

**EL CAMINO  
DE LA  
AUTODEPENDENCIA**

**JORGE BUCAY**

*Seguramente* hay un rumbo  
*posiblemente*  
y de muchas *maneras*  
personal y único.

*Posiblemente* haya un rumbo  
*seguramente*  
y de muchas *maneras*  
el mismo para todos.

*Hay un rumbo seguro*  
*y de alguna manera posible.*

De *manera* que habrá que encontrar ese rumbo y empezar a recorrerlo. Y *posiblemente* habrá que arrancar solo y sorprenderse al encontrar, más adelante en el camino, a todos los que *seguramente* van en la misma dirección.

Este rumbo último, solitario, personal y definitivo, sería bueno no olvidarlo, es nuestro puente hacia los demás, el único punto de conexión que nos une irremediamente al mundo de lo que es.

Llamemos al destino final como cada uno quiera: felicidad, autorrealización, elevación, iluminación, darse cuenta, paz, éxito, cima, o simplemente final... lo mismo da. Todos sabemos que arribar con bien allí es nuestro desafío.

Habrán quienes se pierdan en el trayecto y se condenen a llegar un poco tarde y habrá también quienes encuentren un atajo y se transformen en expertos guías para los demás.

Algunos de estos guías me han enseñado que hay muchas formas de llegar, infinitos accesos, miles de maneras, decenas de rutas que nos llevan por el rumbo correcto. Caminos que transitaremos uno por uno.

Sin embargo, hay algunos caminos que forman parte de todas las rutas trazadas.

Caminos que no se pueden esquivar.

Caminos que habrá que recorrer si uno pretende seguir.

Caminos donde aprenderemos lo que es imprescindible saber para acceder al último tramo.

A lo largo de mi propio viaje he vivido consultando los apuntes que otros dejaron de sus viajes y he usado parte de mi tiempo en trazar mis propios mapas del recorrido.

Mis mapas de estos cuatro caminos se constituyeron en estos años en hojas de ruta que me ayudaron a retomar el rumbo cada vez que me perdía.

Quizás estas *Hojas de Ruta* puedan servir a algunos de los que, como yo, suelen perder el rumbo, y quizás, también, a aquellos que sean capaces de encontrar atajos. De todas maneras, el mapa nunca es el territorio y habrá que ir corrigiendo el recorrido cada vez que nuestra propia experiencia encuentre un error del cartógrafo. Sólo así llegaremos a la cima.

Ojalá nos encontremos allí.

Querrá decir que ustedes han llegado.

Querrá decir que lo conseguí también yo.

JORGE BUCAY

## CAPÍTULO 1. SITUACIÓN

La palabra *dependiente* deriva de *pendiente*, que quiere decir literalmente *que cuelga* (de *pendere*), que está suspendido desde arriba, sin base, en el aire.

Pendiente significa también incompleto, inconcluso, sin resolver. Si es masculino designa un adorno, una alhaja que se lleva colgando como decoración. Si es femenino define una inclinación, una cuesta hacia abajo presumiblemente empinada y peligrosa.

*Dependiente* es aquel que se cuelga de otro, que vive como suspendido en el aire, sin base, como si fuera un adorno que ese otro lleva. Es alguien que está cuesta abajo, permanentemente incompleto, eternamente sin resolución.

Y aunque no lleguemos al extremo de depender de otros para que nos digan quiénes somos, estaremos cerca si renunciamos a nuestros ojos y nos vemos solamente a través de los ojos de los demás. Depender significa literalmente entregarme voluntariamente a que otro me lleve y me traiga, a que otro arrastre mi conducta según su voluntad y no según la mía. La dependencia es para mí una instancia siempre oscura y enfermiza, una alternativa que, aunque quiera ser justificada por miles de argumentos, termina conduciendo irremediablemente a la imbecilidad.

La palabra *imbécil* la heredamos de los griegos (*im*: con, *báculo*: bastón), quienes la usaban para llamar a aquellos que vivían apoyándose sobre los demás, los que dependían de alguien para poder caminar.

Y no estoy hablando de individuos transitoriamente en crisis, de heridos y enfermos, de discapacitados genuinos, de débiles mentales, de niños ni de jóvenes inmaduros. Éstos viven, con toda seguridad, dependientes, y no hay nada de malo ni de terrible en esto, porque naturalmente no tienen la capacidad ni la posibilidad de dejar de serlo.

Pero aquellos adultos sanos que sigan eligiendo depender de otros se volverán, con el tiempo, imbeciles sin retorno. Muchos de ellos han sido educados para serlo, porque hay padres que liberan y padres que imbecilizan.

Hay padres que invitan a los hijos a elegir devolviéndoles la responsabilidad sobre sus vidas a medida que crecen, y también padres que prefieren estar siempre cerca “Para ayudar”, “Por si acaso”, “Porque él (cuarenta y dos años) es tan ingenuo” y “Porque ¿para qué está la plata que hemos ganado si no es para ayudar a nuestros hijos?”.

Esos padres morirán algún día y esos hijos van a terminar intentando usarnos a nosotros como el bastón sustituyente.

No puedo justificar la dependencia porque no quiero avalar la imbecilidad.

Siguiendo el análisis propuesto por Fernando Savater, existen distintas clases de imbeciles.

**Los imbeciles intelectuales**, que son aquellos que creen que no les da la cabeza (o temen que se les gaste si la usan) y entonces le preguntan al otro: ¿Cómo soy? ¿Qué tengo que hacer? ¿Adónde tengo que ir? Y cuando tienen que tomar una decisión van por el mundo preguntando: “Vos ¿qué harías en mi lugar?”. Ante cada acción construyen un equipo de asesores para que piense por ellos. Como en verdad creen que no pueden pensar, depositan su capacidad de pensar en los otros, lo cual es bastante inquietante. El gran peligro es que a veces son confundidos con la gente genuinamente considerada y amable, y pueden terminar, por confluyentes, siendo muy populares. (Quizás deba dejar aquí una sola advertencia: Jamás los votes.)

**Los imbeciles afectivos** son aquellos que dependen todo el tiempo de que alguien les diga que los quiere, que los ama, que son lindos, que son buenos.

Son protagonistas de diálogos famosos:

—¿Me querés?

—Sí, te quiero...

—¿Te molestó?

—¿Qué cosa?

—Mi pregunta.

—No, ¿por qué me iba a molestar?

—Ah... ¿Me seguís queriendo?

(¡Para pegarle!)

Un imbécil afectivo está permanentemente a la búsqueda de otro que le repita que nunca, nunca, nunca lo va a dejar de querer. Todos sentimos el deseo normal de ser queridos por la persona que amamos, pero otra cosa es vivir para confirmarlo.

Y por último...

**Los imbéciles morales**, sin duda los más peligrosos de todos. Son los que necesitan permanentemente aprobación del afuera para tomar sus decisiones.

El imbécil moral es alguien que necesita de otro para que le diga si lo que hace está bien o mal, alguien que todo el tiempo está pendiente de si lo que quiere hacer corresponde o no corresponde, si es o no lo que el otro o la mayoría harían. Son aquellos que se la pasan haciendo encuestas sobre si tienen o no tienen que cambiar el auto, si les conviene o no comprarse una nueva casa, si es o no el momento adecuado para tener un hijo.

Defenderse de su acoso es bastante difícil; se puede probar no contestando a sus demandas sobre, por ejemplo, cómo se debe doblar el papel higiénico; sin embargo, creo que mejor es... huir.

Cuando alguno de estos modelos de dependencia se agudiza y se deposita en una sola persona del entorno, el individuo puede llegar a creer sinceramente que no podría subsistir sin el otro. Por lo tanto, empieza a condicionar cada conducta a ese vínculo patológico al que siente a la vez como su salvación y su calvario. Todo lo que hace está inspirado, dirigido, producido o dedicado a halagar, enojar, seducir, premiar o castigar a aquel de quien depende.

Este tipo de imbéciles son los individuos que modernamente la psicología llama **Codependientes**.

Un codependiente es un individuo que padece una enfermedad similar a cualquier adicción, diferenciada sólo por el hecho (en realidad menor) de que su "droga" es un determinado tipo de personas o una persona en particular.

La codependencia es el grado superlativo de la dependencia enfermiza. La adicción queda escondida detrás de la valoración amorosa y la conducta dependiente se incrusta en la personalidad como la idea: "No puedo vivir sin vos".

