

Matteo Rampin

Míralo de esta manera...

Prontuario para cambiar la realidad
cambiando las palabras



Alianza editorial
El libro de bolsillo

Título original: *Il grano e la zizzania*
Traducción de Silvia Acierno

Primera edición: 2010
Segunda edición: 2016

Diseño de colección: Estudio de Manuel Estrada con la colaboración de Roberto Turégano y Lynda Bozarth
Diseño de cubierta: Manuel Estrada
Fotografía de Amador Toril

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Adriano Salani Editore, S. p. A., 2008
© de la traducción: Silvia Acierno, 2010
© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2010, 2016
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15
28027 Madrid
www.alianzaeditorial.es

ISBN: 978-84-9104-452-9
Depósito legal: M. 18.085-2016
Printed in Spain

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de Alianza Editorial, envíe un correo electrónico a la dirección: alianzaeditorial@anaya.es

Índice

- 15 Introducción
- 21 Prontuario de reestructuraciones y redefiniciones

- 23 Al borde del abismo o «No tiene ningún sentido»
- 24 El escéptico que se lo cree todo o «Ya no creo en nada»
- 25 Apocalipsis o «Ya no hay nada que hacer»
- 26 La gran pregunta o «¿Qué estoy haciendo aquí?»
- 28 Pesimismo o «Todo sigue igual»
- 29 El legado de Caín o «Le odio»
- 30 Otra vez Caín o (de nuevo) «Le odio»
- 31 Simetría y reciprocidad o «Me dan miedo los otros»
- 32 La maldición de Buridán o «Soy inseguro»
- 33 Decídete o déjalo o «No consigo decidirme»
- 34 La joya preciosa o «No existe la persona adecuada para mí»
- 35 Don Juan o «Me gustan todas las mujeres»

- 36 Relatividad para principiantes o «Estoy lejos de...»
- 38 Corazones difíciles o «No encuentro la pareja ideal»
- 40 Heterofobia o «Me da miedo el otro sexo»
- 41 Miedo o «Tengo miedo de hacer X»
- 42 El arte de la fuga o «Todos los hombres huyen de mí» (también vale lo contrario)
- 44 Ruborizarse o «Soy tímido»
- 45 Sistemática del fracaso o «Nunca consigo hacer X»
- 46 La pasión se jubila o «He perdido el deseo»
- 48 Astenia o «Estoy harto de todo»
- 49 *El Gatopardo* o «No tengo la fuerza para cambiar»
- 50 El fracasado infalible o «Siempre fracaso»
- 52 Hijos desagradecidos o «He decepcionado a mis padres»
- 53 El chivo expiatorio o «Me siento culpable de todo»
- 54 Pérdida irreparable o «No consigo resignarme»
- 55 Derrota o «Vivir así ya no tiene sentido»
- 56 No respetar las promesas o «Decepciono a todo el mundo»
- 58 Remordimientos o «He perdido lo que más quería»
- 59 Fatalismo fatal o «No quiero curarme»

- 60 El vértigo de la verdad o «Siempre miento»
- 61 Temblar de miedo o «Todo me da miedo»
- 62 *Yes, man* o «No sé decir que no»
- 63 Rojo sangre o «Soy agresivo»
- 64 La magia se ha roto o «He defraudado a mi pareja»
- 65 El complot o «Todos se meten conmigo»
- 66 Zelig o «Hago siempre todo lo que puedo para complacer a los demás»
- 68 Manía persecutoria o «Fulanito la tiene tomada conmigo»
- 69 Forrest Gump o «Soy tonto»
- 70 Destruyefamilias o «No soy un buen padre»
- 72 ¡Mal padre! o «He defraudado a mis hijos»
- 74 La ingeniería de la infelicidad o «Me comparo con los demás»
- 76 *Humilitas* o «No tengo ningún talento»
- 77 De nuevo sobre la autoestima o «No sirvo para nada»
- 78 Vientos de guerra o «No estoy dispuesto a colaborar»
- 79 Extrañezas o «Me dicen que soy raro»
- 80 ¿Ganar o perder? o «Me han derrotado»
- 81 La era glacial o «Ella / Él ya no me desea»
- 82 Números rojos o «No logré alcanzar mis objetivos»
- 83 *Diabolicum perseverare* o «Tengo miedo de la recaída»

