



DAVID ALLEN

DESTRUYE
LOS DIOSSES QUE
LLEVAS
DENTRO

N1

www.EditorialNivelUno.com

Para vivir la Palabra

Para vivir la Palabra

Publicado por:



Editorial Nivel Uno, Inc.
3838 Crestwood Circle
Weston, FL 33331
www.editorialniveluno.com

©2017 Derechos reservados

©2017 David Allen

ISBN: 978-1-941538-34-0

Desarrollo editorial: *Grupo Nivel Uno, Inc.*

Diseño interior: *Grupo Nivel Uno, Inc.*

Todos los derechos reservados. Se necesita permiso escrito de los editores, para la reproducción de porciones del libro, excepto para citas breves en artículos de análisis crítico.

A menos que se indique lo contrario, todos los textos bíblicos han sido tomados de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional® NVI® 1999 por Bíblica, Inc.®. Usada con permiso.

Printed in the United States of America
Impreso en Estados Unidos de América

17 18 19 20 21 22 VP 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ÍNDICE

| | |
|--|-----|
| Introducción | 7 |
| Capítulo 1: La vida está herida | 15 |
| Capítulo 2: La creación de unseudodios | 31 |
| Capítulo 3: El narcisismo: el dios de sí mismo..... | 49 |
| Capítulo 4: La conformidad: el dios del acomodamiento..... | 61 |
| Capítulo 5: El materialismo: el dios visible | 77 |
| Capítulo 6: El carácter sagrado del sentimiento..... | 93 |
| Capítulo 7: La ira, la adicción y la sexualidad | 109 |
| Capítulo 8: Las ilusiones extraordinarias..... | 123 |
| Capítulo 9: Cómo encarar el yo herido..... | 137 |
| Capítulo 10: Los ídolos rotos: cómo enfrentar la derrota | 149 |
| Capítulo 11: Cómo enfrentar a los gigantes: carácter en medio del caos..... | 165 |
| Capítulo 12: El perdón: la gracia sanadora | 177 |
| Capítulo 13: De las heridas a la adoración..... | 191 |
| Epílogo: El amanecer..... | 205 |
| Notas | 218 |

A mi esposa Vicki, cuyo amor y fidelidad han sido una fuente constante de estímulo y apoyo en mi peregrinaje espiritual.

*He visto a los viejos dioses irse y a los nuevos llegar.
Día tras día, año tras año, los ídolos caen y los ídolos surgen.*

*Hoy rindo culto al martillo.
Cari Sandburg, «El Martillo»*

*Queridos hijos, apártense de los ídolos.
1 Juan 5.21*



INTRODUCCIÓN

La idolatría es un viejo fenómeno que, en la cultura moderna, se suele descartar de manera errónea como algo del pasado.

En realidad, el analista neofreudiano Erich Fromm afirmó que la de la humanidad es primordialmente la historia de la adoración a los ídolos, desde los más primitivos de arcilla y madera hasta los más modernos del gobierno, los líderes, la producción y el consumo.¹ En el contexto judeocristiano, se define la idolatría como rendir culto a algo que no es Dios, el Ser Supremo del universo, inmortal, absoluto, trascendente e inmanente.

En el Antiguo Testamento, después de recordarles a los hijos de Israel su liberación de la tierra de esclavitud, el Señor Dios advierte: «No tengas otros dioses además de mí. No te hagas ningún ídolo, ni nada que guarde semejanza con lo que hay arriba en el cielo, ni con lo que hay abajo en la tierra, ni con lo que hay en las aguas debajo de la tierra. No te inclines delante de ellos ni los adores» (Éxodo 20.3-5). En el Nuevo Testamento, Juan advierte a la Iglesia que se guarde de los ídolos (1 Juan 5.21).

En tiempos antiguos los ídolos eran imágenes, elaboradas por el hombre, de personas, animales u otros objetos, a las que se adoraba

como a dioses. Las imágenes se hacían a menudo de madera, arcilla o piedra, y a veces se cubrían de metales o piedras preciosas. A ciertos lugares naturales, por ejemplo montañas u otros terrenos elevados, se les rendía culto como morada de los dioses.