Siempre alguien argumenta:

—...*Pero, si yo amo a alguien, y lo amo con todo mi corazón, ¿no es cierto acaso que no puedo vivir sin él?*

Y yo siempre contesto:

—*No, la verdad que no.*

La verdad es que siempre puedo vivir sin el otro, siempre, y hay dos personas que deberían saberlo: yo y el otro. Me parece horrible que alguien piense que yo no puedo vivir sin él y crea que si decide irse me muero... Me aterra la idea de convivir con alguien que crea que soy imprescindible en su vida.

Estos pensamientos son siempre de una manipulación y una exigencia siniestras.

Por eso suelo decir que el codependiente no ama; él necesita, él reclama, él depende, pero no ama.

Sería bueno empezar a deshacernos de nuestras adicciones a las personas, abandonar estos espacios de dependencia y ayudar al otro a que supere los propios.

Me encantaría que la gente que yo quiero me quiera; pero si esa gente no me quiere, me encantaría que me lo diga y se vaya (o que no me lo diga pero que se vaya). Porque no quiero estar al lado de quien no quiere estar conmigo...

Es muy doloroso. Pero siempre será mejor que si te quedaras engañándome.

Dice Antonio Porchia en su libro *Voces*:

*"Han dejado de engañarte, no de quererte, y sufres como si hubiesen dejado de quererte".*

Claro, a todos nos gustaría evitar la odiosa frustración de no ser queridos. A veces, para lograrlo, nos volvemos neuróticamente manipuladores: Manejo la situación para poder engañarme y creer que me seguís queriendo, que seguís siendo mi punto de apoyo, mi bastón.

Y empiezo a descender. Me voy metiendo en un pozo cada vez más oscuro buscando la iluminación del encuentro.

El primer peldaño es intentar transformarme en una necesidad para vos.

Me vuelvo tu proveedor selectivo: te doy todo lo que quieras, trato de complacerte, me pongo a tu disposición para cualquier cosa que necesites, intento que dependas de mí. Trato de generar una relación adictiva, reemplazo mi deseo de ser querido por el de ser necesitado. Porque ser necesitado se parece tanto a

veces a ser querido... Si me necesitás, me llamás, me pedís, me delegás tus cosas y hasta puedo creer que me estás queriendo.

Pero a veces, a pesar de todo lo que hago para que me necesites, vos no parecés necesitarme. ¿Qué hago? Bajo un escalón más. Intento que me tengas lástima... Porque la lástima también se parece un poco a ser querido... Así, si me hago la víctima (*Yo que te quiero tanto... y vos que no me querés...*), quizás...

Este camino se transita demasiado frecuentemente. De hecho, de alguna manera todos hemos pasado por este jueguito. Quizá no tan insistentemente como para dar lástima, pero quién no dijo:

*“¡Cómo me hacés esto a mí!”*

*“Yo no esperaba esto de vos, estoy tan defraudado... estoy tan dolorido...”*

*“No me importa si vos no me querés... yo sí te quiero”.*

Pero la bajada continúa...

¿Y si no consigo que te apiades de mí? ¿Qué hago? ¿Soporto tu indiferencia?...

¡Jamás!

Si llegué hasta aquí, por lo menos voy a tratar de conseguir que me odies.

A veces uno se saltea alguna etapa... baja dos escalones al mismo tiempo y salta de la búsqueda de volverse necesario directamente al odio, sin solución de continuidad. Porque, en verdad, lo que no soporta es la indiferencia.

Y sucede que uno se topa con gente mala, tan mala que... ¡ni

siquiera quiere odiarnos! Qué malas personas, ¿verdad?

Quiero que aunque sea me odies y no lo consigo.

Entonces... Estoy casi en el fondo del pozo. ¿Qué hago?

Dado que dependo de vos y de tu mirada, haría cualquier cosa para no tener que soportar tu indiferencia.

Y muchas veces bajo el último peldaño para poder tenerte pendiente:

Trato de que me tengas miedo.

Miedo de lo que puedo llegar a hacer o hacerme (fantaseando dejarte culpable y pensándome...)

Podríamos imaginar a Glenn Close diciéndole a Michael Douglas en la película “Atracción fatal”:

Cuando la búsqueda de tu mirada se transforma en dependencia, el amor se transforma en una lucha por el poder. Caemos en la tentación de ponernos al ser-vicio del otro, de manipular un poco su lástima, de darle bronca y hasta de amenazarlo con el abandono, con el maltrato o con nuestro propio sufrimiento...

Volveremos a hablar de este tema cuando lleguemos a *El camino del encuentro*, pero me parece importante dejar escrito aquí que, sin importar la gravedad de este cuadro, sucede con él lo mismo que con las restantes adicciones:

Tomando como única condición el deseo sincero de superar la adicción, la codependencia se trata y se cura.

La propuesta es:

### **Abandonar TODA dependencia**

Siempre digo que los matrimonios del mundo se dividen en dos grandes grupos: aquellos donde ambos integrantes quieren haber sido elegidos una vez y para siempre, y aquellos a los que nos gusta ser elegidos todos los días, estar en una relación de pareja donde el

otro siga sintiendo que te vuelve a elegir. No por las mismas razones, pero te vuelve a elegir.

La interdependencia parece generar lazos indisolubles que se sostienen porque dependo y dependés, y no desde la elección actualizada de cada uno. Porque los interdependientes son dependientes; y cuando uno depende, ya no elige más...

Así que, aparentemente, sólo queda una posibilidad:  
La **INdependencia**.

Independencia quiere decir simplemente llegar a no depender de nadie. Y esto sería maravilloso si no fuera porque implica una mentira: nadie es independiente.

La independencia es una meta inalcanzable, un lugar utópico y virtual hacia el cual dirigirse, que no me parece mal como punto de dirección, pero que hace falta mostrar como imposible para no quedarnos en una eterna frustración.

¿Por qué es imposible la independencia?

Porque para ser independiente habría que ser autosuficiente, y nadie lo es. Nadie puede prescindir de los demás en forma permanente.

Necesitamos de los otros, irremediablemente, de muchas y diferentes maneras.

Ahora bien. Si la independencia es imposible... la codependencia es enfermiza... la interdependencia no es solución... y la dependencia no es deseable... ¿entonces qué? Entonces, yo inventé una palabra:

### **Autodependencia**

## **CAPÍTULO 2. ORIGEN**

Una vez, caminando por la Rambla, encontré en una librería de viejo (unas de esas librerías que venden libros usados, viejos y discontinuados) un libro titulado: *Crecer jugando*, de una escritora marplatense que, creo recordar, se llama Inés Barredo. Lo compré porque leí las dos primeras páginas y me pareció espectacular (confieso que el resto del libro no me pareció tan espectacular, pero ese comienzo me marcó). Fue como eso de estar preparado para que algo suceda y sucede justo cuando uno está preparado.

El libro decía algo así: *Cuando cumplí 9 años estaba muy preocupada por saber cuál era el cambio que se iba a producir en mi cuerpo entre los 8 y los 9. Así que me levanté temprano el día de mi cumpleaños para ir corriendo al espejo y ver cómo había cambiado. Y me sorprendí porque no había cambiado nada, fue una gran defraudación. De modo que fui a preguntarle a mi mamá a qué hora había nacido yo y ella me informó que había nacido a las cuatro y veinte. Así fue que desde las cuatro hasta las cinco me quedé clavada frente al espejo mirándome para que se operara el cambio de los 8 a los 9, pero el cambio no se produjo. Concluí entonces que quizás no habría cambio de los 8 a los 9, quizás el cambio sucediera de los 9 a los 10. Entonces esperé ansiosamente un año. Y la noche anterior al día que iba a cumplir 10, me quedé despierta; no dormí ni un poquito y me quedé frente al espejo para ver cómo amanecía. Y no noté nada. Empecé a pensar que la gente no crecía, y que todo eso era mentira, pero... Veía las fotos de mi mamá cuando era chica, y eso quería decir que ella había sido como yo alguna vez y se había vuelto grande. Y entonces, no podía explicarme cuándo sucedería ese cambio. Hasta que un día —dice la autora en la segunda página de su libro— me di cuenta de cuál era el secreto. Cuando yo cumplí nueve años, no dejé de tener ocho; cuando yo cumplí diez años, no dejé de tener nueve; cuando cumplimos quince, tenemos catorce, y doce, y once, y diez, y nueve, y ocho, y cinco, y... Cuando cumplimos setenta, tenemos sesenta y cincuenta, y cuarenta, y doce, y cinco, y tres, y uno.*

Cómo no conservar actitudes de aquellos que fuimos —digo yo— si en realidad siguen viviendo adentro de nosotros.