- 84 A veces vuelven o «No consigo olvidar»
85 La seducción del mal o «Es más fuerte que yo»
86 Las cadenas del placer o «No consigo dejarlo»
88 Un poco más... o «Aún no ha llegado el momento»
89 El paso del tiempo o «Ya no es el mismo»
90 Una solución viril o «Es impotente»
91 *¿Beata solitudo?* o «No tengo amigos»
92 *Amargo Amarcord* o «Vivo de recuerdos»
93 Qué nos depara el día de mañana o «El futuro me da miedo»
94 Cuesta abajo o «Ya no puedo porque soy viejo»
95 No tengo la edad o «Soy demasiado joven»
96 La voz de la conciencia o «Me arrepiento»
98 Ya no puede ser o «Es demasiado tarde»
99 La condena de sísifo o «Hacer X es un peso enorme»
100 La tríada de Poncio Pilato o «Huyo, evito, renuncio»
101 Primeros auxilios o «Siempre pido ayuda porque soy X»
102 El extremista consciente o «Siempre veo el peor lado de las cosas»
103 Nostalgia o «Le echo de menos»
104 El aburrimiento o «El tiempo no pasa nunca»

105	En el desierto o «Mi vida está vacía»
106	<i>Ad impossibilia</i> o «No hay remedio»
107	«La» pregunta o «Me pregunto para qué vivo»
109	Conclusiones
111	Bibliografía

Depende de nosotros ser como somos. Nuestros cuerpos son jardines y nuestra voluntad es el jardinero. Así pues, si queremos plantar ortigas, sembrar lechugas, poner hisopo y escardar el tomillo, recubrirlo con un solo tipo de hierba o hacer que tenga muchas, ser holgazanes y dejarlo en barbecho o cuidarlo con esmero, el poder y la fuerza para lograrlo dependen de nuestra voluntad.

Shakespeare, *Otelo*, acto I, escena III

Cuando ves un jardín puedes mirar las flores o las malas hierbas.

Milton Erickson

No sea que al arrancar la cizaña, arranquéis también con ella el trigo. Dejad crecer juntamente lo uno y lo otro hasta la siega.

Mateo 13, 29-30

Introducción

Sólo tuve que elegir unas palabras.

Milton Erickson

Una chica, estudiante universitaria, planteó en su primera sesión este problema: «No soy capaz de imponerme. Siempre digo que sí, incluso cuando quiero decir que no. Acepto pasivamente la voluntad de los demás. No consigo demostrar todo lo que valgo, sobre todo en los exámenes de la universidad».

Dos semanas más tarde, en la segunda sesión, la chica se puso a llorar y parecía todavía más desanimada: había tenido otro fracaso. De hecho en aquellas dos últimas semanas había preparado concienzudamente un examen universitario consiguiendo dominar perfectamente todo el programa, como siempre, pero llegado el momento de examinarse, frente a todos sus compañeros de curso, se bloqueó una vez más, se puso nerviosa,

olvidó todo lo que había aprendido, y al final decidió repetir el examen más adelante ante la nota baja que le había puesto el profesor.

¿Qué palabras eran las más apropiadas? ¿Qué decirle a la chica en una situación evidente de fracaso como ésa?

He planteado esta misma pregunta, basada en un caso concreto, a decenas de licenciados que se están especializando en psicoterapia. Para que fuera una especie de pequeño desafío, cada vez que la planteé añadí que la respuesta del psicoterapeuta provocó un cambio repentino que anticipaba una evolución positiva, y que la respuesta se obtuvo repitiendo simplemente el relato de la chica, pero tratando de reinterpretarlo desde una perspectiva distinta, *ligeramente* distinta.

Pocos estudiantes fueron capaces de resolver el enigma y muchos, al escuchar la solución, reaccionaron como cuando se revela el truco de un prestidigitador, diciendo: «¿Pero cómo no me he dado cuenta?».

De hecho la solución parece tan sencilla que más de uno puede quedarse perplejo e incluso decepcionado por no haber sido capaz de descubrir el «truco».

