiones prácticas, he hablado de aceptarse a uno mismo, de la seguridad en los demás y de la colaboración con los demás en orden secuencial. Sin embargo, los tres están unidos en un todo indispensable en una especie de estructura circular. Cuando uno se acepta tal y como es («autoaceptación»), puede tener

«seguridad en los demás» sin temor a que se aprovechen de él. Y como puede tener seguridad incondicional en los demás, puede sentir que son sus camaradas y puede «colaborar con los demás». Y no solo eso, sino que precisamente porque colabora con los demás puede tener una conciencia profunda de «le soy útil a alguien» y aceptarse tal y como es. Se acepta a sí mismo. ¿Has traído las notas que tomaste el otro día?

JOVEN: ¿Las notas sobre los objetivos de la psicología adleriana? Las llevo encima desde entonces. Aquí están: «Los dos objetivos conductuales: ser autónomo y vivir en armonía con la sociedad. Los dos objetivos para la psicología que sustenta esas conductas: la conciencia de que “soy capaz” y la conciencia de que “los demás son mis camaradas”».

FILÓSOFO: Si superpones el contenido de estos apuntes con lo que acabamos de hablar, deberías poder entenderlo mejor. En otras palabras, «ser autónomo» y «la conciencia de que “soy capaz”» se corresponden con la autoaceptación. Y «vivir en armonía con la sociedad» y «la conciencia de que “los demás son mis camaradas”» se corresponden con la seguridad en los demás y con la colaboración con los demás.

JOVEN: Ya veo. Así que el objetivo de la vida es desarrollar el sentimiento de comunidad... Creo que aún tardaré bastante en tenerlo claro del todo.

FILÓSOFO: Sí, probablemente sí. Tal y como dijo el propio Adler, «entender al ser humano no es fácil. Probablemente, la psicología individual sea la forma de psicología más difícil de aprender y de aplicar de todas».

JOVEN: ¡Ahí sí que tienes razón! Aunque las teorías resultan convincentes, es muy difícil ponerlas en práctica.

FILÓSOFO: Hay quien dice que, para entender de verdad la psicología adleriana y aplicarla para cambiar el propio estilo de vida, hay que invertir «la mitad de los años vividos». Es decir, si empiezas a estudiarla a los cuarenta años, necesitarás otros veinte y te habrás plantado en los sesenta. Si empezaras a los veinte, tardarías diez años, hasta los treinta. Aún eres joven. Empezar tan pronto significa que podrás cambiar más rápidamente. Y como puedes cambiar rápidamente, vas por delante de los adultos. También vas por delante de mí en lo que concierne a cambiar y a crear un mundo nuevo, por decirlo de algún modo. No te preocupes si te pierdes o te desorientas. No dependas de las relaciones verticales, no temas no gustar a los demás y avanza con libertad. Estoy convencido de que si todos los adultos pudieran ver que los jóvenes caminan por delante de ellos, el mundo cambiaría drásticamente.

JOVEN: ¿Crees de verdad que voy por delante de ti?

FILÓSOFO: Sí, no te quepa la menor duda. Recorremos el mismo camino y tú vas por delante de mí.

JOVEN: Ja, ja, ja. Eres la primera persona que conozco capaz de decir algo así a alguien que podría ser su hijo.

FILÓSOFO: Me gustaría que cada vez más jóvenes conocieran el pensamiento de Adler. Y lo mismo me gustaría en el caso de los adultos. Porque las personas podemos cambiar, tengamos la edad que tengamos.

LA ADICCIÓN AL TRABAJO ES UNA MENTIRA VITAL

JOVEN: De acuerdo. Estoy dispuesto a admitir que carezco del «valor» para dar los pasos necesarios para aceptarme a mí mismo o para tener seguridad en los demás. Sin embargo, ¿es culpa únicamente del «yo»? ¿No es también un problema causado por los demás, que me acusan sin motivo y me atacan?

FILÓSOFO: Claro, no todo el mundo es bueno y virtuoso, y en nuestras relaciones interpersonales siempre acabamos viviendo experiencias desagradables. Sin embargo, hay algo que debemos tener claro: en todos y cada uno de esos casos, quien tiene el problema es la persona que te ataca y, ciertamente, no todo el mundo es malo. Las personas con estilos de vida neuróticos tienden a salpimentar su discurso con palabras como «todos», «siempre» y «todo». Dicen cosas como «Todos me odian», «Siempre salgo perdiendo yo» o «Todo me sale mal». Si crees que tú eres una de esas personas que acostumbran a hablar en absolutos, deberías tener cuidado.

JOVEN: Bueno, lo cierto es que me resulta bastante familiar...

FILÓSOFO: En la psicología adleriana lo entendemos como un modo de vida sin «armonía vital». Es una forma de vida en la que solo vemos una parte de las cosas, pero juzgamos el todo.

JOVEN: ¿Armonía vital?

FILÓSOFO: En las enseñanzas del judaísmo podemos encontrar esta anécdota: «Si hay diez personas, habrá una que siempre te criticará, hagas lo que hagas. Le caerás mal y ella también te caerá mal a ti. Luego, habrá dos personas que aceptarán todo de ti y a quienes tú aceptarás completamente, y os haréis buenos amigos. Las siete personas restantes no estarán en ninguno de estos dos grupos». ¿En quién te centrarás? ¿En la persona que te critica siempre? ¿En las personas que te adoran? ¿O te fijas en la multitud, en las siete personas restantes? Si careces de armonía vital, te centrarás en la persona que te cae mal y juzgarás al mundo basándote en ella.

JOVEN: Interesante.

FILÓSOFO: Hace un tiempo participé en un taller para tartamudos y para familiares de tartamudos. ¿Conoces a alguien con este problema?

JOVEN: Sí, uno de mis compañeros de clase tartamudeaba. Tiene que ser complicado tanto para quien lo sufre como para su familia.

FILÓSOFO: ¿Por qué es tan difícil convivir con el tartamudeo? La postura de la psicología adleriana es que a las personas que tartamudean solo les preocupa su propia

forma de hablar, tienen sentimientos de inferioridad y perciben que su vida es muy dura. Como resultado, se vuelven cada vez más vergonzosos y el tartamudeo empeora también cada vez más.

JOVEN: ¿Solo les preocupa su propia forma de hablar?

FILÓSOFO: Eso mismo. No hay muchas personas dispuestas a reírse o a burlarse de alguien que, de vez en cuando, se atasca al hablar. Para seguir con el ejemplo que acabo de plantear, probablemente no sería más que una persona de cada diez, como máximo. En cualquier caso, si nos encontrásemos con alguien tan necio como para adoptar actitudes de este tipo, lo mejor sería cortar la relación. Sin embargo, si carecemos de armonía vital, nos fijaremos únicamente en esa persona y pensaremos: «Todos se ríen de mí».

JOVEN: Pero ¿es que la naturaleza humana es así!

FILÓSOFO: Participo en un grupo de lectura que se reúne con regularidad, y uno de los participantes tartamudea. A veces le sucede cuando le toca leer. Sin embargo, ni una sola persona del grupo sería capaz de reírse de él por eso. Todos seguimos sentados en silencio y esperamos con naturalidad a que pronuncie las siguientes palabras. Y estoy seguro de que esto no es algo exclusivo de mi grupo de lectura. Cuando las relaciones interpersonales no nos van bien, no podemos culpar al tartamudeo, al miedo a ruborizarnos o a nada por el estilo. El verdadero problema es que no hemos alcanzado la autoaceptación, la seguridad en los demás o la colaboración con los demás, sino que nos centramos únicamente en aspectos insignificantes y sin importancia, a partir de los que emitimos juicios acerca del mundo entero. Es un estilo de vida erróneo y sin armonía vital.

JOVEN: ¿Esto es lo que les dijiste a las personas que acudieron al taller sobre el tartamudeo? ¡Qué duro!

FILÓSOFO: Por supuesto. Aunque hubo quienes, al principio, reaccionaron negativamente, al final del taller de tres días, todo el mundo estaba de acuerdo.

JOVEN: Lo cierto es que, como argumento, resulta fascinante. Sin embargo, fijarnos en personas tartamudas me parece un ejemplo demasiado específico. ¿Podrías darme otros?

FILÓSOFO: Bueno, podríamos pensar en las personas adictas al trabajo. Son otro ejemplo de personas que, obviamente, carecen de armonía vital.

JOVEN: ¿Las personas adictas al trabajo? ¿Por qué?

FILÓSOFO: Las personas que tartamudean miran una parte de las cosas, pero juzgan el todo. Las adictas al trabajo se centran únicamente en un aspecto de la vida. Probablemente intentan justificarlo diciendo cosas como: «Tengo mucho trabajo, no me queda tiempo para pensar en la familia». Sin embargo, es una mentira vital. Lo que hacen es usar el trabajo como excusa para evitar sus otras responsabilidades. Deberíamos

implicarnos en todo, desde las tareas de la casa y la crianza de los hijos a las amistades, las aficiones, etcétera. Adler no reconoce estilos de vida en los que determinadas facetas son excesivamente predominantes.