Con el paso del tiempo algunos objetos materiales valiosos como el dinero, las joyas, las obras de arte u otros bienes, se convirtieron en ídolos. Más adelante, la idolatría pasó a ser la adoración al compromiso absoluto con diversas ideologías y filosofías políticas. En el Nuevo Testamento, los ídolos se asociaban con diversos apetitos humanos como la codicia, la lujuria y la avaricia (Efesios 5.5; Filipenses 3.19). En esencia, ídolo es cualquier cosa a la que se le da un valor supremo y se le rinde culto en lugar del Dios santísimo. Según Frederick Buechner: «Idolatría es la práctica de atribuir valor absoluto a cosas de valor relativo».²

En la cultura moderna, sin embargo, la situación resulta más confusa puesto que los conceptos de idolatría yseudodioses no están bien definidos. ¿Por qué es eso así? No estoy seguro. No cabe duda, sin embargo, que los logros tecnológicos y el modo de vivir tan complicado de nuestra época han eliminado parte del misterio de la vida. En cierto sentido, nuestra máxima preocupación somos nosotros mismos.

En su libro *You Shall Be As Gods* [Seréis como dioses], Erich Fromm afirma: «El enfoque para entender qué es un ídolo comienza por comprender lo que no es Dios. Como valor y meta supremos, Dios no es el hombre, ni el gobierno, ni ninguna institución, ni la naturaleza, ni el poder, ni las posesiones, ni las facultades sexuales, ni ningún artefacto que el hombre fabrique».³

La idolatría es la antítesis de una creencia significativa en la realidad de la existencia de Dios. Se pudiera argüir que el concepto de idolatría en la cultura moderna es más complejo puesto que la creencia en Dios se disimula, se reprime o se niega.

Willard Gaylin lo señaló en forma categórica: «Hoy tenemos menos confianza en nuestra capacidad para encontrar respuestas concluyentes. Tenemos menos confianza en que incluso haya respuestas definitivas».⁴ Con todo, a pesar de esa incertidumbre, buscamos, de

modo consciente o inconsciente, el significado de lo trascendente en nuestra vida.

El escritor Charles Krauthammer lo ha expresado así: «Todos buscamos nuestra conexión con ese lugar en el que cada uno de nosotros honra lo incuantificable y lo eterno. Nuestra esperanza, nuestra meta, es que esa búsqueda del significado trascendente y definitivo nos conduzca a una vida más útil y con significado».⁵

Esa búsqueda la pone todavía más de relieve el premio Nobel, Francis Crick, que con su estilo inimitable dijo: «No podemos sentirnos satisfechos para siempre con conjeturas del ayer, por mucho que la seducción de lo tradicional y ritualista pueda, por un tiempo, adormecer nuestras dudas en cuanto a su validez. Debemos insistir hasta conseguir forjar un cuadro claro y válido, no solo de este vasto universo en el que vivimos, sino también de nosotros mismos».⁶

En otras palabras, aunque el lenguaje haya cambiado, nuestra búsqueda es la misma. G. K. Chesterton nos advirtió que cuando «dejamos de adorar a Dios, no adoramos nada, lo adoramos todo».⁷ Mi posición es que en esta época de reduccionismo psicológico nos encerramos en nosotros mismos debido a que perdimos la fe en las ideologías políticas y en otros procesos que nos rodean.

Al encontrarnos frente a un profundo sentimiento de insuficiencia, debido a los abrumadores acicates que se nos presentan, nos centramos en nuestro yo y desarrollamos imágenes poderosas e inconscientes de nosotros mismos. En la búsqueda de formas tangibles que den sentido a nuestra vida, nos volvemos susceptibles a crear ídolos y seudodioses que proyecten nuestra imagen narcisista hacia la realidad que nos rodea.

Nuestros ídolos y seudodioses son fundamentalmente imágenes de nosotros mismos. Al analizar el mito de Narciso en *The Fall of Public Man* [La caída del hombre público], Richard Sennet nos advierte que el mito no es solo acerca del peligro del amor por él mismo, sino que Narciso se ensimismó tanto con el reflejo de su propia imagen en el lago que se olvidó de que eso era agua, por lo que cayó al fondo y se ahogó.⁸ Según Rudolf Otto en su importante obra *Idea of the Holy* [La

idea de Dios], Dios es el «Completamente Otro».⁹ Y así es como nuestro dios o seudodios, igual que el reflejo de Narciso, se convierte en una proyección de nosotros mismos.