Seguimos siendo los adolescentes que fuimos, los niños que fuimos, los bebés que fuimos.

Anidan en nosotros los niños que alguna vez fuimos. Pero...

**Estos niños pueden hacernos dependientes.**

Este niño aparece y se adueña de mi personalidad:

Porque estoy asustado,  
porque algo me pasa,  
porque tengo una preocupación,  
porque tengo miedo,  
porque me perdí,  
porque me perdí de mi vida...

Cuando esto sucede, la única solución es que alguien, un adulto, se haga cargo de mí. Por eso es que no creo en la independencia.

Porque no puedo negar ese niño que vive en mí.

Porque no creo que ese niño, en verdad, se pueda hacer cargo de sí mismo.

Creo, sí, que también hay un adulto en nosotros cuando somos adultos.

Él, y no otro adulto, se hará cargo del niño que hay en mí.

Esto es autodependencia.

### **CAPÍTULO 3. SIGNIFICADO**

¿Qué quiere decir autodependencia?

Supongamos que yo quiero que Fernando me escuche, que me abrace, que esté conmigo porque hoy no me basto conmigo.

Y Fernando no quiere. Fernando no me quiere.

Entonces, en lugar de quedarme llorando, en lugar de manipular la situación para obtener lo que él no quiere darme, en lugar de buscar algún sustituto (que me necesite, que me tenga lástima, que me odie, que me tema), en lugar de ese recorrido, quizás pueda preguntarle a María Inés si no quiere quedarse conmigo.

Yo no me basto pero tampoco dependo de Fernando, sino de mí. Yo sé qué necesito y si él no quiere, quizás María Inés...

Esto es la autodependencia. Saber que yo necesito de los otros, que no soy autosuficiente, pero que puedo llevar esta necesidad conmigo hasta encontrar lo que quiero, esa relación, esa contención, ese amor...

Y si Fernando no tiene para mí lo que necesito, y si María Inés tampoco, quizás yo pueda seguir buscando hasta encontrarlo.

¿Dónde sea?

Sí, donde sea.

Autodependencia significa establecer que no soy omnipotente, que me sé vulnerable y que estoy a cargo de mí.

Yo soy el director de esta orquesta, aunque no pueda tocar todos los instrumentos. Que no pueda tocar todos los instrumentos no quiere decir que ceda la batuta.

Yo soy el protagonista de mi propia vida. Pero atención:

No soy el único actor, porque si lo fuera, mi película sería demasiado aburrida.

Así que soy el protagonista, soy el director de la trama, soy aquel de quien dependen en última instancia todas mis cosas, pero no soy autosuficiente.

No puedo estructurarme una vida independiente porque no soy autosuficiente.

**La propuesta es que yo me responsabilice,  
que me haga cargo de mí, que yo termine adueñándome para siempre de mi vida.**

Autodependencia significa dejar de colgarme del cuello de los otros. Puedo necesitar de tu ayuda en algún momento, pero mientras sea yo quien tenga la llave, esté la puerta cerrada o abierta, nunca estoy encerrado.

Y entonces, me olvido de todas las cosas que ya no me sirven (si la puerta está con llave, si Fernando está en Buenos Aires, si el actor que me secunda querrá o no filmar esta escena) y empiezo a transitar este espacio de autodependencia que significa:

Me sé dependiente, pero a cargo de esta dependencia estoy yo.

Puede suceder que algunas de las cosas que yo creo o disfruto, a mi esposa, con la que vivo hace veintisiete años, no le gusten...

Pero lo que debo hacer no es romperlas porque a ella no le gustan.

Quizás a otros sí les gusten.

Quizás pueda compartirlas con otra persona.

Quizás pueda aceptar que es suficiente con que me gusten a mí.

El hecho concreto de que a mí no me interese para nada el realismo mágico no quiere decir que mi esposa deba dejar de leer a su autor preferido.

En el peor de los casos, si ella quiere mantener conversaciones sobre los autores que le interesan y yo ni siquiera soporto hablar del tema, deberá buscarse alguna otra persona con quien compartir esas inquietudes.

Podrá ir a ver las películas de Richard Gere con alguien que no sea yo si es que a mí no me interesa Richard Gere.

No tendrá por qué someterse al martirio de acompañarme a la ópera si no le gusta, porque siempre puedo ir solo o invitar a Miguel o a Lita, a quienes sé que les gusta.

Esto significa ser autodependiente.

Autodependencia significa contestarse las tres preguntas existenciales básicas:

**Quién soy, adónde voy y con quién.**

Pero contestarlas en ese orden.

Cuidado con tratar de decidir adónde voy según con quién estoy. Cuidado con definir quién soy a partir de quién me acompaña.

No puedo definir mi camino desde ver el tuyo y no debo definirme a mí por el camino que estoy recorriendo.

Voy a tener que darme cuenta: soy yo el que debe definir primero quién soy.

El proceso de convertirse en persona, como lo llamaba Carl Rogers, es doloroso; implica ciertas renunciaciones, ciertas adquisiciones y también mucho trabajo personal.

**Para autodependier, voy a tener que pensarme a mí  
como el centro de todas las cosas que me pasan.**

Autodependencia es un espacio que tiene que ver, a veces, con cierta ingratitud.

Porque la gente autodependiente no es manipulable. Y todo el mundo detesta a aquella gente que no se deja manipular.

Nos encanta pensar que...

*“¡Hay cosas que no podés hacer!”*

*“¡Hay cosas que no me podés decir!”*

*“¡Vos no me podés decir eso a mí!”*

Y digo:

*¿Por qué no?*

Yo trabajo todo el día en el consultorio. Hay gente que hablando de otro me dice:

*“¡No puede ser tan hijo de puta!”*

Y yo digo:

*¿Por qué no puede? Puede ser así de hijo de puta, más hijo de puta, recontra... ¿Por qué no va a poder serlo? Puede ser todo lo hijo de puta que quiera, ésta es su decisión.*

Y será tu compromiso y tu responsabilidad defenderte de este tipo que es una mala persona. Esto es tuyo, no de él.

*“¡No, porque él no puede!”*

Sí puede.

*“Él no debe...”*

*¿Por qué no debe? ¿A quién le debe? No debe nada.*

Es tu responsabilidad. No podemos seguir echándole la culpa al otro. No podemos seguir creyendonos esta cosa que ya ni siquiera es una pauta educativa.

Entonces, lo que digo con la palabra “autodependencia” es:

Puedo pedirte ayuda, pero dependo de mí mismo.

Dependo de mis partes más adultas para que se hagan cargo del niño que sigo siendo. Dependo de mis partes más crecidas para que se hagan cargo de mis aspectos más inmaduros.

Dependo de ocuparme de mí.

Dependo de poder ocuparme de ser capaz de depender del adulto que soy sin miedo a que me vaya a abandonar.

Lo que pasa con la gente que sufre es que ha sido abandonada de sí misma. Ha padecido el abandono de sus partes adultas; sus niños han quedado a la deriva, sin nadie que los contenga. Y han tenido que ir a buscar por ahí, a cualquier lado, ayuda, y más que ayuda, dependencia.

Este es un proceso absolutamente reversible. Siempre, siempre.

Tengo que poder darme cuenta que hay un adulto en mí que tiene que hacerse cargo de ese niño en mí. Después de poder depender de mí, después de saber que me tengo que hacer cargo de mis aspectos dependientes, recién entonces buscar al otro.

Para poder ayudarte, pedirte, ofrecerte, para poder darte lo que tengo para darte y poder recibir lo que vos tengas para darme, primero voy a tener que conquistar este lugar, el lugar de la autodependencia.

Y ya que dependo de mí, voy a tener que concederme a mí mismo algunos permisos si quiero ser una persona. Y digo concederme a mí mismo y digo que te concedas a vos mismo y digo que cada uno haga lo propio; porque no hablamos del señor que cometió un error y está preso, de la pobre mujer descerebrada que está en una cama del hospital ni del hombre que agoniza víctima de una enfermedad terminal... Hablamos, en verdad, de nosotros. De los permisos que Virginia Satir llamaba "inherentes a ser persona".