JOVEN: Ah... mi padre era exactamente así: trabaja, trabaja y trabaja, sumérgete en el trabajo y produce resultados. Y a continuación, domina a la familia justificándote con que eres el que pone la comida en la mesa. Era una persona muy despótica.

FILÓSOFO: En cierto sentido, es un estilo de vida que rechaza asumir las tareas vitales. El «trabajo» no es solo estar empleado en una empresa. Las tareas de casa, criar a los hijos, colaborar en la comunidad local, las aficiones y todo tipo de cosas... todo eso es trabajo. El empleo remunerado no es más que una pequeña parte de eso. Los modos de vida que reconocen únicamente el trabajo remunerado carecen de armonía vital.

JOVEN: ¡Eso es! Y no es que la familia a la que sustenta pueda decir nada al respecto. No puedes discutir con tu padre cuando gruñe con agresividad: «¡Si tienes un plato en la mesa, es gracias a mí!».

FILÓSOFO: Muy probablemente, se trata de un padre que solo puede reconocer su valía conductual. Trabaja todas esas horas, gana dinero suficiente para mantener a la familia y recibe reconocimiento social. Y por todo eso, percibe que vale más que el resto de la familia. Sin embargo, todos nosotros llegamos a un punto en la vida en la que ya no podemos sustentar a la familia. Cuando envejecemos y nos acercamos a la edad de jubilación, por ejemplo, quizá no tengamos otra opción que vivir de nuestra pensión o incluso de la ayuda de nuestros hijos. O, quizá, aunque seamos jóvenes todavía, es posible que un accidente o una enfermedad nos impidan seguir trabajando. En estas situaciones, las personas que solo pueden aceptarse a sí mismas a nivel conductual sufren muchísimo.

JOVEN: ¿Te refieres a las personas cuyo estilo de vida se centra exclusivamente en el trabajo?

FILÓSOFO: Sí. Me refiero a las personas cuyo estilo de vida carece de armonía.

JOVEN: En este caso, creo que empiezo a entender a qué te referías la última vez, cuando hablabas del nivel de la existencia. Y lo cierto es que hasta ahora no había pensado mucho en que, algún día, ya no podré seguir trabajando ni hacer nada a nivel conductual.

FILÓSOFO: Entonces, ¿nos aceptamos a nivel existencial o a nivel conductual? Esta pregunta tiene muchísimo que ver con tener el valor de ser feliz.

PUEDES SER FELIZ AHORA

JOVEN: El valor de ser feliz. Muy bien, vamos a ver qué clase de valor es ese.

FILÓSOFO: Sí, es una cuestión importante.

JOVEN: Afirmas que todos los problemas tienen que ver con las relaciones interpersonales. Y entonces, vas y dices que la felicidad radica también en las relaciones interpersonales. Sin embargo, me cuesta mucho aceptar tanto lo uno como lo otro. ¿Lo que los seres humanos llamamos «felicidad» es meramente un aspecto de las buenas relaciones interpersonales? Es decir, ¿nuestras vidas existen solo para esa alegría y ese sosiego minúsculos?

FILÓSOFO: Creo que entiendo tus dificultades. La primera vez que asistí a una conferencia sobre psicología adleriana, el conferenciante, Oscar Christensen, discípulo de uno de los discípulos de Adler, dijo: «Quienes escuchen mi conferencia hoy pueden ser felices ahora, en este mismo instante. Por el contrario, quienes no la escuchen, no podrán ser felices jamás».

JOVEN: ¡Vaya! Eso ha salido directamente de la boca de un estafador. ¿No irás a decirme que te lo creíste, verdad?

FILÓSOFO: ¿Qué es la felicidad para el ser humano? Este ha sido uno de los grandes temas filosóficos desde la Antigüedad. Siempre había considerado que la psicología no era más que una rama de la filosofía y, por lo tanto, jamás había sentido gran interés por la psicología en su conjunto. En consecuencia, consideraba la pregunta de «¿qué es la felicidad?» desde el punto de vista de un estudiante de filosofía. Faltaría a la verdad si no admitiera que sentí cierto rechazo al oír las palabras de Christensen. Sin embargo, al mismo tiempo que sentía ese rechazo, me di cuenta de algo. Hasta ese momento había reflexionado en profundidad acerca del verdadero carácter de la felicidad. Había buscado respuestas. Sin embargo, no siempre había dedicado mucho tiempo a reflexionar en profundidad acerca de otra pregunta: ¿Cómo podemos ser felices? Entonces, se me ocurrió pensar que quizá no era feliz, a pesar de ser estudiante de filosofía.

JOVEN: Ya veo. Así que tu primer encuentro con la psicología adleriana empezó con una sensación de incongruencia.

FILÓSOFO: Sí.

JOVEN: Entonces, dime, ¿al final fuiste feliz?

FILÓSOFO: Claro.

JOVEN: ¿Cómo puedes estar tan seguro de ello?

FILÓSOFO: Para el ser humano, la mayor infelicidad es no poder ser uno mismo. Adler

encontró una respuesta de una sencillez extraordinaria para abordar esta realidad: el sentimiento de «ser beneficioso para la comunidad» o de «serle útil a alguien» es la única manera de ser verdaderamente consciente de nuestro valor como personas.

JOVEN: ¿Te refieres a «la colaboración con los demás» que mencionabas antes?

FILÓSOFO: Sí. Y ahora añadiré un matiz importante: cuando hablamos de colaborar con los demás, no importa que la colaboración sea visible o no.

JOVEN: ¿Cómo que no importa que la colaboración sea visible o no?

FILÓSOFO: No eres tú quien decide si la colaboración es útil o no. Esa tarea corresponde al otro, y no es algo en lo que puedas intervenir. De hecho, en principio ni siquiera tienes modo de saber si realmente has colaborado o no. Es decir, cuando colaboras con los demás, no tiene por qué ser de un modo visible. Lo único que necesitas es sentir subjetivamente que «le soy útil a alguien», es decir, sentir que colaboras.

JOVEN: ¡Espera un momento! De ser así, eso a lo que llamas felicidad es...

FILÓSOFO: ¿Lo ves ahora? En una palabra, la felicidad es el sentimiento de colaboración. Esa es la definición de felicidad.

JOVEN: Pero, pero eso...

FILÓSOFO: ¿Qué sucede?

JOVEN: No puedo aceptar una definición tan simplista. Mira, no me olvido de lo que has dicho antes. «Aunque alguien no pueda serle útil a nadie a nivel conductual, todas las personas son útiles a nivel existencial». Si eso fuera cierto y según tu lógica, ¡todos los seres humanos serían felices!

FILÓSOFO: Todos los seres humanos pueden ser felices. Sin embargo, hay que entender que eso no significa que todos los seres humanos «sean» felices. Ya sea en el plano conductual o en el existencial, necesitamos «sentir» que le somos útiles a alguien. Es decir, necesitamos el sentimiento de colaboración.

JOVEN: Entonces, si te he entendido bien, dices que no soy feliz porque no tengo la sensación de estar colaborando con la sociedad.

FILÓSOFO: Eso es.

JOVEN: Entonces, ¿cómo podría desarrollar esa sensación? ¿Trabajando? ¿Con actividades de voluntariado?

FILÓSOFO: Antes hemos hablado del deseo de reconocimiento. Cuando he dicho que no debemos buscar el reconocimiento, me has respondido que el deseo de reconocimiento es un anhelo universal.

JOVEN: Sí, es lo que dije. Pero aún no acabo de tener clara esa cuestión.

FILÓSOFO: Y, sin embargo, estoy seguro de que ahora tienes claro el motivo por el que la gente busca el reconocimiento de los demás. Quieren gustarse. Quieren sentir que valen algo. Y para sentirlo, anhelan el sentimiento de colaboración que les dice: «Le soy útil a alguien». Buscan el reconocimiento de los demás como una manera fácil de

alcanzar el sentimiento de colaboración.

JOVEN: Entonces, ¿el deseo de reconocimiento es un medio para alcanzar el sentimiento de colaboración?

FILÓSOFO: ¿Lo dudas?

JOVEN: No puede ser. Eso contradice todo lo que has dicho hasta ahora. Acabas de decir que recibir el reconocimiento de los demás es un medio para alcanzar el sentimiento de colaboración. Y dices también que «la felicidad es el sentimiento de colaboración». Si eso es cierto, satisfacer el deseo de reconocimiento está directamente relacionado con la felicidad, ¿no? ¡Ajá! Por fin reconoces la necesidad del deseo de reconocimiento.

FILÓSOFO: Te olvidas de algo importante. Si el medio para alcanzar el sentimiento de colaboración es «ser reconocido por los demás», a largo plazo no nos quedará más remedio que vivir según los deseos de otros. No hay libertad en un sentimiento de colaboración alcanzado mediante el deseo de reconocimiento. Somos seres que eligen la libertad y aspiran a la felicidad.

JOVEN: Entonces, la felicidad solo es posible si somos libres.