En los últimos veinte años, en mi trabajo como siquiatra y conferenciante en distintas partes del mundo, me he encontrado con una serie de problemas importantes que se le presentan al espíritu y a la mente de las personas: el narcisismo o el estar absorto en sí mismo; la conformidad o agradar a los demás a fin de poder ser parte de ellos; el carácter sagrado del afecto o vivir de acuerdo con lo que se siente; el reduccionismo materialista o negar la importancia del espíritu; el culto a lo extraordinario o fijarse metas pocos realistas; y, por último, la ilusión de la permanencia o creer que las cosas siempre seguirán siendo como son. Al mezclarse entre sí para formar lo que llamo «el festín de los dioses» o «la esclavitud moderna», esos problemas evocan y exigen una fidelidad poderosa que ahoga la creatividad e impide el desarrollo como comunidad.

Los seudodioses o ídolos son cosas, no tienen vida. Dios es un Dios vivo, inmanente y trascendente (Jeremías 10.10). David dice: «Tengo sed de Dios, del Dios de la vida» (Salmos 42.2). «Sus ídolos... tienen manos, pero no pueden palpar; pies, pero no pueden andar; ¡ni un solo sonido emite su garganta! Semejantes a ellos son sus hacedores» (Salmos 115.4-8). El concepto de idolatría es destructivo, deshumanizador e incompatible con la genuina libertad y la verdadera redención humana. Al seducirnos con la promesa de una satisfacción definitiva, los seudodioses nos explotan y, cuando se derrumban, nos sentimos angustiados, abandonados.

Una idea importante que me anima es el claro razonamiento de Fromm en cuanto a que podemos convertir nuestra fe en Dios en un ídolo. Tendemos a proyectar en la imagen de Dios nuestros propios sentimientos. Freud nos ha invitado a no proyectar en Dios la imagen de nuestros propios padres; eso hace que Dios se convierta en una defensa proyectada de nuestras luchas edipales. En otras palabras, vemos a Dios como nuestra figura paterna ideal.¹⁰

J. B. Phillips sugiere que una sociedad cruel y puritana proyectará sus características dominantes para crear un Dios cruel y puritano; «un dios casi con la misma autoridad moral que Papá Noel». ¹¹ A menudo, los que creemos en Dios nos hacemos una imagen proyectada de Él, obligándolo a encajar en nuestro esquema o perfil. Por eso, aunque afirmamos conocer a Dios, en realidad adoramos a un seudodios o ídolo que nosotros mismos hemos creado.

Esa es la peor clase de idolatría puesto que engendra una falsa arrogancia, es una burla a la fe y obstruye la imagen de lo santo y hermoso de la vida. C. S. Lewis lo describe así: «Las imágenes del Santo con facilidad se convierten en imágenes santas, sacrosantas. La idea que tengo de Dios no es divina. Hay que derribarla una vez tras otra. Él mismo la derriba. Él es el gran iconoclasta. ¿No pudiéramos casi decir que ese derribamiento sea una de las señales de su presencia?» ¹²

Los ídolos o seudodioses se fabrican en nuestro corazón. El corazón es el equivalente a la parte central de nuestra persona. Es el verdadero yo. Es donde convergen todos los aspectos del individuo: el emocional, el espiritual, el social, el cultural y el intelectual. Es la sede de nuestras emociones, el lugar donde el bien y el mal se relacionan entre sí en nuestra vida. Pero es sobre todo el lugar donde Dios, el Santo Totalmente Otro, se relaciona con nosotros.

El rey Salomón dijo: «Por sobre todas las cosas cuida tu corazón» (Proverbios 4.23). Los problemas de nuestro corazón se proyectan tanto hacia los demás como hacia Dios, el Santo Totalmente Otro. Por ejemplo, una persona culpable proyectará hacia Dios una imagen de desconfianza y reproche, creando un falso dios o seudodios.

Conocer a Dios, en esencia, implica disponernos a ir resolviendo el dolor y los problemas de nuestro corazón de forma que podamos pasar de la situación en que proyectamos nuestro dolor a otra en que llegamos a conocer al Dios verdadero. Después de la muerte por cáncer de su esposa, C. S. Lewis pasó por mucha angustia y dolor. Esa pena puso en movimiento ese lado oscuro del alma que cuestionó con toda seriedad su fe.