Pero tampoco debemos ser demasiado severos con nosotros mismos, porque la mente humana

cae en la trampa con gran facilidad, y no es culpa de nadie si reaccionamos de forma automática a ciertos estímulos según leyes que los prestidigitadores conocen muy bien. La más importante es la ley de la ambigüedad de los estímulos.

El prestidigitador se mete la mano en el bolsillo: parece que mete algo en él, pero en realidad está sacando algo. Al ver su gesto nadie puede saber qué se propone el ilusionista. *En sí mismo* el gesto pertenece a un nivel de realidad, pero su *significado* pertenece a otro nivel de realidad, distinto de la simple secuencia de las contracciones musculares en las que se puede dividir. Es el prestidigitador quien decide qué significado real (coger o dejar el objeto) darle a su gesto y qué significado ilusorio (dejar o coger el objeto) dejar a la interpretación del espectador.

En sí mismo el gesto es ambiguo y susceptible de muchos significados. Lo mismo ocurre fuera de los escenarios: la propia realidad es ambigua.

Un avión que sobrevuela una ciudad, ¿es sólo un medio de transporte que se dirige a su destino o es una bomba destinada a causar miles de víctimas?

Volvamos ahora al caso de la estudiante universitaria. Al contar lo que le había ocurrido como si

se tratara de una derrota más, la chica no se había dado cuenta de un detalle que podía ofrecer una interpretación insospechada del acontecimiento: la chica no había pasado el examen porque había decidido repetirlo más adelante ante la nota baja que le había puesto el profesor. Por primera vez en su vida la chica había dado unos pasos de gigante que poco antes eran impensables:

- había dicho «no»;
- se había atrevido a decírselo a una figura autoritaria;
- no había querido conformarse con un mal resultado;
- había decidido seguir luchando para que se reconociera lo que valía realmente.

Implícitamente todo esto quería decir:

- que estaba segura (!) de lo que valía (!!)
- de que podía demostrarlo a pesar de su miedo, y por tanto,
- que podía tener confianza en sí misma (!!!).

Sin embargo la chica no se había dado cuenta de nada de eso porque llevaba años fijándose sólo en una de las dos caras de la moneda, dejando la otra completamente en la sombra.

Y al igual que la chica, muchos estudiantes de psicoterapia también se limitaron a una *sola* interpretación de los hechos, sin conseguir ver la interpretación alternativa.

En efecto, como le pasa a todo el mundo, a menudo a los terapeutas también les cuesta no caer en la interpretación de la realidad más inmediata.

Tenemos que aprender a liberarnos de las premisas que damos por descontadas para no caer en el error de creer que nuestra interpretación personal de la realidad *es* la realidad.

El instrumento para interpretar y pensar la realidad de una forma o de otra es el lenguaje. De hecho, el lenguaje no es sólo cuestión de palabras. O mejor dicho: se trata de palabras, pero sus efectos son tan concretos que pueden cambiar el comportamiento, y por tanto la propia realidad.

¿El orden de los factores no altera el producto? Así es, si nos quedamos en el campo de la aritmética: pero si nos adentramos en el lenguaje de la vida de todos los días, las cosas son más complejas.

Este libro se propone mostrar una posible forma de simplificarlas.



PSICOLOGÍA

3406272

ISBN 978-84-9104-452-9

PVP A



El lenguaje es un arma tan potente, que no solo describe la realidad, sino que también sirve para cambiarla. Aunque las palabras no sean realidades concretas, sí lo son en cambio sus efectos. Expresiones de uso corriente como «no sé qué hacer», «no me atrevo», «es que soy muy tímido», etc., no hacen sino justificar y reforzar nuestra tendencia al inmovilismo y se convierten en la prueba de la imposibilidad de cambiar las cosas. En *Míralo de esta manera...* Matteo Rampin, autor también de *Vender la moto*, publicado en esta misma colección, recoge una serie de frases “paralizantes” y nos muestra cómo el lenguaje puede ser un maravilloso antídoto contra nuestras actitudes negativas, además de enseñarnos a dar una nueva perspectiva a nuestra vida. Este libro fue publicado anteriormente con el título *El trigo y la cizaña*.

Alianza editorial

El libro de bolsillo