FILÓSOFO: Sí. La libertad, en tanto que institución, puede variar dependiendo del país, de la época o de la cultura. Sin embargo, la felicidad en las relaciones interpersonales es universal.

JOVEN: ¿No hay manera de que aceptes la realidad del deseo de reconocimiento?

FILÓSOFO: Si llegas a tener un sentimiento de colaboración verdadero, no necesitarás el reconocimiento de nadie, porque ya tendrás la conciencia real de que «le soy útil a alguien» sin necesidad de esforzarte para que te reconozcan. Dicho de otro modo, las personas obsesionadas por el reconocimiento de los demás aún no han alcanzado el sentimiento de colaboración y no han conseguido aceptarse a sí mismas, sentirse seguras con los demás ni colaborar con los demás.

JOVEN: Entonces, ¿si alcanzamos el sentimiento de colaboración, el deseo de reconocimiento desaparece?

FILÓSOFO: Sí, desaparece. Ya no necesitamos el reconocimiento de los demás.

Las ideas del filósofo podían resumirse así: solo podemos ser verdaderamente conscientes de lo que valemos cuando sentimos que somos útiles a los demás. Sin embargo, es indiferente que nuestra colaboración sea visible o invisible. Basta con tener el sentimiento subjetivo de que somos útiles a los demás, de que aportamos algo. Y entonces, el filósofo llega a esta conclusión: la felicidad es el sentimiento de colaboración. Al joven no le cabía duda de que la afirmación tenía parte de verdad. «Pero ¿la felicidad es solo eso? ¡No, si es la felicidad que yo busco!»

QUIENES QUIEREN SER «ESPECIALES» RECORREN UNO DE DOS CAMINOS

JOVEN: Aún no has respondido a mi pregunta. Quizá podría aprender a quererme a mí mismo si colaborara con los demás. Quizá podría llegar a sentir que soy valioso, que no soy un ser sin valor alguno. Pero ¿es eso todo lo que necesita alguien para ser feliz? Una vez llegado a este mundo, creo que, a no ser que pueda cumplir una gran proeza por la que generaciones futuras puedan recordarme, a no ser que pueda demostrarme a mí mismo que soy «yo, que soy únicamente yo mismo», jamás podré ser feliz de verdad. Tú intentas meterlo todo en el saco de las relaciones interpersonales y no dices nada acerca de la felicidad asociada a la autorrealización. En mi opinión, lo estás evitando.

FILÓSOFO: No estoy muy seguro de a qué te refieres con lo de «la felicidad asociada a la autorrealización». ¿Qué quieres decir exactamente?

JOVEN: Es algo distinto para cada persona. Imagino que hay quien quiere tener éxito social y quien tiene objetivos más personales, como un investigador que quiere desarrollar un fármaco milagroso o un artista que quiere crear obras de arte que lo satisfagan.

FILÓSOFO: ¿Y qué es para ti?

JOVEN: Aún no sé ni qué busco ni qué quiero hacer en el futuro, pero sí sé que tengo que hacer algo. No pienso pasarme el resto de mi vida trabajando en la biblioteca de la universidad. Cuando encuentre un sueño al que pueda dedicar mi vida y realizarme, podré experimentar la verdadera felicidad. Mi padre se pasaba el día enterrado en el trabajo y no sé si eso era o no la felicidad para él. Al menos, a mí me parecía que siempre estaba ocupado y que nunca estaba contento. Ese no es el tipo de vida que quiero vivir.

FILÓSOFO: De acuerdo. Creo que te resultará más fácil entenderlo con el ejemplo de niños con problemas de conducta.

JOVEN: ¿Problemas de conducta?

FILÓSOFO: Sí. Para empezar, todos los seres humanos tenemos un deseo universal al que llamamos «afán de superioridad». ¿Recuerdas que hablamos de ello?

JOVEN: Sí, en pocas palabras, es un término que indica un «deseo de mejora» y una «búsqueda del estado ideal».

FILÓSOFO: De pequeños, muchos niños intentan portarse especialmente bien. En concreto, obedecen a sus padres, se comportan de un modo socialmente aceptable, se aplican en los estudios y en los deportes, y también destacan en otras actividades

extraescolares. Lo hacen en un intento de conseguir que sus padres los reconozcan. Sin embargo, cuando portarse especialmente bien no funciona (por ejemplo, no les va bien en los estudios o en el deporte), hacen un cambio de sentido e intentan portarse especialmente mal.

JOVEN: ¿Por qué?

FILÓSOFO: El propósito de portarse especialmente bien o especialmente mal es el mismo: llamar la atención de los demás, escapar de la «normalidad» y convertirse en «seres especiales». Ese es su único objetivo.

JOVEN: Mmm. De acuerdo, sigue.

FILÓSOFO: En cualquier caso, y tanto si se trata de los estudios como de la participación en deportes, lograr resultados significativos requiere un esfuerzo constante. Sin embargo, los niños que intentan portarse especialmente mal (es decir, los que presentan problemas de conducta) se esfuerzan por llamar la atención de los demás, pero al mismo tiempo evitan hacer ese esfuerzo saludable. La psicología adleriana lo llama «afán de superioridad fácil». Por ejemplo, piensa en el niño problemático que interrumpe las clases lanzando gomas o hablando en voz alta. Tiene garantizada tanto la atención de sus compañeros como la de los maestros. Aunque se trate de algo limitado al espacio del aula, probablemente conseguirá convertirse en un ser especial. Sin embargo, es un afán de superioridad fácil, y se trata de una actitud poco saludable.

JOVEN: Entonces, los niños que delinquen, ¿también buscan la superioridad fácil?

FILÓSOFO: Sí. Todos los tipos de conducta problemática, desde negarse a ir a la escuela a cortarse las venas, consumir alcohol, fumar, etcétera, son formas de buscar la superioridad fácil. Y eso también va por el amigo de quien me hablaste al principio, el que no sale de casa. Cuando un niño se porta mal, los padres y otros adultos lo riñen. La regañina consigue poco más que estresar al niño, pero este quiere la atención de sus padres, aunque sea en forma de regañina. Quiere ser especial, y la forma de atención que le presten le es indiferente, mientras se la presten. Así que, en cierto sentido, es natural que no abandone la conducta problemática por muy fuerte que sea el castigo.

JOVEN: Entonces, ¿el hecho de que lo regañen es lo que impide que deje de portarse mal?

FILÓSOFO: Claro. Porque los padres y el resto de los adultos le prestan atención cuando lo riñen.

JOVEN: Ya, pero antes dijiste que el objetivo de la mala conducta es vengarse de los padres. ¿Tiene eso algo que ver con lo que dices ahora?

FILÓSOFO: Sí. La «venganza» y la «búsqueda de superioridad fácil» están muy relacionadas. Le causamos dificultades a alguien y, al mismo tiempo, intentamos ser «especiales».

ATRÉVETE A SER NORMAL

JOVEN: Pero ¿cómo...? Es imposible que todos los seres humanos seamos especialmente buenos ni nada parecido. Cada uno tiene puntos fuertes y débiles, y siempre habrá diferencias. Solo hay un puñado de genios en el mundo y no todos podemos ser estudiantes de matrícula de honor. Así que a los perdedores no nos queda más que ser especialmente malos.

FILÓSOFO: Sí, es la paradoja socrática: nadie desea ser malo. Y es que para los niños que se portan mal, incluso los actos violentos y el robo son «buenos».

JOVEN: ¡Eso es terrible! Esta línea de razonamiento lleva a un callejón sin salida.

FILÓSOFO: Llegados a esta coyuntura, la psicología adleriana insiste en «atreverse a ser normal».

JOVEN: ¿Atreverse a ser normal?

FILÓSOFO: ¿Por qué es necesario ser especial? Probablemente, porque no podemos aceptar nuestro yo normal. Y es precisamente por eso que si vemos que ser especialmente buenos es una causa perdida, pasamos al otro extremo e intentamos ser especialmente malos. Sin embargo, ¿de verdad es tan malo ser normal, ser del montón? ¿Es eso ser menos que los demás? ¿O es que quizá, en realidad, todos somos normales? Tenemos que pensar en esto hasta llegar a su conclusión lógica.

JOVEN: Entonces, lo que dices es que yo debería ser normal.

FILÓSOFO: El primer paso es aceptarte a ti mismo, y eso es vital. Si tienes el valor de ser normal, tu manera de ver del mundo cambiará drásticamente.

JOVEN: Pero...

FILÓSOFO: Probablemente rechazas la normalidad porque, para ti, ser normal equivale a ser incapaz. Sin embargo, ser normal no implica ser incapaz. No es necesario hacer alarde de la propia superioridad.

JOVEN: Vale. Reconozco que intentar ser especial tiene sus peligros. Ahora bien, ¿qué hay que hacer para tomar la decisión deliberada de ser normal? Si pasara mi tiempo en este mundo de una manera totalmente anodina, si viviera una vida sin sentido y no dejara el menor rastro ni recuerdo de mi existencia, ¿tendría que contentarme con mi destino, porque ese es el tipo de persona que soy? No puedes estar hablando en serio. Abandonaría esa vida en un segundo.