Lewis afirmó que la muerte de Joy no destruyó su fe en Dios, sino que lo obligó a reconocer cómo era Dios. Llegó a ver que Dios es un fin y nunca un medio. Por eso escribió lo siguiente: «Si se acercan a Él, no como la meta sino como el camino, no como un fin sino como un medio, en realidad no se están acercando a Él». ¹³ Cuando no vemos a Dios como nuestro interés supremo, hacemos de Él un medio y creamos un seudodios de nuestra fe. Por otra parte, cuando permitimos que cosas terrenales, ya sean ideologías, dinero o cualquier otro objeto, se conviertan en fines en sí mismas, estas pasan a ser ídolos.

Los ídolos y seudodioses son falsos. A veces hay que derribarlos. Ese derribo puede ser por causa de una enfermedad, de un desengaño, de la muerte o de otra tragedia, o Dios mismo puede destruir nuestras categorías mentales. Tener que derribar a los seudodioses propios siempre es doloroso; es más, deja un hueco en el alma y un vacío en el corazón. Nos volvemos susceptibles a la depresión, al suicidio o a otras acciones destructoras de uno mismo (por ejemplo, las drogas y el alcohol).

Sin embargo, en ese estado de indefensión extrema podemos ser sensibles a la verdadera fe en Dios. En un contexto cristiano, la venida de Cristo, el Santo Hijo de Dios, es el antídoto más poderoso contra la idolatría o los seudodioses. Karen Armstrong en su importante libro *The History of God* [La historia de Dios] escribió: «La doctrina de la encarnación se puede ver como otro intento por neutralizar el peligro de la idolatría. Ya que cuando se ve a Dios como la realidad «totalmente otra» fuera de nosotros, se puede con facilidad convertir en un simple ídolo y en una proyección que les permite a los seres humanos exteriorizar y adorar sus propios prejuicios y deseos». ¹⁴

El abogado Brian, del que hablaré en este libro, afirmó que cuando el seudodios de su carrera jurídica se derrumbó, se sintió abandonado y deprimido, con sentimientos de impotencia y desesperanza. Pero al ser sensible a la fe en Dios por medio de Cristo, experimentó una nueva profundidad en el significado y la plenitud en su vida. Mientras almorzábamos juntos me dijo: «Me siento aliviado por no tener que ser ya más un dios. Es tan alentador y reconfortante saber que Dios me ama y me cuida».

Las palabras de San Agustín, después de tantos siglos, siguen teniendo una profunda resonancia: «Señor, nos has hecho para ti y no descansaremos hasta que lo hagamos en ti».

Al escribir este libro he empleado citas e ideas de una serie de autores. Quizás no todos ellos sostienen mi misma creencia en cuanto a la autoridad plena de las Escrituras, pero no por eso sus ideas dejan de ser valiosas. Me siento en verdad muy agradecido a ellos por su ayuda en mi propio derrotero espiritual.

A Dios se lo conoce por muchos nombres, tanto en el caso de quienes lo conocen como el Dios de la Biblia, el Creador, el Padre de Jesucristo, como por los que no lo aceptan así. Unos de los nombres de Dios que empleo en esta obra resultarán más conocidos para los que forman parte del primer grupo de lectores y otros para el segundo grupo. Pero cualquiera sea el término: «Dios», el «Santo Totalmente Otro» o el «Poder Más Alto», hablo del Dios de la Biblia, de Aquel ante quien los seudodioses se desploman.

«No tengas otros dioses además de mí.
No te hagas ningún ídolo,
ni nada que guarde semejanza con lo que hay arriba en el cielo,
ni con lo que hay abajo en la tierra,
ni con lo que hay en las aguas debajo de la tierra.
No te inclines delante de ellos ni los adores».
—Éxodo 20.3-5

1



LA VIDA ESTÁ HERIDA

Carmen era una madre atractiva y trabajadora, ya entrada en los cuarenta. Como maestra de escuela había cosechado éxitos y parecía gozar de buena salud. Pero sus ojos indicaban que se trataba de una persona turbada, desalentada. Carmen me explicó que su mundo se había derrumbado. Averiguó que su esposo tenía relaciones fuera del matrimonio, por lo que hacía un tiempo que abandonó el hogar.

Además, para empeorar las cosas, se sentía muy preocupada por su hija adolescente que estaba consumiendo drogas. La joven dejó los estudios secundarios y no mostraba ningún interés por estudiar una carrera. Carmen se deprimió y la vida dejó de tener sentido para ella. Abrumada con sentimientos de vergüenza, culpa y fracaso, perdió la confianza en sí misma en pocos meses; sentía que no valía nada, se interesaba poco en su apariencia física, y menos en su trabajo y en sus amigos. Se fue aislando cada vez más y hasta renunció al coro de su iglesia; algo de lo que disfrutó desde su juventud.