Cualquiera que no ostente alguno de estos cinco permisos no es una persona.

Y uno se pregunta, ¿qué es, si no es una persona?...

Será, con toda seguridad, un ser humano, tal vez también un individuo, pero... una persona NO.

Porque, como dije anteriormente, ser persona es mucho más.

**1/** Me concedo a mí mismo el permiso de estar y de ser quien soy, en lugar de creer que debo esperar que otro determine dónde yo debería estar o cómo debería ser.

**2/** Me concedo a mí mismo el permiso de sentir lo que siento, en vez de sentir lo que otros sentirían en mi lugar.

**3/** Me concedo a mí mismo el permiso de pensar lo que pienso y también el derecho de decirlo, si quiero, o de callármelo, si es que así me conviene.

**4/** Me concedo a mí mismo el permiso de correr los riesgos que yo decida correr, con la única condición de aceptar pagar yo mismo los precios de esos riesgos.

**5/** Me concedo a mí mismo el permiso de buscar lo que yo creo que necesito del mundo, en lugar de esperar que alguien más me dé el permiso para obtenerlo.

Estos cinco permisos esenciales condicionan nuestro ser persona. Y ser persona es el único camino para volverse autodependiente.

Porque estos permisos me permiten finalmente ser auténticamente quien soy.

Ser autodependiente significa ser auténticamente el que soy, actuar auténticamente como actúo, sentir auténticamente lo que siento, correr los riesgos que auténticamente quiera correr, hacerme responsable de todo eso y, por supuesto, salir a buscar lo que yo auténticamente crea que necesito sin esperar que los otros se ocupen de esto.

Nada de dejar que los riesgos los corran otros para hacer lo que yo quiero.

Nada de correr riesgos que otros quieren que corra.

Nada de delegar responsabilidades.

Esto determina que yo sea una persona o que no lo sea, y conlleva la posibilidad de quedarse jugando a que se es una persona, es decir, quedarse en el personaje.

Y nos enteramos de que no hay situaciones donde uno no pueda elegir. Asumimos que siempre estamos eligiendo, aun cuando creemos que no elegimos, en la vida cotidiana, en la de todos los días.

Y cuando decimos:

*“No tuve otro remedio...”*

*“Yo no soy responsable de esto...”*

*“No tenía otra posibilidad...”*

Mentimos. Mentimos alevosamente. Porque siempre elegimos.

En nuestra vida cotidiana decidimos casi cada cosa que hacemos y cada cosa que dejamos de hacer.

Nuestra participación en nuestra vida no sólo es posible, sino que además es inevitable.

Somos cómplices obligados de todo lo que nos sucede porque de una manera o de otra hemos elegido.

*“Bueno, pero yo... tengo que ir a trabajar todos los días... y no tengo otra posibilidad... y aunque no quiera y yo no lo elijo, tengo que ir igual, entonces yo no puedo concederme el permiso de no ir a trabajar mañana”.*

Si estoy dispuesto a pagar el precio, sí.

Lo sepas o no de antemano, siempre hay un precio que pagar.

*“Ah sí, pero si pago el precio mis hijos mañana no comen.”*

Bueno, será éste el precio. Y entonces elijo ir a trabajar. Y elijo seguir trabajando, y conservar mi trabajo, y elijo alimentar a mis hijos. Y me parece bien que yo haga esa elección. Pero lo elijo yo ¿eh? Yo soy el que está decidiendo esto. En mis normas es más importante alimentar a mis hijos que complacer mi deseo de quedarme haciendo fiaca en la cama. Y me parece bien. Es mi decisión. Y precisamente porque es mi decisión es que tiene mérito.

Una de las condiciones de la autodependencia es que por vía del permiso de ser auténtico, ahora automáticamente me doy cuenta que me merezco cualquier recompensa que aparezca por las decisiones acertadas que tome. No fue mi obligación, fue mi decisión. Pude decidir esto, aquello o lo otro, y por lo tanto, me corresponde el crédito del acierto.

Me corresponde tu agradecimiento por la ayuda que te doy, sobre todo si te das cuenta que dije sí pero podría haber dicho no.

Por supuesto que si el ayudado soy yo, me resultará más fácil y más barato pensar que yo te saqué la respuesta, que no podías elegir, que no podías negarte o que ayudar era tu obligación.

Claro, me resulta mucho más cómodo pensar que el otro tiene que hacerse cargo de mí.

Es el tema de los hijos eternos.

Esos hijos que en ningún momento se deciden a dejar de depender de sus padres.

Si bien es cierto que son muchos los padres que esclavizan a los hijos para que no crezcan y poder así seguir controlando sus vidas, no son pocos los hijos que esclavizan a los padres forzándolos a seguir siendo los que decidan por ellos, para no hacerse cargo, para no ser responsables, porque es más fácil y menos peligroso que otros corran los riesgos, que otros paguen los costos.

## **CAPÍTULO 4. CONDICIÓN**

*Saludo al Buda que hay en ti. Puede que no seas consciente de ello, puede que ni siquiera lo hayas soñado —que eres perfecto—, que nadie puede ser otra cosa, que el estado de Buda es el centro exacto de tu ser, que no es algo que tiene que suceder en el futuro, que ya ha sucedido. Es la fuente de la que tú procedes; es la fuente y también la meta. Procedemos de la luz y vamos hacia ella.*

*Pero estás profundamente dormido, no sabes quién eres.*

*No es que tengas que convertirte en alguien, única-mente tienes que reconocerlo, tienes que volver a tu propia fuente, tienes que mirar dentro de ti mismo.*

*Una confrontación contigo mismo te revelará tu estado de Buda.*

*El día que uno llega a verse a sí mismo, toda la existencia se ilumina.*

*Permite que tu corazón sepa que eres perfecto.*

*Ya sé que puede parecer presuntuoso, puede parecer muy hipotético, no puedes confiar en ello totalmente. Es natural. Lo comprendo. Pero permite que se deposite en ti como una semilla. En torno a ese hecho comenzarán a suceder muchas cosas, y sólo en torno a este hecho podrás comprender estas ideas. Son ideas inmensamente poderosas, muy pequeñas, muy condensadas, como semillas. Pero en este terreno, con esta visión en la mente: que eres perfecto, que eres un Buda floreciendo, que eres potencialmente capaz de convertirte en uno, que nada falta, que todo está listo, que sólo hay que poner las cosas en el orden correcto; que es necesario ser un poco más consciente, que lo único que se necesita es un poco más de conciencia...*

*El tesoro está ahí, tienes que traer una pequeña lámpara contigo.  
Una vez que la oscuridad desaparezca, dejarás de ser un mendigo, serás un Buda.  
Serás un soberano, un emperador.  
Todo este reino es para ti y lo es por pedirlo, sólo tienes que reclamarlo.  
Pero no puedes reclamarlo si crees que eres un mendigo.  
No puedes reclamarlo, no puedes ni siquiera soñar con reclamarlo, si crees que eres un mendigo.  
Esa idea de que eres un mendigo, de que eres ignorante, de que eres un pecador, ha sido predi-cada desde tantos púlpitos a través de los tiempos, que se ha convertido en una profunda hipnosis en ti.  
Esta hipnosis debe ser desbaratada.  
Para romperla, comienzo con este saludo:*

*Saludo al Buda que hay en ti,*

**OSHO**

El primer hito del camino de la autodependencia es el propio amor, como lo llamaba Rousseau, el amor por uno mismo. Esto es, mi capacidad de quererme, lo que a mí me gusta llamar más brutalmente el saludable egoísmo y que abarca por extensión la autoestima, la autovaloración y la conciencia del orgullo de ser quien soy.

Desde la publicación de mi libro **De la autoestima al egoísmo**, la gente siempre me pregunta:

“Pero, ¿por qué lo llamás egoísmo... que a mí no me deja aceptarlo bien?”

Lo llamo así para no caer en la tentación de evitar esta palabra sólo porque tiene “mala prensa”.

A veces digo:

“Bueno, ¿cómo quieren que lo llamemos?”

Llamémoslo como quieran. ¿Quieren llamarlo silla? Llámelo silla. Pero sepan internamente que estamos hablando de egoísmo”.

Lo que pasa es que hay que dejar de temerle a esa palabra.

No confundirla con actitudes miserables o crueles, codiciosas o avaras, mezquinas, ruines o canallescas. Son otra cosa.

No hace falta ser un mal tipo para ser egoísta.