FILÓSOFO: ¿Quieres ser especial, cueste lo que cueste?

JOVEN: ¡No! Mira, aceptar lo que tú llamas «normalidad» me llevaría a tener que aceptar a mi yo holgazán. Sería como decir: «Bueno, solo soy capaz de esto, así que ya

me está bien». Me niego a aceptar un modo de vida tan conformista. ¿Crees que Napoleón, Alejandro Magno, Einstein o Martin Luther King aceptaron ser «normales»? ¿Y qué hay de Sócrates y Platón? ¡Ni hablar! Seguro que vivieron sus vidas llevando bien alta la antorcha de un gran ideal u objetivo. Tu línea de razonamiento jamás podría dar lugar a otro Napoleón. ¡Quieres acabar con los genios!

FILÓSOFO: Lo que dices es que necesitamos plantearnos objetivos elevados.

JOVEN: ¡Es evidente!

«“El valor de ser normal”, qué expresión tan terrible. ¿De verdad afirman Adler y su filosofía que he de emprender ese camino? ¿Vivir como uno más entre las masas sin rostro y absolutamente anodinas? No soy un genio, eso ya lo sé. Quizá no pueda elegir otra cosa que ser “normal” y tenga que aceptar a mi yo mediocre y rendirme a una existencia igualmente mediocre y mundana. Pero me resistiré. Sea como sea, me enfrentaré a este hombre hasta el final. Parece que estamos llegando al meollo de la cuestión.» El pulso del joven se había acelerado y, a pesar del frío del invierno, sus puños cerrados brillaban de sudor.

LA VIDA ES UNA SERIE DE MOMENTOS

FILÓSOFO: Muy bien. Cuando hablas de objetivos elevados, supongo que tienes una imagen parecida a un escalador que quiere coronar una montaña.

JOVEN: Sí, eso es. Todas las personas, yo incluido, aspiramos a coronar la montaña.

FILÓSOFO: Pero si la vida fuera como escalar una montaña para llegar a la cima, pasaríamos la mayor parte de nuestra vida «en ruta». Es decir, la «verdadera vida» empezaría con el ascenso por la ladera y la distancia recorrida hasta ese punto sería una «vida tentativa» vivida por un «yo tentativo».

JOVEN: Bueno, supongo que es una manera de plantearlo. Tal y como soy ahora, definitivamente soy una persona que está «en ruta».

FILÓSOFO: De acuerdo. Ahora imagina que no consiguieras llegar a la cima. ¿Qué significaría eso en tu vida? Las personas pueden sufrir accidentes, enfermedades, etcétera, y no siempre consiguen llegar a la cima. Por otro lado, el propio ascenso de la montaña es peligroso y, con frecuencia, acaba en fracaso. Por lo tanto, la vida quedaría interrumpida «en ruta» y solo tendríamos a ese «yo tentativo» viviendo una «vida tentativa». ¿Qué tipo de vida sería esa?

JOVEN: Eso... Bueno... eso sería recibir lo que nos merecemos. Quiero decir, si careciera de la habilidad o de la fuerza física necesarias para escalar una montaña o si tuviera mala suerte o si no pudiera... ¡pues ya está! Sí. Esa es una realidad que podría aceptar.

FILÓSOFO: La psicología adleriana tiene un punto de vista distinto. La gente que cree que la vida es como escalar una montaña concibe su propia existencia como si fuera una línea que empezara a trazarse en el mismo instante en que llega al mundo y que sigue dibujando todo tipo de curvas de distintos tamaños hasta llegar a la cima y luego, por fin, al final, que es la muerte. Esta manera de entender la vida trata la existencia como si fuera una especie de narración, lo que entronca con la etiología (atribución de causas) freudiana y convierte la mayor parte de la vida en algo que está «en ruta».

JOVEN: Vale, ¿cómo ves tú la vida, entonces?

FILÓSOFO: No la veo como una línea, sino como una serie de puntos. Si miraras con una lupa una línea continua trazada con tiza, descubrirías que lo que creías que era una línea es, en realidad, una serie de puntos diminutos. La existencia aparentemente lineal es, en realidad, una serie de puntos. Es decir, la vida es una serie de momentos.

JOVEN: ¿Una serie de momentos?

FILÓSOFO: Sí. Una serie de momentos llamados «ahora». Solo podemos vivir en el

aquí y ahora. Nuestras vidas existen solo en momentos. Los adultos que no lo saben intentan imponer vidas «lineales» a los jóvenes. Piensan que seguir la senda convencional (buena universidad, gran empresa, hogar estable) equivale a una vida feliz. Sin embargo, la vida no está hecha de líneas ni de nada semejante.

JOVEN: Entonces, ¿no hay necesidad de planificar la vida o la carrera profesional?

FILÓSOFO: Si la vida fuera una línea, podríamos planificarla. Sin embargo, la vida no es más que una serie de puntos. No podemos pensar en una vida bien planificada como en algo que es necesario o innecesario, porque es algo imposible.

JOVEN: ¡Oh, menuda tontería! ¡Qué idea tan absurda!

VIVE BAILANDO

FILÓSOFO: ¿Qué problema hay?

JOVEN: Tu argumento no solo niega que podamos hacer planes en la vida, sino que llega a negar que debamos siquiera hacer esfuerzos. Piensa, por ejemplo, en la vida de alguien que sueña desde niño con ser violinista y que después de años de estudio estricto ha conseguido ser miembro activo de una orquesta famosa. O en una vida de estudio intensivo que lleva a alguien a superar las oposiciones a juez. Ninguna de estas dos vidas hubiera sido posible sin objetivos ni planes.

FILÓSOFO: En otras palabras, estas dos personas han perseverado en su camino, como si fueran escaladores.

JOVEN: ¡Claro!

FILÓSOFO: ¿De verdad es así? ¿O quizás es que han vivido todos y cada uno de los instantes de sus vidas en el aquí y ahora? Es decir, en lugar de vivir vidas «en ruta», viven siempre en el aquí y ahora. Por ejemplo, la persona que soñaba con ser violinista se pasaba el día estudiando partituras, concentrándose en cada obra, en cada compás y en cada nota.

JOVEN: ¿Alcanzarían así sus objetivos?

FILÓSOFO: Míralo así. La vida es una serie de momentos y vivimos como si estuviéramos bailando, justo ahora, alrededor de cada instante pasajero. Y cuando miramos a nuestro alrededor, nos damos cuenta de que «he llegado hasta aquí». Entre las personas que han bailado al son del violín, algunas habrán seguido hasta convertirse en músicos profesionales. Entre aquellos que han bailado al son de las oposiciones a juez, algunos llegarán a ser jueces. Hay quienes danzan al son de la escritura y se convierten en escritores. Por supuesto, también hay gente que acaba en lugares completamente distintos. Sin embargo, ninguna de esas vidas llega a su fin «en ruta». Basta con encontrar la plenitud en el aquí y ahora que bailamos en este momento.

JOVEN: ¿Basta con bailar en el ahora?

FILÓSOFO: Sí. Cuando bailamos, el objetivo es el propio baile y no nos preocupa llegar a ningún lugar concreto. Naturalmente, es muy posible que lleguemos a algún sitio como consecuencia de haber bailado. Bailamos y, por ende, no nos quedamos en el mismo sitio. Pero no hay destino.

JOVEN: Una vida sin destino... ¿quién ha oído hablar de semejante idea? ¿Quién reconocería vivir una vida tan inestable que cambia de dirección según sople el viento?

FILÓSOFO: Podríamos decir que el tipo de vida de la que hablas y que intenta llegar a

un destino es una «vida en potencia (cinética)». Por el contrario, el tipo de vida danzarina que te planteo podría recibir el nombre de «vida actualizada».

JOVEN: ¿En potencia? ¿Actualizada?

FILÓSOFO: Veamos cómo lo explica Aristóteles. El movimiento ordinario, al que llamamos *cinesis*, tiene un punto de partida y un punto final. El movimiento desde el origen hasta el destino es óptimo si se lleva a cabo con la mayor eficiencia y rapidez posibles. Si podemos ir en un expreso, no usaremos el cercanías que se detiene en cada estación.

JOVEN: O sea que si el destino es llegar a ser juez, lo mejor es llegar allí tan rápida y eficientemente como sea posible.

FILÓSOFO: Sí. Y el camino que emprendemos para llegar a ese destino está incompleto, en el sentido de que aún no hemos llegado a nuestro objetivo. Esa es una vida cinética, una vida en potencia.

JOVEN: ¿Porque está a la mitad?

FILÓSOFO: Exacto. Por el contrario, en términos aristotélicos, una vida actualizada es aquella en la que «lo que se está formando» es lo que «ya se ha formado».

JOVEN: ¿Qué «se está formando» y qué «se ha formado»?

FILÓSOFO: Podemos pensarlo como un movimiento en el que el propio proceso es el resultado. El baile es exactamente así y, por lo tanto, es un viaje.