Carmen también se fue retirando de la congregación, por lo que eludía a propósito a las personas con las que tuvo estrecha relación por muchos años. Con lágrimas en los ojos, expresaba sentimientos de

desesperanza, desaliento e inutilidad. Me dijo: «Todo se ha acabado. He perdido a mi esposo y a mi hija. No hay nada que me ilusione. Más que nada, he perdido la fe. Me cuesta creer en Dios. Soy como un barco sin timón; ando a la deriva y me voy a estrellar. Casi no agunto más».

Su conversación era siempre la misma, un tema exclusivo: desesperación, enojo, depresión y desesperanza. Todo el pensamiento de Carmen se circunscribía a la relación extramatrimonial de su esposo y al problema de la adicción a las drogas de su hija. Después de escucharla durante varias sesiones, decidí interrumpir su letanía de problemas. Con amabilidad le dije: «Sé que ha vivido una época muy difícil, y es obvio que se sienta herida y enojada. Sin embargo, ¿es posible que haya puesto sus problemas en el lugar que debe ocupar su fe y que los problemas se hayan convertido en su Dios?»

Problemas que se convierten en dioses

Carmen se quedó estupefacta. Sus ojos color café me miraron con frialdad y me respondió: «¿Qué quiere decir con eso?» Le expliqué un principio en el que he llegado a creer de verdad. Es el siguiente:

Cualquier problema, persona o placer que absorbe nuestro tiempo, tanto en vela como en sueños, que nos aleja de la fe y que nos aísla de la comunidad que nos apoya, es elevado a la categoría de dios en nuestra vida. Se convierte en nuestra realidad definitiva. Como por definición, Dios es el Ser Supremo y el Creador, cuando un problema se eleva a la categoría de dios, se vuelve tan enorme que no se puede solucionar y, con el tiempo, incluso nos destruye.

Carmen me miraba con atención.

—Explíquese más —me dijo.

Después de escucharla proseguí:

—Me parece que usted ha invertido tal cantidad de energía en el problema de su esposo y de su hija que eso se ha convertido en su pasión central. Eso la está definiendo. Se lo exige todo: su tiempo, su

reverencia, su vida. Como resultado, su problema se ha convertido en su dios. Me miró con sorpresa.

—Le ruego que me hable más acerca de eso —me indicó. Por eso me detuve unos momentos antes de continuar.

—Cuando un problema se convierte en un fin en sí mismo, perdemos nuestra condición de personas. En vez de tener un problema, el problema nos tiene a nosotros. Cuando eso sucede, fundamentalmente estamos sacrificando nuestro yo ante el trono del problema y hemos entrado en el proceso de nuestra destrucción. Cuando un problema se eleva a la condición de dios, nada lo puede solucionar. Eso es así, por definición, puesto que Dios es mayor que todo lo que hay en la vida.

Ella me escuchaba ansiosa.

—¿Qué debo hacer entonces? —me preguntó.

—Bueno, parece que hay dos opciones posibles —respondí—. Podemos quitarle a su problema la condición de dios para colocarlo en la perspectiva adecuada. O usted puede seguir adorando su problema, destruir su fe y quedar por completo bajo el control de las circunstancias.

Ella se interesó más aún.

—¿Qué quiere decir con colocar al problema en la perspectiva adecuada? —inquirió.

—Quiere decir sencillamente: hacer que el problema se someta ante Dios. Según la tradición judeocristiana, todos los seres humanos son hechos a imagen de Dios. Por lo que nuestro verdadero significado yace en tener comunión con Dios, el Creador de la vida y del universo. Todos los problemas, por graves y dolorosos que sean, están sometidos a la relación entre Dios y los seres humanos. Entonces, si hacemos que nuestros problemas se sometan a Dios, los colocamos en su perspectiva apropiada. Eso permite que la gracia, el amor y el poder de Dios conduzcan a importantes soluciones.

Como seres humanos hechos a imagen de Dios, tenemos la capacidad de otorgarle la condición divina a lo que queramos. Como criaturas que rinden culto a Dios, nuestra tarea fundamental es asegurarnos de que, por difíciles que se vuelvan nuestros problemas, ellos se encuentran en la perspectiva adecuada. Es decir, que están sometidos a

nuestra fe en Dios. Entonces, y solo entonces, hay esperanza en medio de nuestras circunstancias, porque el verdadero Dios es trascendente, por encima de todo lo que hay en el universo.