No hace falta ser una mina jodida para ser egoísta.

Se puede ser egoísta y tener muchas ganas de compartir.

Siempre digo lo mismo.

Me da tanto placer complacer a las personas que quiero, que siendo tan egoísta... no me quiero privar...

Yo no me quiero privar de complacer a los que quiero.

Pero no lo hago por ellos, lo hago por mí. Ésta es la diferencia.

La diferencia está en que desde esta posición jamás se puede pensar en función de lo que hago por el otro.

Si yo hiciera cosas por vos, no podría seguir siendo autodependiente. No dependería de mí, sino de lo que vos necesitás de mí.

Y entonces... quizás... poco a poco me vaya volviendo dependiente.

Y si me encuentro siendo dependiente, bueno sería que revise esto.

Si soy dependiente, entonces hay permisos que no me puedo conceder.

Y si hago esto debe ser porque no me creo valioso o no me quiero lo suficiente.

Jamás hago cosas por los demás.

Desde el punto de vista psicológico, es imposible que yo pueda querer a alguien sin quererme a mí.

El que dice que quiere mucho a los demás y poco a sí mismo miente en alguno de los dos casos. O no es cierto que quiere mucho a los demás, o no es cierto que se quiere poco a sí mismo.

El amor por los otros se genera y se nutre, empieza por el amor hacia uno mismo. Y tiene que ver con la posibilidad de verme en el otro.

Aquella idea tan ligada a las dos religiones madre de nuestra cultura, la judía y la cristiana, “amarás a tu prójimo como a ti mismo”, es un punto de mira, un objetivo de máxima.

No es amarás “más” que a ti mismo.

Es amarás “como” a ti mismo.

Esto es lo máximo que uno puede pretender.

Hay un cuento que trata de una muchacha llamada Ernestina.

*Ernestina vivía en una granja en el campo.*

*Un día, su padre le pide que lleve un barril lleno de maíz hasta el granero de una vecina. Ernestina agarra un barril de madera, lo llena de granos hasta el borde, le clava la tapa y se lo ata colgando de los hombros como si fuese una mochila. Una vez afirmadas las correas, Ernestina parte hacia la granja vecina.*

*En el camino se cruza con varios granjeros. Algunos notan que hay un agujero en su barril y que una hilera de granos cae del tonel sin que Ernestina lo note. Un amigo de su padre comienza a hacerle señas para explicarle el problema, pero ella entiende que es un saludo, así que le sonrío y agita su mano en señal de amistad. De inmediato, los otros granjeros le gritan a coro:*

*—¡Estás perdiendo el maíz!*

*Ernestina se da vuelta para ver el camino, pero como los pájaros han estado levantando cada grano perdido casi antes de que tocara el piso, al no ver nada, la niña cree que los vecinos bromean y sigue su camino.*

*Más adelante, otra vez un granjero le dice:*

*—¡Ernestina, Ernestina! ¡Estás perdiendo el maíz, los pájaros se lo están comiendo!...*

*Ernestina se da vuelta y ve los pájaros que revolotean sobre el camino, pero ni un grano de maíz. Entonces continúa su trayecto con el maíz perdiéndose por el agujero del barril.*

*Cuando Ernestina llega a su destino y abre el barril, ve que aún está lleno de granos de maíz hasta el mismo borde.*

Uno puede pensar que es sólo una parábola para estimular a los mezquinos a dar, para conjurar su temor al vacío, y que el cuento es sólo una alegoría.

Y sin embargo, respecto del amor, nunca me vacío cuando amo.

Es mentira que por dar demasiado me pueda quedar sin nada.

Es mentira que tenga que tener sobrantes de amor para poder amar.

Ernestina es cada uno de nosotros.

Y este maíz es lo que cada uno de nosotros puede amar.

La inagotable provisión de amor.

Esto es:

No nos vamos a quedar sin maíz para los pájaros si queremos llegar con maíz al granero.

Ni nos vamos a quedar sin maíz para nosotros si les damos a los pájaros.

No nos vamos a quedar sin posibilidad de amar a los otros si nos amamos a nosotros mismos.

En verdad, nosotros tenemos para dar inagotablemente, y nuestro barril está siempre lleno, porque así funciona nuestro corazón, así funciona nuestro espíritu, así funciona la esencia de cada uno de nosotros.

Ahora es tu turno. Estás aquí para contribuir con tu fragancia.

Simplemente mirate a vos mismo.

No hay posibilidad de que seas otra persona.

Podés disfrutarlo y florecer regado con tu amor por vos, o podés marchitarte en tu propia condena.

## **CAPÍTULO 5. EQUIPAMIENTO**

La **discriminación** :la capacidad de discriminarse o, si suena menos lesivo, distinguirse de los otros que no son yo.

Saber que hay una diferencia entre lo que llamo yo y el no-yo.

Que vos sos quien sos y yo soy quien soy.

Que somos una misma cosa, pero no somos la misma cosa.

Que no soy la misma cosa que vos, que soy otro.

Que no soy idéntico a vos y que vos no sos idéntico a mí.

Que somos diferentes. A veces muy diferentes.

Esto es lo que llamo conciencia de otredad o capacidad de autodiscriminarse.

Recién entonces puedo avanzar en este tramo para tomar la dirección del autoconocimiento.

La autodiscriminación es necesaria, pero no es suficiente.

## **ACCESO AL AUTOCONOCIMIENTO**

El autoconocimiento consiste, sobre todo, en ocuparme de

trabajar sobre mí para llegar a descubrir —más que construir— quién soy, tener claro cuáles son mis fortalezas y cuáles mis debilidades, qué es lo que me gusta y qué es lo que no me gusta, qué es lo que quiero y qué es lo que no quiero.

El “conócete a ti mismo” es uno de los planteos más clásicos y arquetípicos de los pensadores de todos los tiempos. El asunto —de por sí desafiante— es en verdad muy difícil, y está en el origen de una gran cantidad de planteos filosóficos, existenciales, morales, éticos, antropológicos, psicológicos, etc.

Tomar conciencia de quién soy es, para mí, el resultado de una desprejuiciada mirada activamente dirigida hacia adentro para poder reconocerme.

A mí me llevó mucho tiempo y mucho trabajo empezar a saber quién era (debe ser por la gran superficie corporal para recorrer...). Otros lo hacen más rápido. Pero no es algo que se haga en una semana.

Hay que trabajar con uno.

Hay que observarse mucho.

Evidentemente, esto no quiere decir que haya que mirarse todo el tiempo, pero sí mirarse en soledad y en interacción, en el despertar de cada día y en el momento de cerrar los ojos cada noche, en los momentos más difíciles y en los más sencillos.

Mirar lo mejor y lo peor de mí mismo.

Mirarme cuando me miro y ver cómo soy a los ojos de otros que también me miran.

Mirarme en la relación con los demás y en la manera de relacionarme conmigo mismo.

Misteriosamente, para saber quién soy, hace falta poder escuchar.

Uno puede mirarse las manos, el dorso y el anverso; uno puede, con un poco de esfuerzo, mirarse los codos o los talones; algunos la planta del pie. Pero hay partes de uno que nos definen, como por ejemplo la cara, que nunca podremos ver a ojo desnudo. Para verla necesitamos un espejo, y el espejo de lo que somos es el otro, el espejo es el vínculo con los demás.

Cuanto más cercano y comprometido es el vínculo, más agudo, cruel y detallista el espejo.

Decimos con Silvia Salinas en **Amarse con los ojos abiertos** que el mejor espejo es tu pareja, el que te refleja con más claridad y más precisión.

Pero más allá de tu pareja, hay miles y miles de espejos en los cuales te mirás para saber quién sos. Estos espejos no deben configurar tu identidad, pero pueden ayudar a que vos completes tu imagen.

Si todo el mundo me dice que soy muy agresivo, yo no puedo vivir gritando: “¡No, el agresivo sos vos!”, sin si-quiera preguntarme qué hay de cierto en este comentario.

No digo aceptar de entrada toda observación, venga de quien venga. Pero sí preguntarnos si aquello que nuestros amigos nos dicen no tiene algo de cierto, aunque no lo podamos percibir a simple vista.

Es muy gracioso cómo uno puede no escuchar lo que el otro dice.

Cuanto más te muestre de mí y más te escuche, más voy a saber de mí.

Y cuanto más sepa de mí, de mejores maneras voy a estar a cargo de mi persona.