JOVEN: Ahora sí que me he perdido... ¿De qué viaje hablas ahora?

FILÓSOFO: ¿Qué tipo de objetivo es el acto de emprender un viaje? Imagina que te vas de viaje a Egipto. ¿Intentarías llegar a la pirámide de Guiza tan rápida y eficientemente como fuera posible y luego regresaría a casa por la ruta más corta? A eso no le llamaríamos «viaje». Deberías estar de viaje desde el mismo momento en que sales de casa y a cada instante hasta alcanzar tu destino. Por supuesto, puede pasar algo que te impida llegar a la pirámide, pero, si eso sucediera, no querría decir que no has viajado. Esa es la «vida actualizada».

JOVEN: No sé, no lo entiendo. Hace un momento refutabas el sistema de valores que nos lleva a querer llegar a la cima. ¿Qué sucede si equiparas tu vida actualizada a escalar la montaña?

FILÓSOFO: Si el objetivo de escalar la montaña fuera llegar a la cima, sería un acto cinético, en potencia. Para llevarlo al extremo, no importaría que llegaras a la cima en helicóptero, te quedaras unos cinco minutos y volvieras a irte volando. Por supuesto, si no llegaras a la cima, significaría que la expedición de escalada ha sido un fracaso. Sin embargo, si el objetivo es el propio acto de escalar y no únicamente coronar la montaña, podríamos decir que es un acto actualizado. En este caso, que corones la montaña o no carece de importancia.

JOVEN: ¿No te das cuenta de que lo que dices es absurdo? Has caído en una

contradicción absoluta. Pienso desenmascararte de una vez por todas, antes de que quedes en ridículo delante de todo el mundo.

FILÓSOFO: Ah, pues adelante. Será un placer.

ILUMINA EL AQUÍ Y AHORA

JOVEN: Cuando refutaste la etiología, rechazaste fijarte en el pasado. Dijiste que el pasado no existe y que carece de significado. De acuerdo, acepto esos dos puntos. Es cierto que no podemos cambiar el pasado y que si hay algo que podamos cambiar, es el futuro. Sin embargo, ahora defiendes esta manera de vivir «actualizada» y niegas también la planificación; es decir, rechazas incluso que podamos cambiar nuestro futuro deliberadamente. Así que no solo rechazas que miremos hacia atrás, sino también que miremos hacia delante. Es como si dijeras que hemos de caminar con los ojos vendados por un camino sin señalizar.

FILÓSOFO: ¿No puedes ver ni delante ni detrás de ti?

JOVEN: ¡Exacto, no puedo ver nada!

FILÓSOFO: ¿Acaso no es eso lo natural? ¿Dónde está el problema?

JOVEN: Pero ¿se puede saber qué dices ahora?

FILÓSOFO: Imagina que estuvieras sobre un escenario. Si las luces de platea siguen encendidas, es muy posible que puedas ver toda la sala. Sin embargo, si estás bajo los focos, ni siquiera podrás ver la primera fila. Lo mismo sucede con nuestras vidas. Como proyectamos una luz tenue sobre ellas, podemos ver el pasado o el futuro. O al menos eso creemos. Sin embargo, si ponemos el foco en el aquí y ahora, ya no podremos ver ni el pasado ni el futuro.

JOVEN: ¿Poner el foco?

FILÓSOFO: Sí, deberíamos vivir más intensamente el aquí y ahora. El hecho de que pienses que puedes ver el pasado o predecir el futuro demuestra que en lugar de vivir con intensidad el aquí y ahora, vives en una luz tenue. La vida es una serie de momentos, y no existen ni el pasado ni el futuro. Tratas de encontrar una salida centrándote en el pasado y el futuro. Lo que sucedió en el pasado no tiene nada que ver con el aquí y ahora, y lo que pueda suceder en el futuro no es algo que puedas determinar ahora tampoco. Si vives intensamente en el aquí y ahora, todo eso dejará de preocuparte.

JOVEN: Pero...

FILÓSOFO: Cuando adoptamos el punto de vista de la etiología freudiana, vemos la vida como una especie de gran narración basada en la causa y el efecto. Entonces, todo depende de dónde y cuándo nací, de cómo fue mi infancia, de a qué universidad fui y de en qué empresa trabajé. Y todo eso decide quién soy ahora y en quién me convertiré. Sí, claro que hacer que la vida se parezca a una narración puede ser entretenido. El problema es que podemos ver la semioscuridad que nos aguarda al final de la historia.

Además, intentaremos vivir una vida alineada con esa historia. Y entonces, decimos que mi vida es así y asá, por lo que no tengo otra opción que vivir de esta manera; y no es por mí, es por mi pasado, mi entorno, etcétera. Sin embargo, recurrir al pasado no es más que una excusa, una mentira vital. La vida es una serie de puntos, una serie de momentos. Si puedes entender eso, ya no necesitarás una historia para nada.

JOVEN: Visto así, el estilo de vida que propone Adler también es una especie de historia.

FILÓSOFO: El estilo de vida tiene que ver con el aquí y ahora, y podemos cambiarlo si queremos. La vida pasada que parece una línea recta tiene ese aspecto porque has decidido no cambiar una y otra vez. La vida que te espera es una página en blanco y no hay señales que te indiquen por dónde has de ir. No hay historia.

JOVEN: Ya, pero eso es vivir momento a momento. O, aún peor, ¡un hedonismo pernicioso!

FILÓSOFO: No. Poner el foco en el aquí y ahora es hacer todo lo que se puede hacer ahora, con intensidad y de forma consciente.

LA MAYOR MENTIRA VITAL

JOVEN: ¿Vivir con intensidad y de forma consciente?

FILÓSOFO: Por ejemplo, imagina que quieres ir a la universidad, pero no te esfuerzas en estudiar. Esa actitud no se corresponde con vivir intensa y conscientemente. Por supuesto, es posible que aún falte mucho para la prueba de acceso o quizá no sepas exactamente qué has de estudiar o en qué profundidad y que eso te incomode. Sin embargo, basta con ir poco a poco; día a día, podemos resolver algunas fórmulas matemáticas o memorizar algunas palabras. Es decir, podemos bailar el baile. Así, te aseguras poder sentir que «esto es lo que he hecho hoy»; hoy, este día concreto, ha sido para esto. Claramente, hoy no es la prueba de acceso que te espera en un futuro lejano. Y lo mismo podría decirse de tu padre; es muy probable que bailara intensamente el baile de su trabajo diario. Vivía con intensidad aquí y ahora, sin ningún gran propósito ni la necesidad de alcanzar un objetivo. Y si fue así, diría que la vida de tu padre fue una vida feliz.

JOVEN: ¿Estás diciendo que debo reafirmar ese modo de vida? ¿Debo aceptar la existencia de mi padre, que se pasó la vida aplastado por el trabajo?

FILÓSOFO: No es necesario que la reafirmes. Lo único que has de hacer es dejar de ver su vida como una línea continua y empezar a ver cómo la vivió, ver los momentos de su vida.

JOVEN: Los momentos.

FILÓSOFO: Y lo mismo digo en relación con tu propia vida. Te fijas objetivos para el futuro lejano y piensas en el ahora como en un periodo preparatorio. Piensas: «Tengo muchas ganas de hacer esto, y lo haré cuando sea el momento». Esto es vivir posponiendo la vida. Y mientras la pospongamos, jamás podremos ir a ningún sitio y pasaremos un día tras otro en una monotonía gris, porque pensamos que el aquí y ahora no es más que un periodo de preparación, un periodo de espera. Sin embargo, un «aquí y ahora» en el que, por ejemplo, estudiamos para un examen de acceso en el futuro lejano es la realidad.

JOVEN: Sí, puedo aceptar eso. Puedo aceptar sin problemas vivir intensamente aquí y ahora, y no seguir una especie de línea ficticia. Lo que sucede es que no tengo ni sueños ni objetivos. No sé qué baile bailar. Mi aquí y ahora no es más que una serie de momentos absolutamente inútiles.

FILÓSOFO: No pasa nada por no tener objetivos. Vivir con intensidad aquí y ahora ya es un baile en sí mismo. No debemos ponernos demasiado serios. No confundas la

intensidad con la seriedad.

JOVEN: Vivir con intensidad y no con demasiada seriedad.

FILÓSOFO: Eso es. La vida siempre es sencilla, no es algo con lo que debamos ponernos muy serios. Si vivimos cada momento con intensidad, no hace falta ponerse demasiado serio. Y hay otra cosa que me gustaría que tuvieras en cuenta. Cuando adoptamos un estilo de vida de actualización, la vida siempre es plena.

JOVEN: ¿Plena?

FILÓSOFO: Si tu vida, o la mía para el caso, tuviera que terminarse aquí y ahora, no deberíamos calificar de infeliz a ninguna de las dos. La vida que termina a los veinte años y la vida que acaba a los noventa son vidas plenas y vidas de felicidad.