En las páginas que siguen, te enterarás de muchos falsos dioses que están esperando que los elevemos a la condición de deidad dentro de nosotros. Los identificaremos y aprenderemos a derribarlos. En última instancia, encontraremos la senda a la adoración del verdadero Dios. Pero antes de continuar, debemos entender otro principio importante.

Hay algo que explica nuestra constante creación de falsos dioses. Es la razón para que estemos constantemente relegando a nuestra fe para colocar a nivel de dioses tanto nuestros placeres como nuestros problemas. La razón es esta: *La vida está quebrantada*.

Además, hay una conexión compleja entre nuestro dolor y nuestros dioses falsos. Antes de entrar a analizar las seudodeidades que quizá estemos venerando en este preciso instante, examinemos primero el tema del dolor.

Dolor en el paraíso

Era una tarde espléndida en las Bahamas. Me sentía contento y agradecido de haber salido a navegar. Flotando tranquilamente sobre las aguas color turquesa, mis pensamientos empezaron a divagar mientras las apacibles aguas acariciaban el bote. Pero mi paz no iba a durar mucho.

Después de amarrar la nave cerca de las seis de la tarde, regresé a casa y allí me dijeron que Wendell, un amigo muy querido, se había perdido en el mar. Él tenía dieciocho años, era un joven rubio y atractivo, de muy buena familia. Me enteré de que había salido con un amigo a pescar con arpón a unos trece metros de profundidad, cerca de Rose Island, una encantadora islita al nordeste de Nassau. Al divisar un pez espada bastante grande, Wendell se zambulló para arponearlo. Los peces espada pueden ser de gran tamaño y muy fuertes, por lo que no es fácil arponearlos.

En la primera zambullida, mi amigo arponeó al pez en la cabeza. Este pudo escabullirse y se escondió bajo una roca. Wendell regresó

al bote para recoger otro arpón y volvió a zambullirse en busca del pez espada. Volvió a dispararle, pero no logró alcanzarlo. Como no se daba por vencido, tomó otro arpón y fue por tercera vez en busca del pez. No lo volvieron a ver vivo.

Esa noche me reuní con el padre de Wendell. Con movimientos de cabeza, parecía querer negar la realidad. Me dijo: «David, no me cabe en la cabeza. Wendell nadaba tan bien».

A la mañana siguiente, los que habían salido a buscarlo encontraron su cuerpo. Su madre lloró. Su padre, como los demás hombres, trató de mostrarse fuerte ante la adversidad. En medio de esa tragedia, de nuevo me vino a la mente que la vida está herida.

Donde hay vida, hay cambio.

Donde hay cambio, algo se pierde.

Donde hay pérdida, hay dolor.

El paraíso perdido

Medita en los primeros nueve meses de tu vida. ¿Acaso no fueron maravillosos? Bebiendo por tubos, alimentándose por tubos, flotando en un mar en calma. Luego tu mundo se desmoronó: las aguas se rompieron y asomó la cabeza al mundo. Además, por si eso fuera poco, alguien cortó el cordón umbilical, la última conexión entre tú y tu utópico ambiente. Para empeorar las cosas, te pusieron cabeza abajo y el doctor o la comadrona te dieron una nalgada. ¿Y todavía nos preguntamos por qué estamos heridos? Nos echaron del paraíso, alguien cortó el cordón umbilical, nos dio una fuerte palmada y luego nos dijo: «¡Ahora comienza a vivir!» Hasta hoy, algunos de nosotros todavía no sabemos cómo vivir.

Después del nacimiento, vemos al niño y a su madre metidos en una envoltura psicológica hermosa donde, en la mente del niño, no hay fronteras entre lo que es él y lo que es su madre. Cuando el niño succiona el pecho de la madre cree, en su mente, que ese es *su* pecho. Cuando va creciendo, el pequeño va desarrollando fronteras. De repente, un día, el pequeñín quiere más leche de «su» pecho, mientras que de

manera simultánea está consciente de que «su» pecho se aleja de su boca. Es todo un rompecabezas. Quizá se pregunte: ¿Cómo es posible que mi pecho abandone mi boca cuando quiero más leche?