Y cuanto mejor esté a cargo de mi persona, menos dependiente seré del afuera.

“¿No es una contradicción? ¿Escuchando tanto no me vuelvo más dependiente?”

No, no es ninguna contradicción.

Es un aprendizaje del camino.

**Nunca dependiendo de la palabra de los otros, pero siempre escuchándola.**

**Nunca obedeciendo el consejo de los demás, pero siempre teniéndolo en cuenta.**

**Nunca pendiente de la opinión del afuera, pero siempre registrándola con claridad.**

*Un hombre trabaja en el jardín de su casa.*

*Un joven pasa en moto y le grita:*

*—¡¡Cornuuuuudo!!!*

*El hombre gira lentamente la cabeza y ve alejarse al joven en su moto a toda velocidad.*

*Sigue con su trabajo y, a los cinco minutos, el mismo joven pasa en la moto y le grita:*

*—¡¡Cornuuuuudo!!!*

*El hombre levanta rápidamente la vista para ver alejarse, otra vez, la espalda del motociclista.*

*Menea la cabeza de lado a lado y, con la frente gacha, entra en la casa. Va hasta la cocina y encuentra a su esposa que está cortando unas verduras. Le pregunta:*

*—¿Vos andás en algo raro, che?*

*—¿A qué viene eso? —pregunta la esposa.*

—No, lo que pasa es que hay un tipo que a cada rato pasa en una moto y me grita cornudo y entonces...  
—¿Y vos le vas a prestar atención a lo que cualquier idiota desconocido te grite?  
—Tenés razón, querida, disculpame...  
Le da un beso en la mejilla y vuelve al jardín.  
A los diez minutos, pasa el de la moto y le grita:  
—¡¡¡Cornudo y alcahueteeeeeeee!!!

No hay caso. Hay que escuchar.

Para transitar el camino de la autodependencia, debo darme cuenta en esta etapa que con un solo espejo donde mirarme no alcanza; tengo que acostumbrarme a mirarme en todos los espejos que pueda encontrar. Y es cierto que algunos espejos me muestran feo.

*Un hombre camina por un sendero y encuentra al costado, sobre la hierba, un espejo abandonado.  
Lo levanta, lo mira y dice:  
“Qué horrible, con razón lo tiraron”.*

El primer paso en el camino del crecimiento es volverse un valiente conocedor de uno mismo. Un conocedor de lo peor y lo mejor de mí.

Por mi parte, estoy convencido de que solamente si me conozco voy a poder transitar el espacio de aportarte a vos lo mejor que tengo.

Es innegable que yo voy a poder ayudar más cuanto más sepa de mí, cuanto más camino tenga recorrido, cuanta más experiencia tenga, cuantas más veces me haya pasado lo que hoy te pasa.

Por supuesto, hay miles de historias de vida de personas que han ayudado a otra gente sin ningún conocimiento, con absoluta ignorancia y portando como única herramienta el corazón abierto entre las manos. Son los héroes de lo cotidiano.

Es verdad. No todo es la cabeza, no todo es el conocimiento que se tiene de las cosas. Saberme no es imprescindible para poder ayudar, sin embargo, suma.

Y yo sigo apostando a sumar.

Sigo creyendo que es muy difícil dar lo que no se tiene.

## DARSE CUENTA

Mi idea del autoconocimiento empieza por recordar que:

No es que uno tenga un cuerpo, sino que uno es un cuerpo.

No es que uno tenga emociones, sino que uno es las emociones que siente.

No es que uno tenga una manera de pensar, sino que uno es su manera de pensar.

En definitiva, que cada uno de nosotros es sus pensamientos, sus sentimientos, su propio cuerpo y es, al mismo tiempo, algo más: su esencia.

Cada uno de nosotros debe saber que es todo aquello que la alegoría del carruaje nos ayuda a integrar.

Si pretendo saberme, debo empezar por mirarme con una mirada ingenua.

Sin prejuicios, sin partir desde ningún preconcepto de cómo debería yo ser.

Nunca podré saberme si me busco desde la mirada crítica.

Es bastante común y, digo yo, bastante siniestro, analizar nuestras acciones y pensamientos con frases del estilo:

“¡Qué tarado que soy!”

“Tendría que haberme dado cuenta...”

“¿Cómo puedo ser tan estúpido?”

“¡¡Me quiero matar!!”

Etc., etc.

Yo digo que si uno pudiera transformar eso en una actitud más aceptadora, más cuidadosa, si uno pudiera decir:

“Me equivoqué. La próxima vez puedo tratar de hacerlo mejor...”

“Quizá sea bueno tomar nota de esto...”

“Lo hice demasiado a la ligera, mi ansiedad a veces no me sirve...”

“De aquí en adelante voy a buscar otras alternativas...”

Entonces los cambios serían paradójicamente más posibles.

Nadie hace un cambio desde la exigencia.

Nadie se modifica de verdad por el miedo.

Nadie crece desde la represión.

Qué bueno sería dejar de estar ahí, criticones y reprochadores...

Este es el único camino porque, en realidad, yo voy a tener que estar conmigo por el resto de mi vida, me guste o no. Corta o larga, mucha o poca, es mi vida, y voy a tener que estar a mi lado.

La palabra amigo se deriva de la suma de tres monosílabos:

*a-me-cum.*

Aquel que está al lado, conmigo.

Qué bueno sería enrolarnos en esa lista.

Ya que voy a estar conmigo para siempre, qué bueno sería, entonces, ponerme conscientemente de mi lado...

El camino de saberse empieza en aceptar que soy este que soy, y trabajar partiendo de lo que voy descubriendo para ver qué voy a hacer conmigo, para ver cómo hago para ser mejor yo mismo, si es que me gusta ser mejor, pero sabiendo que está bien ser como soy, y en todo caso, estará mejor si puedo asistir a ese cambio.

¡Utilizá todo lo que tenés para redoblar tu posibilidad de llegar adonde querés!

Así como el curso de un río es el lecho por el que el río corre, el curso de una vida es el camino por el que esa vida transcurre. Desde este punto de vista, toda herramienta que permite retomar el curso, recuperar el rumbo, reencontrar el camino o encontrar nuevas salidas ante las situaciones a resolver, es un recurso.

Un recurso es un elemento interno o externo al cual nosotros recurrimos, es tomar de nuestra reserva la herramienta guardada para lograr un fin determinado, que puede ser disfrutar algo, solventar una dificultad, traspasar un obstáculo, encontrarse de cara con una situación, solucionar un problema.

**Un recurso es toda herramienta  
de la cual uno es capaz de valerse  
para hacer otra cosa; para enfrentar, allanar  
o resolver las contingencias  
que se nos puedan presentar.**

## RECURSOS EXTERNOS

Un ejercicio interesante puede ser anotar en una hoja los recursos externos que yo tengo, y sobre todo, quiénes son las personas de mi mundo con las que cuento y para qué cuento.

Con algunas personas cuento para divertirme, con otras para charlar, para que me den un abrazo cuando lo necesito, para que me presten dinero, para que me cobijen o me protejan o para que me den un buen consejo económico. En fin, esto es infinito. Les sugiero que investiguen con quiénes cuentan y para qué en cada caso.

Como es un ejercicio de uno para con uno, no hay necesidad de mentir. Al hacer esta lista es probable que nos llevemos algunas sorpresas. Por ejemplo, que una persona figure muchas veces; que alguien que a priori uno pensaba que no iba a figurar, figure tercero; que otro que uno había pensado que seguramente figuraría, no figure ni último...

A veces es necesario tener el coraje de pedir ayuda a alguien

que representa un recurso externo. Una situación sin resolverse queda flotando, y una cantidad de nuestra energía quedará atrapada en esa situación y no se podrá seguir adelante.

Hay que aprender a pedir ayuda sin depender y hay que aprender a recibir ayuda sin creer que uno está dependiendo.

Cuidado...

**Recibir ayuda no es lo mismo que depender.**

## RECURSOS INTERNOS

Los recursos internos son herramientas comunes a todos, no hay nadie que no los tenga.

Uno puede saber o no saber que los tiene, uno puede haber aprendido a usarlos o no.

Podrás tener algunas herramientas en mejor estado que otros, que a su vez te aventajarán en otros recursos. Pero todos tenemos ese “cuartito de herramientas” repleto de recursos, suficientes, digo yo, si nos animamos a explorarlo...