JOVEN: Entonces, si he vivido intensamente aquí y ahora, ¿esos momentos siempre serán plenos?

FILÓSOFO: Exacto. He usado el término *mentira vital* en múltiples ocasiones a lo largo de nuestra conversación. Me gustaría acabar hablando de la mayor mentira vital de todas.

JOVEN: Por favor.

FILÓSOFO: La mayor mentira vital de todas es no vivir aquí y ahora. Es mirar al pasado y al futuro, iluminar a media luz toda nuestra existencia y creer que vemos algo. Hasta ahora le has dado la espalda al aquí y ahora, y solo has iluminado un pasado y un futuro inventados. Te has contado una gran mentira durante toda tu vida, durante todos esos momentos irremplazables.

JOVEN: ¡Vamos, hombre!

FILÓSOFO: Así que abandona la mentira vital e ilumina sin miedo el aquí y ahora. Puedes hacerlo.

JOVEN: ¿Puedo hacerlo? ¿Crees que tengo el «valor» para vivir intensamente esos momentos sin recurrir a la mentira vital?

FILÓSOFO: No existen ni el pasado ni el futuro, así que hablemos del ahora. Ni ayer ni mañana lo deciden. Es el aquí y ahora.

DAR SENTIDO A UNA VIDA APARENTEMENTE SIN SENTIDO

JOVEN: ¿Qué quieres decir?

FILÓSOFO: Creo que esta conversación ya ha llegado al borde del agua. Que bebas o no depende solo de ti.

JOVEN: Ah, quizá sea cierto que la psicología adleriana, y la tuya, me están cambiando. Quizá esté intentando abandonar mi decisión de no cambiar y elegir una vida nueva, un estilo de vida nuevo... Pero, espera, tengo una pregunta más.

FILÓSOFO: ¿Qué es?

JOVEN: Si entendemos la vida como una serie de momentos que existen únicamente en el aquí y ahora, ¿qué sentido puede tener? ¿Para qué nací y para qué estoy viviendo esta vida de penurias hasta mi último aliento? No logro entenderlo.

FILÓSOFO: ¿Cuál es el sentido de la vida? ¿Para qué viven las personas? Cuando se lo preguntaban a Adler, respondía que «la vida en general no tiene sentido».

JOVEN: ¿La vida no tiene sentido?

FILÓSOFO: Vivimos en un mundo azotado sin cesar por todo tipo de acontecimientos horrorosos y nos acechan los estragos de la guerra y los desastres naturales. Cuando nos enfrentamos a la realidad de la muerte de niños durante las guerras, es imposible encontrarle sentido alguno a la vida. En otras palabras, no tiene sentido usar generalizaciones para hablar de la vida. Sin embargo, enfrentarnos a estas tragedias incomprensibles sin hacer nada equivale a aceptarlas. Debemos actuar, al margen de las circunstancias. Debemos enfrentarnos a la «inclinación» de Kant.

JOVEN: ¡Sí!

FILÓSOFO: Ahora, imagina que sufrimos una gran catástrofe natural y que nuestra respuesta consiste en mirar al pasado con una actitud etiológica y en preguntarnos: «¿Qué puede haber causado una cosa así?». ¿Qué sentido tiene eso? Pasar por un momento difícil debería ser una oportunidad para mirar hacia delante y pensar: «¿Qué puedo hacer a partir de ahora?».

JOVEN: ¡Estoy completamente de acuerdo contigo!

FILÓSOFO: Y después de haber afirmado que «la vida en general no tiene sentido», Adler continuaba diciendo que «sea cual sea el sentido de la vida, corresponde al individuo asignarlo».

JOVEN: ¿Corresponde al individuo asignarlo? ¿Qué quiere decir eso?

FILÓSOFO: Durante la guerra, mi abuelo recibió el impacto de una bomba incendiaria y sufrió quemaduras graves en el rostro. Lo mires como lo mires, fue algo horroroso e inhumano. Ciertamente, hubiera podido elegir un estilo de vida basado en la creencia de que «el mundo es un lugar horrible» o «los demás son mis enemigos». Sin embargo, cuando mi abuelo viajaba en tren para acudir las visitas en el hospital, siempre había alguien que le cedía el asiento. Todo esto me lo contó mi madre, así que no sé cómo se sentía él en realidad, pero creo que eligió un estilo de vida basado en la actitud de «los demás son mis camaradas y el mundo es un lugar maravilloso». Y eso es a lo que se refiere Adler cuando dice que sea cual sea el sentido de la vida, corresponde al individuo asignarlo. En consecuencia, la vida en general no tiene sentido alguno. Sin embargo, tú puedes dar sentido a la vida. Y tú eres el único que puede dar sentido a tu vida.

JOVEN: Entonces, dime, por favor. ¿Cómo puedo dar un sentido real a una vida sin sentido? ¡Aún no tengo la suficiente seguridad para hacerlo!

FILÓSOFO: Andas perdido en tu propia vida. ¿Por qué? Te has perdido porque intentas elegir la libertad. Es decir, un camino en el que no tienes miedo a no gustar a los demás y en el que no vives las vidas de otros. Es un camino exclusivamente tuyo.

JOVEN: ¡Sí! ¡Quiero elegir la felicidad y la libertad!

FILÓSOFO: Cuando intentamos elegir la libertad, es natural que acabemos perdidos. En esta situación, la psicología adleriana ofrece una «estrella guía», una gran brújula que apunta a una vida de libertad.

JOVEN: ¿Una estrella guía?

FILÓSOFO: Al igual que el caminante sigue la Estrella Polar, nuestras vidas necesitan una estrella que las guíe. Así piensa la psicología adleriana. Es una idea amplia que afirma que mientras no perdamos de vista esa brújula y sigamos avanzando en esa dirección, seremos felices.

JOVEN: ¿Dónde está esa estrella?

FILÓSOFO: En la colaboración con los demás.

JOVEN: ¿Eh? ¿En la colaboración con los demás?

FILÓSOFO: Sean cuales sean los momentos que vives, o incluso si hay personas a quienes no les gustas, si no pierdes de vista la estrella guía del «colaborar con los demás», no perderás el rumbo y podrás hacer lo que quieras. Gustar o no te será indiferente, por lo que vivirás libre.

JOVEN: Si tengo la estrella de la colaboración con los demás en lo alto del cielo sobre mí, siempre seré feliz y tendré camaradas a mi lado.

FILÓSOFO: En ese caso, baila intensamente los momentos del aquí y ahora. Vive intensamente. No mires al pasado y no mires al futuro. Vive cada momento pleno como si fuera un baile. No hay necesidad de competir con nadie, y fijar un destino no sirve de nada. Si bailas, llegarás a algún sitio.

JOVEN: ¡Un «algún sitio» que nadie conoce!

FILÓSOFO: Esa es la esencia de la vida que se actualiza. Por mucho que me esfuerce, si miro hacia atrás en mi propia vida, nunca podré dar con una explicación satisfactoria de por qué estoy aquí ahora. Aunque en un momento dado me centré en la filosofía griega clásica, no tardé en compaginar su estudio con el de la psicología adleriana, y aquí me tienes ahora, manteniendo contigo una conversación profunda, mi amigo irremplazable. Es el resultado de haber bailado los momentos; es la única manera de explicarlo. Cuando bailes el aquí y ahora plenamente y con intensidad, verás con claridad el sentido de tu vida.

JOVEN: ¿Lo veré? Yo... ¡te creo!

FILÓSOFO: Sí, te ruego que me creas. Tras muchos años de convivir con el pensamiento de Adler, me he dado cuenta de algo.

JOVEN: ¿De qué?

FILÓSOFO: De que el poder de una persona es grande o, mejor dicho, de que «mi poder es inconmensurablemente grande».

JOVEN: ¿Qué quieres decir con eso?

FILÓSOFO: Bueno, por explicarlo de otra forma, quiero decir que si «yo» cambio, el mundo cambiará conmigo. Esto significa que el mundo puede cambiar solo por mí y que nadie más puede cambiarlo en mi nombre. El mundo que ha aparecido ante mí desde que empecé a estudiar la psicología adleriana no es el mundo que conocía antes.

JOVEN: Si yo cambio, el mundo cambiará conmigo. Nadie cambiará el mundo por mí...

FILÓSOFO: Es parecido al *shock* que podría experimentar alguien que, tras muchos años de sufrir de miopía, se pusiera gafas por primera vez. Los contornos del mundo, hasta ese momento borrosos, aparecerían bien definidos e incluso los colores serían más vivos. Además, lo que se aclara es mucho más que el campo visual: todo el mundo visible está más claro ahora. Creo que serías muy feliz si llegaras a vivir una experiencia parecida.

JOVEN: ¡Ay, si lo hubiera sabido! Ojalá lo hubiera sabido hace diez años, o incluso cinco... Si lo hubiera sabido hace cinco años, antes de empezar a trabajar...

FILÓSOFO: No, las cosas no son así. Dices que te gustaría haberlo sabido hace diez años. Pero lo piensas porque las ideas de Adler resuenan en ti ahora. Nadie sabe qué habrías sentido al respecto hace diez años. Esta conversación es algo que necesitabas oír ahora.