Una vez más el niño se enfrenta con otro desarrollo psicológico difícil. Por primera vez se da cuenta de que lo que creía que era suyo nunca lo había sido. Esta es una lección muy difícil de aprender a lo largo de la vida. Muchos de nosotros seguimos diciendo que somos los dueños, a veces en el matrimonio, a veces con los hijos, a veces en los negocios, solo para descubrir que lo que habíamos pensado que era nuestro ni siquiera lo fue nunca.

En el primer arrebato que sufre el niño ante la pérdida de lo que cree suyo, llora y siente una angustia profunda. Llegado el momento, lo destetan. Entonces, en la cama, llora y pide el biberón. La mamá se apresura a colocárselo en la boca. Lo chupa un poco y, ¡adivina!, lo arroja al suelo. Estamos ante la primera defensa masoquista en la vida. El niño resuelve el problema del primer dolor creando su propio dolor. Al crear dolor, oculta el padecimiento subyacente por la pérdida de su hogar paradisíaco y por haber perdido «su» pecho. Eso nos ayuda a entender cómo en medio del dolor, las personas heridas tienden a herirse a sí mismas y a herir a los que aman.

Pronto llegamos a la fase en que el niño tiene que, de alguna forma, «interiorizar» al padre o a la madre. Es casi como si el niño tuviera un vacío interior, de modo que interioriza el sentido de estabilidad, constancia y previsibilidad que los padres (sobre todo la madre) le ofrecen. Esta interiorización constituye el fundamento de su futura identidad.

Es lamentable que en el perturbado mundo actual, muchos niños crezcan sin vínculos. No interiorizan el amor de sus padres, sencillamente porque estos no les brindan amor. Los niños crecen en nuestra cultura, como dice John Bradshaw, con un vacío en el alma.¹ Ese vacío se expresa ante todo como aburrimiento o depresión; y, en la adolescencia, puede generar uso de drogas, pandillerismo o embarazos. En realidad, una madre adolescente soltera me dijo que había tenido a su hijo para que le diera el amor que nunca había recibido de su madre.

La vida está herida. Y esta lesión no desaparece cuando superamos las luchas de la niñez y la adolescencia. No se interrumpe cuando la transmitimos a nuestros hijos e hijas. En realidad, se vuelve peor. A pesar de las promesas maravillosas de nuestra sociedad, muchos ancianos viven en total desesperación. Se los animó toda su vida a que hicieran lo mejor que pudieran, y en última instancia, a menudo se sienten explotados y experimentan un sentimiento de abandono.

Me encontraba haciendo mi ronda de visitas como inspector jefe de un hospital del gobierno. Llegué a una habitación que creí estaba desocupada. De repente, oí un ruido adentro. Abrí la puerta del baño y me encontré con dos ancianas acurrucadas juntas. Me dijeron: «Nos sentimos perdidas». Muchas otras personas ancianas y solitarias viven en la misma situación. Nuestra población de la tercera edad está llena de personas perdidas, desesperadas.

Vivimos en un mundo donde abunda el dolor

Todos hemos escuchado relatos de maltratos sexuales, físicos, verbales y, más recientemente, de maltratos emocionales. ¿Cuántos de nosotros, sobre todo los que somos padres de familia, no sabemos cómo amar a nuestros hijos? No sabemos cómo expresar amor, y por eso nos mantenemos distantes y reservados. La ausencia misma de manifestar emociones equivale a una forma de maltrato; no por lo que hemos hecho, sino por lo que hemos dejado de hacer.

Algunos padres proyectan sus propios deseos y ambiciones en sus hijos. Esto hace que estos últimos se sientan incapaces de actuar en conformidad con cierta norma no definida. Acaban diciendo: «Le fallé a mi papá, le he fallado a mi mamá, me siento muy mal cuando pienso en lo que hubiera podido llegar a ser».

A veces me pregunto si esto, por lo menos en parte, explica la epidemia de suicidios entre los adolescentes. Cuando los padres no enfrentamos nuestra propia condición de personas heridas, a veces transferimos nuestro dolor a los hijos, los cuales tienen que cargar con nuestras heridas además de las propias.

No todas las heridas las causan otras personas. Huracanes, terremotos, incendios, inundaciones, cualquiera de esas cosas pueden destruir toda una vida de trabajo, esfuerzo y dedicación en menos de una hora. Después de los destrozos causados por el huracán Andrew, le oí decir a una mujer: «Al llegar aquí me dijeron que me consiguiera un condominio. Lo hice. Y ahí está. Mírelo. Solo quedan los escombros».