La seducción, por ejemplo, es un recurso prioritario e importante, una herramienta que mucha gente cree que no tiene. Y yo digo: “No busqué bien”. En la relación con los otros, si uno no puede hacer uso de este recurso, de verdad, le va mal. Alguien que no puede hacer uso ni siquiera mínimamente de su seducción, no sólo no puede conseguir una pareja, tampoco podrá lograr un crédito en un banco o un descuento en una compra.

Seducir no es “levantarse” a alguien, seducir tiene que ver con generar confianza, simpatía, con generar una corriente afectiva entre dos personas. Seducir tiene que ver con la afectividad de todas las relaciones interpersonales. Muchos piensan que la seducción es un don natural, y en parte es cierto, pero también es un don universal y entrenable.

### **Autoconciencia y darse cuenta**

El camino del crecimiento personal empieza por el autoconocimiento, y éste por la autoconciencia, que es también el primero y el principal de los recursos internos.

Cuanto más hábil sea yo en el uso de esta herramienta, más rápido avanzaré por el camino y más efectivo será mi accionar.

Si yo no puedo darme cuenta de lo que está pasando, no puedo hacer ninguna evaluación, no puedo razonar, no puedo hacer ningún pronóstico, no puedo elaborar la acción que a mí me conviene realizar.

### **Asertividad**

Después del darse cuenta de uno mismo, para mí el recurso más importante es la capacidad de defender el lugar que ocupo y la persona que soy, la fuerza que me permite no dejar de ser el que soy para complacer a otros. Me refiero a la capacidad que tiene cada uno de nosotros para afirmarse en sus decisiones, tener criterio propio y cuidar sus espacios de invasores y depredadores. En psicología se llama asertiva a aquella persona que, en una reunión, cuando todos están de acuerdo en una cosa, puede decir, siendo sincero y sin enojarse: “Yo no estoy de acuerdo”.

Estoy hablando de no vivir temblando ante la fantasía de ser rechazado por aquellos con los cuales no acuerdo. Estoy hablando, finalmente, del coraje de ser quien soy.

### **Emociones**

Cada respuesta afectiva es la antesala de la movilización de energía que necesito para ponerme en movimiento. Por eso los afectos son parte de los recursos internos, cuento con ellos para destrabarme.

Entran allí las escalas de valores, la voluntad, la atracción, la tristeza, los miedos, la culpa y, por supuesto, el propio amor del que hablamos.

Cuando yo estudiaba la Biblia con el rabino Mordejai Ederi, él solía llamarnos la atención sobre algunas aparentes contradicciones en el texto sagrado, esto es, pasajes en los cuales se decía una cosa y pasajes que más adelante parecían decir (o literalmente decían) otra distinta. Mordejai siempre aludía a que estas contradicciones estaban hechas a propósito para poder mostrar algo. Recuerdo que él citaba un pasaje bíblico que dice: “Sólo se puede amar aquello que se conoce” y otro que establece: “Sólo se puede conocer aquello que se ama” (y lo peor de todo es que ambos suenan lógicos y consistentes). La pregunta que Mordejai nos instaba a hacernos era obvia: ¿Cómo es, primero se conoce y después se ama o primero se ama y después se conoce?

Aprendimos de su mano que esta contradicción quizás esté allí para indicar que ambas cosas suceden al mismo tiempo, porque uno conoce y ama al mismo tiempo, y cuanto más conoce más ama y cuanto más ama más puede conocer. Dicho de otra manera, no puedo amar algo que no conozco y no puedo conocer algo que no amo.

¿Cómo podría tener ganas de tomarme el trabajo y correr los riesgos de salir a conocer el mundo si no me sintiera capaz de amarlo?

Ya dijimos que un recurso es una herramienta interna que nos permite retomar el camino.

**El amor es entonces una herramienta privilegiada para conectarme con el deseo de seguir el curso.**

Si bien no puedo ser dueño de mis sentimientos, sí puedo ser dueño de lo que hago con mis sentimientos, adueñarme de ellos, y ese adueñarme responsablemente de lo que siento quizás sea la verdadera herramienta.

### **Aceptación**

La manera positiva del conformarse se llama aceptación y la manera negativa se llama resignación. Yo puedo conformarme aceptando las cosas como son, o puedo conformarme resignándome a que las cosas sean como son.

Cuando yo acepto, digo:

*“Esto es así, cómo hago para seguir adelante con esta realidad”.*

En cambio, cuando me resigno, lo que hago es apretar los dientes y decir: *“¡La puta que lo parió, es así y me la tengo que bancar!”*

Esta diferencia se basa en que el conformismo de la aceptación implica la serenidad de la ausencia de urgencias para el cambio, mientras que el conformismo de la resignación implica forzarse a quedarse anclado en la bronca, diciendo que me banco lo que sucede cuando en realidad sólo estoy agazapado esperando la situación y las condiciones para saltar sobre el hecho y cambiarlo, o postergando la demostración de mi enojo.

### **Recursos Internos**

Autoconciencia  
Capacidad de darse cuenta  
Asertividad  
Habilidades personales  
Capacidad afectiva  
Inteligencia  
Principios morales  
Fuerza de voluntad  
Coraje  
Seducción  
Habilidad manual  
Histrionismo  
Carisma  
Mirada estética  
Tenacidad  
Capacidad de aprender  
Creatividad  
Percepción  
Experiencia  
Intuición  
Planteo ético  
Aceptación

Cada uno va a usar estas herramientas para lo que quiera.

Las buenas herramientas no garantizan que el fin para el cual puedan ser utilizadas sea bueno.

Como sucede con todas las herramientas, no sólo hay que saber usarlas, sino que será necesario dirigir su uso. Esto es, uno puede utilizar los mismos recursos para cosas maravillosas o para cosas terribles. Si tengo un martillo, un serrucho, clavos, tornillos, maderas y metales, yo puedo utilizarlos para construir una casa o para fabricar una horca.

El objetivo es personal; la herramienta da la posibilidad, pero la intencionalidad de quien la usa es lo que vale.

### **CAPÍTULO 6. DECISIÓN**

La palabra *autonomía* se compone de la suma de dos conceptos: autonomía. Empezando por el final, “nomía” deriva del griego *nómos*, que quiere decir ley, norma, costumbre, y de su extensión *nomía*: sistematización de las leyes, normas o conocimientos de una materia especificada (así, *astronomía* es la ciencia que sistematiza los conocimientos y las reglas que regulan el movimiento de los astros, *economía* la que sistematiza el saber relacionado al *ekos*: casa, lugar, entorno, etc.). El comienzo de la palabra es nuestro ya conocido “auto”, que significa: por uno mismo, de sí mismo.

Autónomo, etimológicamente, es aquel capaz de administrar, sistematizar y decidir sus propias normas, reglas y costumbres. Y si yo quiero ser autodependiente, primero voy a tener que animarme a ser autónomo, es decir, a establecer mis propias normas y a vivir de acuerdo con ellas.

La libertad de pensar es muy importante, pero no ganamos nada si no somos capaces de hacer algo con lo que pensamos, si no podemos convertirla en acción, aunque sea una pequeña acción para nosotros mismos.

La acción, en cambio, puede cambiar nuestra inserción en el mundo, puede sorprendernos con lo imprevisto y, a su vez, terminar modificando lo que pensamos.

En una de mis charlas sobre este tema, una joven dijo:

*“Eso pasa mucho con la gente grande, están todo el tiempo pensando”.*

Y hay mucho de verdad en esta afirmación.

Yo no tengo nada en contra de pensar, sencillamente digo que la libertad de pensar, sola, no conduce a nada y no es una libertad de la cual uno se pueda ufanar.

Lo que importa del ejercicio de la libertad tiene que ver con la acción, con la libertad de hacer.

Al respecto, si confirmamos que Nadie puede hacer Todo lo que Quiere, debemos aceptar con resignación que la libertad absoluta no existe.

Imaginemos juntos: Un esclavo que pertenece a un amo muy bondadoso, un amo que lo autoriza a hacer casi todo lo que quiere; un amo, en fin, que le da muchísimos permisos, la mayoría de ellos negados a otros esclavos de otros amos, y aun más, muchos permisos que el mismo amo les niega a otros esclavos. Pregunta: este trato tan preferencial, ¿evita que llamemos a esto esclavitud? Obviamente la respuesta es NO.

Si son otros los que deciden qué puedo y qué no puedo hacer, por muy abierto y permisivo que sea mi dueño, no soy libre.