JOVEN: ¡Vaya si lo necesitaba!

FILÓSOFO: Te presentaré de nuevo las palabras de Adler: «Alguien tiene que empezar. Aunque los demás no colaboren, no tiene nada que ver contigo. Mi consejo es que empieces ya, independientemente de si los demás colaboran o no».

JOVEN: No sé decir si he cambiado yo o si lo que ha cambiado es el mundo visto desde esta perspectiva. Sin embargo, hay una cosa que sí puedo afirmar con convencimiento: ¡el aquí y ahora resplandece! Sí, es tan brillante que apenas puedo ver nada de mañana.

FILÓSOFO: Creo que has bebido el agua. Así que, joven amigo que caminas por delante de mí... ¿te parece que caminemos juntos?

JOVEN: Te creo. Sí, caminemos juntos. Y gracias por todo tu tiempo.

FILÓSOFO: Gracias a ti también.

JOVEN: Espero que no te importe que vuelva a visitarte en algún momento. Sí, como a un amigo irremplazable. Y ya no diré nada más acerca de desmontar tus argumentos.

FILÓSOFO: ¡Ajá! Por fin me muestras la sonrisa de un joven. Bueno, ya es bastante tarde. Vivamos nuestras respectivas noches y saludemos a la mañana.

El joven se ató los zapatos lentamente y salió de la casa del filósofo. Al abrir la puerta, se encontró con una escena nevada. La luna llena, con su forma flotante ligeramente oculta, iluminaba la centelleante blancura que se extendía a sus pies. «¡Qué aire tan claro! ¡Qué luz tan brillante! Pisaré esta nieve inmaculada para dar mi primer paso.» El joven inspiró con fuerza, se frotó la suave barba incipiente y murmuró convencido: «El mundo es sencillo y la vida, también».

EPÍLOGO

En la vida, sucede que un día abrimos por casualidad un libro que, al día siguiente, ha transformado por completo nuestra perspectiva.

Tuve la gran suerte de encontrar uno de esos libros en una librería de Ikebukuro (Japón) en el invierno de 1999, cuando aún era un joven de veintitantos años. Se trataba de *Adorā Shinrigaku Nyūmon (Introducción a la psicología adleriana)*, de Ichiro Kishimi.

Se trataba de una forma de pensamiento profunda en todos los aspectos, pero que usaba palabras sencillas y parecía poner patas arriba las propias raíces de la sabiduría convencional. Una revolución copernicana que negaba el trauma y convertía la etiología en teleología. Los discursos de freudianos y junguianos nunca habían acabado de convencerme, y el libro me afectó muy profundamente. ¿Quién era ese Alfred Adler? ¿Cómo era posible que jamás hubiera oído hablar de él? Compré todos y cada uno de los libros de Adler o acerca de Adler que pude encontrar y me sumergí completamente en su lectura y su relectura.

Entonces, me di cuenta de algo. Lo que me interesaba no era únicamente la psicología adleriana, sino lo que había surgido a través del filtro del filósofo, Ichiro Kishimi: lo que buscaba era estudiar a Kishimi-Adler.

Con los pies bien asentados en el pensamiento de Sócrates, Platón y otros filósofos griegos clásicos, la psicología adleriana que Kishimi nos presenta revela a Adler como a un pensador o filósofo cuya obra fue mucho más allá de la psicología clínica. Por ejemplo, la afirmación de que «la persona solo se convierte en individuo en un contexto social» es absolutamente hegeliana. Su énfasis en la interpretación subjetiva por encima de la verdad objetiva nos remite a la visión del mundo de Nietzsche, y son muchas las ideas que nos recuerdan a la fenomenología de Husserl y Heidegger.

La psicología adleriana, que se inspira en estas fuentes filosóficas para proclamar que «todos los problemas tienen que ver con las relaciones interpersonales», que «las personas pueden cambiar y ser felices a partir de este momento» y que «el problema no es de capacidad, sino de valor», cambió radicalmente la visión del mundo de este joven confundido.

Sin embargo, apenas conocía a nadie que hubiera oído hablar de la psicología adleriana. Así que, al final, decidí que me gustaría escribir junto a Kishimi un libro que fuera la edición definitiva de la psicología adleriana (Kishimi-Adler). Me puse en contacto con un editor tras otro y esperé con impaciencia a que surgiera la oportunidad.

En marzo de 2010 por fin pude reunirme con Kishimi, que vive en Kioto. Habían

pasado más de diez años desde la primera vez que leí su introducción a la psicología de Adler.

Kishimi me dijo entonces que «Platón transmitió el pensamiento de Sócrates, y a mí me gustaría ser el Platón de Adler», a lo que respondí sin dudar: «Entonces, yo seré un Platón para usted, señor Kishimi». Y así fue como concebimos este libro.

Una de las cosas que caracteriza a las ideas sencillas y universales de Adler es que hay momentos en que parece que afirma lo obvio y otros en los que lo que parece proponer teorías idealistas e imposibles de poner en práctica.

Por lo tanto, en este libro, y con la esperanza de abordar las dudas que puedan surgir al lector, he adoptado el formato de un diálogo entre un filósofo y un joven.

Tal y como sugiere esta narrativa, asimilar las ideas de Adler y ponerlas en práctica no es tarea fácil. Hay puntos que nos impulsan a rebelarnos y afirmaciones difíciles de aceptar o propuestas que cuesta entender.

Sin embargo, las ideas de Adler tienen la capacidad de transformar por completo la vida de una persona, tal y como hicieron conmigo hace ya más de una década. Por lo tanto, lo único que hace falta es atreverse a dar un paso adelante.

Para terminar, quisiera transmitir mi profunda gratitud a Ichiro Kishimi, que jamás me ha tratado como a un discípulo, sino como a un amigo desde el momento en que nos conocimos, a pesar de que soy mucho más joven que él. Al editor Yoshifumi Kakiuchi, por su apoyo firme y pródigo en cada paso del camino. Y por último, aunque no menos importante, a todos los lectores del libro.

Muchas gracias.

FUMITAKE KOGA

* * *

Ya ha transcurrido más de medio siglo desde el fallecimiento de Adler, y los tiempos aún no han podido igualar la novedad de sus ideas. En comparación con Freud y Jung, el nombre de Adler se conoce poco en Japón, pero se dice que sus enseñanzas son como una «cantera comunitaria» de la que todos podemos extraer algo valioso. Y a pesar de que con frecuencia no se menciona su nombre, la influencia de sus enseñanzas se ha extendido ampliamente.

Estudio filosofía desde poco antes de cumplir los veinte años y conocí la psicología adleriana aproximadamente cuando nació mi hijo, poco después de haber cumplido los treinta. La teoría eudaimónica, que estudia el planteamiento de «¿qué es la felicidad?», es uno de los temas centrales de la filosofía occidental. Personalmente, llevaba varios

años ponderando esta cuestión cuando asistí a la conferencia donde oí hablar por primera vez de la psicología adleriana. Cuando escuché al orador afirmar desde el podio que «quienes escuchen mi conferencia hoy pueden cambiar y ser felices a partir de este momento», sentí un rechazo que bordeaba la repulsión. Sin embargo, al mismo tiempo me di cuenta de que jamás había pensado en profundidad acerca de cómo podría yo encontrar la felicidad, por lo que partí del concepto de que «encontrar la felicidad» quizá era más sencillo de lo que había imaginado y empecé a interesarme por la psicología adleriana.

Así, me dediqué a estudiar la psicología adleriana mientras proseguía con mis estudios de filosofía. Sin embargo, pronto me di cuenta de que no podía estudiarlas por separado, como dos campos de conocimiento independientes.

Por ejemplo, el concepto de teleología no es en absoluto algo que apareciera de repente en la época de Adler, sino que ya estaba presente en la filosofía de Platón y de Aristóteles. Se me hizo evidente que la psicología adleriana era una manera de pensar que iba en la misma línea que la filosofía griega clásica. Lo que es más, me di cuenta de que los diálogos que Sócrates mantenía con jóvenes y que Platón transcribió para la posteridad se correspondían muy estrechamente con lo que ahora llamamos psicoterapia.

Aunque muchas personas creen que la filosofía es una materia difícil de entender, los diálogos de Platón no contienen términos especializados.

Resulta extraño hablar de filosofía en términos que solo entienden los especialistas. En su sentido original, la filosofía no se refiere al «conocimiento» en sí mismo, sino al «amor por el conocimiento», y lo que verdaderamente importa es el proceso de aprender lo que no sabemos y nos acerca al conocimiento. Que al final lleguemos o no al conocimiento carece de importancia.

Alguien que leyera hoy los diálogos de Platón podría sorprenderse al constatar que, por ejemplo, el diálogo que trata sobre el valor termina sin haber llegado a ninguna conclusión.

Al principio, los jóvenes que dialogan con Sócrates jamás están de acuerdo con él y refutan todo lo que les dice. Este libro sigue la tradición filosófica socrática y, por eso, mantiene el formato de un diálogo entre un filósofo y un joven.

