

miraron y prorrumpieron en una carcajada, porque cada uno de ellos sabía muy bien quién era el enano que cerraba el portón y quién, el que llevaba el martinete para tomar por asalto la fortaleza. Ambos habían comprendido cuál debía ser su contribución al mejoramiento de la relación conyugal y que sin confianza y esperanza no hay manera de que las cosas salgan bien.



Nunca antes ni después de esta sesión terapéutica se me ocurrió hacer referencia al martinete y al portón. *Esta única vez* me vino a la mente esta metáfora como instrumento útil, y fue captado cabalmente por ambos cónyuges. No fue tanto producto de mi fantasía, como de la improvisación fantasiosa que hice a partir de la imagen de la persona que hace *Frankl*, quien sostiene que el ser humano puede distanciarse de sus debilidades, y que el humor puede quebrar los círculos viciosos más persistentes, coronando su capacidad de distanciamiento de sí mismo.

En ocasiones,  
obtenemos más progresos  
con una actitud  
discreta y reservada  
que con una actitud  
atropelladora.

## UNA CLAVE PARA LA RECONCILIACIÓN

Nos detuvimos a analizar cómo se evitan las enemistades entre las personas, mientras avanzábamos hacia otro asunto, muy ligado a éste: cómo reparar la enemistad. Si se echa una ojeada general a la historia de la humanidad, se diría que esto no es posible. La amistad puede durar toda una vida, pero la enemistad tiene diez vidas. Perdura más allá de las generaciones. Muchas personas se esfuerzan por ignorarlas, como si con esto solucionasen el problema. No es tarea fácil guardar rencor; la persona rencorosa carga con un peso enorme. Sin embargo, cualquier ocasión es buena para que se reaviven los viejos antagonismos; basta que se insinúen, para que vuelvan con renovados bríos al centro de atención de la persona.

¿Por qué insistimos en alimentar la enemistad con alguien? Por de pronto, tiene un aliado poderoso y despótico: el odio. *El odio hace que lo odiado se vuelva omnipresente*. El que odia no consigue liberarse de su odio. Se enreda en una letanía interminable de reproches contra lo odiado. Más aún, sufre de dolores fantasma. Por todas partes halla rastros indeseables de la persona que detesta; está constantemente al acecho, temiendo que la otra parte le lance proyectiles desde un lugar oculto; vive ocupado de lleno en construir un baluarte para resguardarse en caso de necesidad. En lugar de estar asentado en su propio mundo, su pensamiento y sus emociones están insertos en el campo opuesto, donde vive fantaseando con situaciones de riesgo. El odio es un estado de "antidistancia" paradójica, por lo cual constituye una prisión casi inexpugnable para el espíritu humano. No es de extrañar que, desde siempre, los asesores de familia busquen "llaves" que abran las cárceles de

la enemistad y terminen las guerras conyugales —en lo posible, sin capitulaciones en cuyas grietas pueda nutrirse y seguir existiendo el odio—. Aunque no se ha encontrado la clave definitiva que solucione este problema, puede recurrirse a un conjunto de recursos útiles. Una de los más eficientes es el que, a continuación, pongo a consideración del lector.

### Comentarios sobre el ejemplo anterior:

El matrimonio en cuestión se sirvió de esta clave exclusiva para reconciliarse.

Uno de los dos se comporta de manera reservada y distante, en tanto que el otro ... deja a un lado el martinete con el que cree poder practicar un agujero en el rechazo del otro. Uno avanza en actitud prepotente y el otro ... deja abierto el portón detrás del cual cree poder protegerse. Se trata de una clave "acausal" que funciona. La alternativa es el horror "causal": si ninguno hace uso de esta clave, ambos esperarán hasta el Día del Juicio que el otro cambie. En tal caso, uno insistirá: "Seré prepotente hasta que dejes de rechazarme" y el otro insistirá: "Seguiré rechazándote hasta que seas menos prepotente". Y así sucesivamente...



Cuántas veces el problema reside en el hecho de que ninguno da el primer paso; que todos estarían dispuestos a reconciliarse, pero sólo si el otro deponen las armas y levanta las manos antes que él. Las personas dispuestas a la reconciliación esperan, esperan y esperan. Están presas en la trampa del pensamiento que se aferra al sistema de recompensas y castigos: "Si te portas bien conmigo, me portaré bien contigo. Si me fastidias, te fastidiaré". Muy convincente, absolutamente lógico, perfectamente sensato y sin perspectivas en la práctica. En la guerra no podemos esperar que el enemigo se porte bien con nosotros para dejar de fastidiarlo. Por irrisorio que parezca, la única posibilidad que tenemos es dejar de fastidiar al enemigo sin tomar en cuenta lo que él haga. El razonamiento: "Si me fastidias, me portaré bien contigo" parece una locura. Pero en verdad es una actitud cuerda, valiente y muy noble, que

prioriza la paz. En lenguaje técnico lo denominamos un *aporte anticipado final* (final, por estar orientado hacia un fin, hacia el fin de la paz), en lenguaje cotidiano, un "adelanto". Esta actitud logra lo que casi nada lograría, esto es, concluir la enemistad.

Como nos enseñaron los filósofos de la antigüedad, el todo es más que la suma de las partes. También la familia es más que la suma de sus miembros. Es un "centro de gravitación del amor", que atrae a sus integrantes en la dicha y el dolor, les proporciona abrigo y refugio, los alienta y apoya, los alimenta, los protege, los acompaña desde el nacimiento hasta la muerte. Vale la pena hacer algunas inversiones para conservar tal centro. Pero para motivar a la gente a invertir en ella, es preciso que quede claro lo que está en juego: está en juego el todo, que no debe desaparecer detrás de los deseos y temores, necesidades y pretensiones del individuo.