Desde este lugar cada uno analizará lo que piensa, lo que quiere y lo que puede y decidirá después qué hace.

Personalmente creo que hay que llegar más allá, y decir: Yo “puedo”... y si lo hiciera, esto diría algo de mí. Y más aún: si sabiendo que “puedo” hacer algo decidiera no hacerlo porque te daña, esto también diría algo sobre mí.

Puedo elegir trabajar para desacondicionarme de él.

Tu historia forma parte de vos, no está fuera de vos; tu historia, aunque vos por supuesto no la elegiste y condiciona tu existencia, ahora sos vos.

Mi condicionamiento consiste en mi tendencia a elegir siempre lo mismo, no en no poder elegir, que son cosas muy distintas.

**Mi historia personal puede condicionar mi elección, pero no me quita la posibilidad de elegir.**

Porque si tenés claro un concepto, y esa claridad depende de que nunca lo revisás, lo mejor que te puede pasar es que te lo empieces a cuestionar. Uno de nuestros recursos más importantes es la capacidad de entrar en confusión. Es lo único que puede dar lugar a nuevas verdades. Si uno no puede entrar en confusión respecto de los viejos sistemas de creencias, no puede descubrir nuevas cosas.

Descubrir nuevas cosas tiene que ver con explorar.

Explorar tiene que ver con sorprenderse.

Y sorprenderse implica confundirse.

Así que lo maravilloso de lo que nos pasa cuando pensamos: “¿Cómo puede ser, si yo pensaba esto y ahora no?”, es que entramos en confusión.

Así, la libertad se define por la capacidad de elegir, pero las limitaciones que se debe imponer a esa capacidad no son aquellas condicionadas por los derechos del otro, sino por los hechos posibles.

**La libertad consiste en mi capacidad para elegir dentro de lo fácticamente posible.**

Primera condición: La elección debe ser posible en los hechos

Porque no es lo mismo “hay que respetar” que “yo elijo respetar”...

Y justamente, ésa es la diferencia entre sentirse y no sentirse libre: darme cuenta que, en verdad, soy yo el que está eligiendo.

Una de las fantasías más comunes es creer que la libertad se dirige a molestar a otro. Esta idea proviene de la educación que recibimos y hay que descartarla. Porque el hecho concreto de que yo sea libre de hacer daño a otro no quiere decir que esté dispuesto a hacerlo. Es más, que yo sea libre para dañar al otro es lo único que le da valor a que yo no lo dañe.

Las cosas valen en la medida que uno pueda elegir, porque ¿qué mérito tiene que yo haga lo único que podría hacer? Esto no es meritorio, no implica ningún valor, ninguna responsabilidad.

Es justamente el ejercicio de la libertad lo que le confiere valor a cada decisión. Tu marido, tus hijos, tus nietos, la sociedad, las cosas por las cuales has luchado, claro que todo esto condiciona tu decisión, pero este condicionamiento no impide que tengas la posibilidad de elegir; porque otras mujeres con el mismo condicionamiento que el tuyo han elegido otra cosa.

### Segunda condición: Las opciones deben ser dos o más

Para que haya elección debe existir más de una opción.

La cantidad de posibilidades está relacionada con mi capacidad y con el entorno en el que me muevo, pero no con la moral del entorno, sino con lo que es posible en el orden de lo real.

**Yo no aumento mi libertad cuando crezco, pero aumento mis posibilidades y entonces me siento más libre.**

Si en el espacio pequeño que ocupaba no existía más que una posibilidad y en el espacio mayor que ocupo al haber crecido aparece una posibilidad más, entonces al crecer empecé a ejercer la libertad de elegir.

### Tercera condición: La responsabilidad

El verbo “elegir” implica responsabilidad. Esto es:

—¿Por qué lo hiciste?

—Porque yo quise.

Responsabilidad no es obligación, es responder por lo que uno hizo.

Que otro me lo haya indicado o sugerido no quita que se trate de mi libertad de elegir y de mi decisión. Por eso la obediencia debida de los militares es una basura, una mentira. Porque alguien puede ordenarme lo que quiera, pero está en mí hacerlo o no. Y si lo hago me tengo que hacer —porque lo soy— responsable de lo que elegí.

Querer o pretender que otro se haga cargo de nuestras elecciones es querer seguir siendo un nene chiquitito, para que otros elijan por nosotros.

¡Hay tanta gente que vive así! Vive muy incómoda, pero está convencida de que no tiene otra posibilidad porque no ha madurado en este sentido.

Digo que no van a poder escaparse de la idea de que son libres y por lo tanto responsables de todo lo que hacen. No hay manera de que se escapen.

No importa lo que crean, no importa lo que digan, no importa a quién le echen la culpa.

No importa que le echen la culpa a las leyes, al medio, al entorno, al condicionamiento, a la educación o a los mandatos.

Ustedes están eligiendo en cada momento su accionar.

Y si no quieren aceptar esto es porque no quieren aceptar la responsabilidad que significa ser libres.

Es mi derecho y mi privilegio limitarme a mí. No sos vos el que me lo impide, no hay nada real que me lo impida; soy yo, que estoy haciendo una elección.

Las autolimitaciones son elecciones. Soy autónomo y me fijo mis propias normas y me digo: esto no. En este caso no estoy dejando de ser libre, porque es mi elección. Tanto estoy eligiendo que si yo digo: “esto no”, puedo decir mañana: “esto sí”.

Yo sostengo que ponerme una limitación es restringir mi capacidad de elegir, y ser libre es justamente abrir mi capacidad de elegir. Como ya dije, ser libre es elegir hacer, dentro de “lo que uno puede”, que está limitado claramente por mi capacidad y condición física. Todo lo demás depende de mi elección. Yo acepto o no acepto con esto que soy.

**Sólo podremos dejar de ser imbéciles morales cuando recuperemos nuestra propia moral, cuando dejemos de creer que otros tienen que decidir o prohibir por nosotros.**

**La libertad consiste en ser capaz de elegir  
entre lo que es posible para mí  
y hacerme responsable de mi elección.**

Elegir significará, entonces, hacer mi camino para, egoístamente, llegar como en la poesía de Lima Quintana a la cima de la montaña que yo decida escalar.

Y éste será mi desafío.

El mío, el que yo elija.

Porque la cima... la cima la elegí yo.

Nadie eligió esta cima por mí.

Es mi responsabilidad apartarme de lo que me daña. Es mi responsabilidad defenderme de los que me hacen daño. Es mi responsabilidad hacerme cargo de lo que me pasa y saber mi cuota de participación en los hechos.

Tengo que darme cuenta de la influencia que tiene cada cosa que hago. Para que las cosas que me pasan me pasen, yo tengo que hacer lo que hago. Y no digo que puedo manejar todo lo que me pasa, sino que soy responsable de lo que me pasa, porque en algo, aunque sea pequeño, he colaborado para que suceda.

Cuando uno toma decisiones para hacer cosas con el otro, cosas importantes como hacer el amor, o no importantes como caminar por una plaza, o quizás tan importantes como caminar por una plaza o no tan importantes como hacer el amor, tiene que darse cuenta que son decisiones voluntarias, tomadas para hacer al lado del otro, pero no "por" el otro, sino "con" el otro.

Es importante empezar a darnos cuenta que nuestra relación con el mundo, con los demás, con el prójimo, en realidad es hacer cosas "con" los otros.

Y que este "con el otro" es autónomo, que depende de nuestra libre decisión de hacerlo.

Que no hago cosas por vos y que por eso no me debés nada.

Que no hacés cosas por mí y por eso no te debo nada.

Que, en todo caso, hacemos cosas juntos.

Y estamos alegres por eso.

Aprender a caminar juntos será un nuevo desafío, el del camino que sigue: *El camino del Encuentro*.

Entonces no me quedaré dependiendo de vos y no trataré de que dependas de mí.

Dejaré de transitar este espacio de intentar que me temas.

Detestaré la necesidad de que me odies.

Cancelaré la postura de víctima, para que nunca me tengas lástima.

Y no intentaré más que me necesites.

Me conformaré con que me quieras o no.

Y en todo caso, si vos no me querés, no te angusties por mí, siempre habrá alguien capaz de quererme.

Recién después de haber llegado, puedo pensar en ayudar al prójimo a recorrer su propio camino, que quizás no sea el mío, pero que él merece explorar.