Cuando conocí la psicología adleriana, que es otra filosofía, me sentí insatisfecho con la vida del investigador que solo lee e interpreta los escritos de sus predecesores. Quería mantener diálogos como los que había mantenido Sócrates y, al final, empecé a practicar la psicoterapia en clínicas psiquiátricas y otros lugares. Y así conocí a muchos jóvenes.

Todos ellos querían vivir sinceramente, pero muchos eran personas a quienes sus mayores, más experimentados y ya hastiados, habían instado a ser «más realistas», y estaban a punto de renunciar a sus sueños. Eran personas que habían pasado por la dura experiencia de quedar atrapadas en relaciones interpersonales que resultaban complicadas

precisamente porque eran puras.

Querer vivir sinceramente es importante, pero no basta. Adler nos dice que todos los problemas tienen que ver con las relaciones interpersonales. Sin embargo, si desconocemos cómo construir relaciones interpersonales positivas, podemos acabar viviendo para satisfacer las expectativas de los demás. Y como tememos comunicarnos por si les hacemos daño a los demás, incluso cuando tenemos algo importante que decir, acabamos abandonando lo que realmente queremos hacer.

Aunque es muy probable que seamos populares entre nuestros conocidos y que quizá no haya demasiadas personas a quienes no les caigamos bien, acabamos siendo incapaces de vivir nuestras propias vidas.

Para un joven como el de este libro, que tiene muchos problemas y que ya se ha dado de bruces con la realidad, las ideas que plantea el filósofo, que afirma que el mundo es un lugar sencillo y que todos podemos ser felices a partir de este momento, pueden resultar sorprendentes.

«Mi psicología es para todo el mundo», decía Adler, y tal y como ya había hecho Platón, dejó a un lado la terminología especializada para explicarnos pasos específicos con los que mejorar nuestras relaciones interpersonales.

Si la manera de pensar de Adler es difícil de aceptar, es porque es una compilación de antítesis del pensamiento social convencional y porque, para entenderla, hay que ponerla en práctica en la vida cotidiana. Aunque las palabras no son difíciles de entender, pueden transmitir sensación de dificultad, como imaginar un abrasador día de verano en pleno invierno. Sin embargo, espero que el lector pueda extraer las claves para resolver sus problemas en las relaciones interpersonales.

El día que Fumitake Koga, colega mío y coautor de este libro, me visitó por primera vez, me dijo: «Seré un Platón para usted, señor Kishimi».

Si hoy podemos estudiar la filosofía de Sócrates, que no dejó ninguna obra escrita conocida, es porque Platón puso por escrito sus diálogos. Sin embargo, no se limitó a registrar las palabras del maestro: gracias a la acertada comprensión de sus palabras, hoy podemos acceder a las enseñanzas de Sócrates.

Del mismo modo, este libro ha visto la luz del día gracias a la excepcional capacidad de comprensión de Koga, que persistió a lo largo de múltiples diálogos conmigo durante varios años. Tanto Koga como yo visitábamos con frecuencia a nuestros profesores en la universidad, y aunque el joven del libro podría ser cualquiera de los dos, eres sobre todo tú, quien ha decidido leerlo. Espero sinceramente que este diálogo con un filósofo pueda ayudarte a resolver todo tipo de situaciones vitales, a pesar de que pueda persistir alguna duda.

ICHIRO KISHIMI

Atrévete a no gustar
Ichiro Kishimi y Fumitake Koga

Título original: *Kirawareru Yuki*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

First published in Japan by Diamond Inc., Tokyo, in 2013
First published in Spain by Zenith in 2018

This Spanish edition published by arrangement with Diamond Inc. in care of
Tuttle-Mori Agency Inc., Tokyo, through International Editors'Co, Spain

© Ichiro Kishimi and Fumitake Koga, 2013
© Ichiro Kishimi and Fumitake Koga, in this translated edition 2018

© de la traducción, Montserrat Asensio Fernández, 2018
© Editorial Planeta, S. A., 2018
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Ilustración de cubierta e interior: © Nanano – Shutterstock
Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2018

ISBN: 978-84-08-18817-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: El Taller del Llibre, S. L.
www.eltallerdelllibre.com

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

SINOPSIS	7
PORTADILLA	9
NOTA DE LOS AUTORES	11
INTRODUCCIÓN	13
La primera noche. EL TRAUMA NO EXISTE	18
EL «TERCER GIGANTE» DESCONOCIDO	22
POR QUÉ PUEDEN CAMBIAR LAS PERSONAS	25
EL TRAUMA NO EXISTE	29
LA IRA ES UN MEDIO PARA CONSEGUIR UN FIN	33
CÓMO VIVIR SIN QUE EL PASADO NOS CONTROLE	36
SÓCRATES Y ADLER	39
¿TE SIENTES BIEN CONTIGO MISMO?	42
SER INFELIZ ES UNA ELECCIÓN PERSONAL	45
LA GENTE SIEMPRE ELIGE NO CAMBIAR	48
TU VIDA SE DECIDE AQUÍ Y AHORA	52
La segunda noche. TODOS LOS PROBLEMAS TIENEN QUE VER CON LAS RELACIONES INTERPERSONALES	56
POR QUÉ NO TE GUSTAS	60
TODOS LOS PROBLEMAS TIENEN QUE VER CON LAS RELACIONES INTERPERSONALES	65
EL SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD ES UNA CONJETURA SUBJETIVA	68
EL COMPLEJO DE INFERIORIDAD ES UNA EXCUSA	72
LOS FANFARRONES TAMBIÉN TIENEN SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD	76
LA VIDA NO ES UNA COMPETICIÓN	81
TU ASPECTO SOLO TE PREOCUPA A TI	85
DE LA LUCHA DE PODER A LA VENGANZA	90
ADMITIR EL ERROR NO ES UNA DERROTA	94
SUPERAR LAS TAREAS CON QUE NOS ENCONTRAMOS A LO LARGO DE LA VIDA	97
HILOS ROJOS Y CADENAS RÍGIDAS	101
NO TE CREAS LAS «MENTIRAS VITALES»	105

DE LA PSICOLOGÍA DE LA PERTENENCIA A LA PSICOLOGÍA DE LA PRÁCTICA	108
La tercera noche. NO TE OCUPES DE LAS TAREAS DE LOS DEMÁS	111
NIEGA EL DESEO DE RECONOCIMIENTO	115
NO VIVAS PARA SATISFACER LAS EXPECTATIVAS DE LOS DEMÁS	119
CÓMO SEPARAR LAS TAREAS	124
NO TE OCUPES DE LAS TAREAS DE LOS DEMÁS	128
CÓMO LIBRARTE DE LOS PROBLEMAS EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES	131
CORTA EL NUDO GORDIANO	135
EL ANHELO DE RECONOCIMIENTO TE ARREBATA LA LIBERTAD	139
QUÉ ES LA VERDADERA LIBERTAD	143
TIENES EN TUS MANOS LA CLAVE DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES	147
La cuarta noche. DÓNDE ESTÁ EL CENTRO DEL MUNDO	151
LA PSICOLOGÍA INDIVIDUAL Y EL HOLISMO	155
EL OBJETIVO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES ES EL SENTIMIENTO DE COMUNIDAD	159
¿POR QUÉ SOLO ME INTERESO POR MÍ MISMO?	162
NO ERES EL CENTRO DEL MUNDO	165
ESCUCHA LA VOZ DE LA COMUNIDAD MÁS AMPLIA	169
NI ELOGIOS NI REPRIMENDAS	174
EL MÉTODO DEL ALIENTO	178
CÓMO SENTIR QUE ERES VALIOSO	181
EXISTIR EN EL PRESENTE	184
NO SABEMOS HACER BUEN USO DEL YO	188
La quinta noche. VIVIR INTENSAMENTE AQUÍ Y AHORA	193
EL APEGO AL YO NOS AHOGA	197
DE LA AUTOAFIRMACIÓN A LA AUTOACEPTACIÓN	200
LA DIFERENCIA ENTRE CONFIANZA Y SEGURIDAD	204
LA ESENCIA DEL TRABAJO ES LA CONTRIBUCIÓN AL BIEN COMÚN	209
LOS JÓVENES CAMINAN POR DELANTE DE LOS ADULTOS	213
LA ADICCIÓN AL TRABAJO ES UNA MENTIRA VITAL	217
PUEDES SER FELIZ AHORA	221

QUIENES QUIEREN SER «ESPECIALES» RECORREN UNO DE DOS CAMINOS	226
ATRÉVETE A SER NORMAL	230
LA VIDA ES UNA SERIE DE MOMENTOS	233
VIVE BAILANDO	236
ILUMINA EL AQUÍ Y AHORA	240
LA MAYOR MENTIRA VITAL	243
DAR SENTIDO A UNA VIDA APARENTEMENTE SIN SENTIDO	246
EPÍLOGO	251
CRÉDITOS	257
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	260