En ocasiones, cuando padres e hijos comparten una sesión de terapia porque ya no saben cómo seguir adelante y cada uno se ha descargado enumerando lo que toma a mal en el otro, me dirijo a todo el grupo y digo: "El arqueo de caja me dice que la caja de relaciones de esta familia está casi vacía y debe depositarse algo urgentemente. Puede ser un poco de 'buena voluntad', para que luego podamos distribuir el contenido. Por ahora, nadie puede reclamar nada para sí; antes debe ofrecer algo". A continuación, pregunto a cada miembro de la familia por separado qué cambio positivo está dispuesto a emprender para bien de la familia, sin condicionamientos ni expectativas. Deseo saber qué está dispuesto a dar y a ceder considerando el valor del todo familiar, que va más allá de los roces circunstanciales. Es sorprendente observar cuánta buena voluntad puede despertarse en un diálogo de este tipo, no sólo en los padres, atascados hace años en sus problemas de relación, sino en los hijos, que detrás de los devaneos previos y posteriores a su pubertad, nada ansían tanto como un clima familiar armonioso.

De súbito, se ha llenado la "caja de ahorros" de las relaciones. La hija se ofrece a limpiar una vez por semana el baño y dejarlo reluciente. El hijo se compromete a traer las provisiones y bebidas del sótano sin rezongar. El más pequeño de la familia afirma seriamente que, en el futuro, recogerá los animalitos de peluche

dispersos por el suelo para que nadie tropiece. Los padres no quieren quedar mal ante sus hijos y también hacen sus contribuciones a la caja. Después de cierta resistencia, el padre promete que dedicará las noches del miércoles y las tardes del domingo a su familia, en lugar de concurrir al club deportivo. La madre oscila entre el escepticismo y una naciente esperanza y asegura que dejará de despotricar contra la adicción de su esposo a los deportes. Echo una ojeada a la "caja de las relaciones" y veo que no está mal, pues se ha depositado en ella buena cantidad de buena voluntad. "Ahora podemos repartir algo", le digo a la familia. "Ya sea una palabra de agradecimiento, una sonrisa, un reconocimiento o un abrazo ... ¿Quién empieza?". Todos empiezan, pues aprendieron a comenzar. Para depurar las relaciones y eliminar las enemistades es preciso comenzar, ir al encuentro del otro de manera acausal y llenos de "buena voluntad".



En su momento, el psicoanálisis propagó y popularizó la *mentalidad causal*. Era, y sigue siendo en parte, su tarea poner al descubierto las causas inconscientes de los conflictos humanos y las relaciones fallidas. Basándose en estos modelos causales, no sólo los psicoanalistas sino también muchos legos aventuran interpretaciones psicológicas de sus actitudes negativas. Una paciente me explicó: "Las dificultades más grandes las tengo con uno de mis hijos. Eso se debe a que fue un hijo no querido. Cuando fue concebido, estaba considerando la posibilidad de abandonar a mi esposo. Luego, como quedé embarazada, decidí permanecer con él, pero nunca le perdoné a mi hijo que por su causa debí quedarme". Otro ejemplo es el de una estudiante mía que durante una prueba escrita arrojó al suelo todo el material y salió corriendo del aula. Más tarde, se presentó ante mí solicitando que le tomara la prueba oralmente, aduciendo, a manera de excusa, que mi peinado le había recordado a su madrastra, que era muy severa y a quien había temido de niña. El recuerdo le habría producido tal estado de pánico que había salido corriendo. También suenan triviales las justificaciones causales que dan los jóvenes, al estilo de: "¡Los viejos mismos tienen la culpa de que yo no vuelva antes

de medianoche! Con sus eternos refunfuños me quitan las ganas de estar en casa". O bien: "Mis padres son tan inhibidos que no se puede hablar con ellos. Por eso, hace rato que me hice a la idea de no dialogar con ellos".

La *mentalidad final* es diferente. No persigue las causas de lo que es, sino los argumentos de lo que *debe ser*. De tal modo, señalé a la madre mencionada los pasos de crecimiento que le permitirían desarrollar amor hacia su hijo no querido (que no tiene la culpa de las crisis conyugales ni del embarazo). A mi alumna neurótica le hice saber que la prueba más difícil de su vida consistía en demostrar que es ella la que tiene los estados de ánimo, y no los estados de ánimo *a ella* y, por lo tanto, no debía dejarse dominar por las asociaciones emocionales del momento. En cuanto al joven, debe recomendársele —si encaramos las cosas desde el punto de vista final— que renuncie al cómodo expediente de echar toda la culpa a los padres y, en lugar de ello, piense en cómo contribuir constructivamente a mejorar la vida familiar. La investigación de las causas *a toda costa* ya no es un dogma intocable de la psicoterapia. Por el contrario, cada vez hay más expertos que afirman que es más útil aceptar los datos de la realidad sin cuestionamientos, tal como son, e intentar hacer de ellos lo mejor que se pueda.

Por cierto, para hacer "lo mejor que se pueda", sea de lo que sea, es necesario contar con *aportes anticipados*, y éstos requieren que la persona se despidá de la actitud agresiva "como tú me das, te doy", que supone una regresión. O, como dijo con acierto *Mahatma Gandhi*: "El ojo por ojo sólo llevará a que todo el mundo termine ciego".

No debemos limitarnos  
a pensar de manera causal.  
Debemos aprender  
a pensar también  
de manera final.