La política y las guerras causan heridas. Los sistemas religiosos nos hieren. Los seres amados se enferman. Mueren personas jóvenes, saludables, como Wendell. Relaciones que hemos llegado a valorar se echan a perder por malos entendidos y a veces quedan destruidas para siempre. Nos falla la salud o nuestra situación económica se vuelve difícil. En todos los ámbitos de nuestra existencia, vemos cómo cambia la vida constantemente. Vale la pena repetirlo: en todos los cambios hay pérdidas y en todas las pérdidas hay dolor.

¿Escapar, pelear o quedarse paralizado?

En el transcurso de la vida, el dolor que se repite es un peligro permanente. Los seres humanos responden a la amenaza del dolor en formas típicas. Si nos encontramos con un león que nos acecha, nos aumenta la presión sanguínea, el corazón se pone a latir aceleradamente, baja el nivel de azúcar en la sangre y, o bien nos disponemos a pelear o, si todos fueran como yo, a escapar.

¿Qué sucede cuando los niños se enfrentan con el dolor? Muchas veces no pueden pelear; otras veces no pueden escapar. No les queda otra alternativa que quedarse paralizados. Muchos de nosotros arrastramos hasta la adultez la dolencia que nos dejó paralizados en nuestra infancia herida. A veces es el sufrimiento causado por un padre reservado, por un divorcio, por la muerte de alguien cercano, por enfermedades graves o por un fracaso traumatizante. Cualquiera haya sido la circunstancia, hace mucho tiempo que ciertos sentimientos quedaron estacionados en nuestro corazón. Hoy, frente al dolor en la vida adulta, quizás todavía nos quedemos paralizados.

Al igual que una huella del pie en el cemento fresco, el dolor y las heridas en la infancia dejan un rastro. El efecto permanente del dolor

en nuestra vida varía según su intensidad en el momento del trauma, según la fase de desarrollo del sistema nervioso central y según la cantidad de apoyo que tuvo la persona en el proceso doloroso. Si se toman en cuenta todos esos factores, queda confirmado que los niños son los más susceptibles a ser heridos.

El dolor es un problema complejo. Cuando hay heridas, también hay enojo. Cuando hay enojo, hay vergüenza y sentimiento de culpa. Cuando hay vergüenza y sentimiento de culpa, hay temor, humillación, rechazo y depresión. Por eso, cuando una persona se siente herida, la «paralización del corazón» entraña más de un sentimiento. Es como un popurrí de muchas emociones diferentes que se unen en una sola.

El desarrollo de un yo falso

¿Cuál es la dinámica de los sentimientos paralizados? Algunos traumas se producen antes que el niño ni siquiera pueda reaccionar de manera consciente y contribuyen mucho a la acumulación de heridas en el corazón. Pero supongamos que el chiquillo ya puede razonar. Digamos que Juanito se hace una herida. Comienza a llorar y corre hacia su papá. «¡Papá! ¡Me he herido! ¡Me he hecho daño!»

El papá responde: «Juanito, no llores. Los niños no lloran. ¡Aprende a ser hombre!»

Juanito obedece. Se seca las lágrimas y trata de sonreír para complacer a su papá.

Sin embargo, ¿qué hizo en realidad? Negó su dolor. Recibió de su padre el mensaje que no debía sentir dolor. Aprende a dejar sus heridas en el subconsciente. Aprende a suprimirlas.

Juanito reprime el dolor, que es su verdadero yo. Y desarrolla un falso yo sonriente, de disimulo, para ocultar el yo herido.

En cierto sentido, todos tenemos un punto íntimo herido. Es un lugar que nadie conoce más que uno mismo. Es un lugar que, a las tres de la mañana, quizás asome la cabeza en un sueño. Es un lugar que a veces nos hace, de forma inexplicable, reaccionar con exageración frente a ciertas circunstancias.

En vez de analizar esa «frontera definitiva» en nuestra alma, desarrollamos un poderoso yo tan falso para salir del paso, que nos ponemos como una máscara dondequiera que vamos. No dejamos que nadie la vea, ni siquiera nos atrevemos nosotros mismos a hacerlo. Y lo que es peor, transferimos ese falso yo a nuestros hijos.

Cuando mi familia dejó las Bahamas para que yo pudiera trabajar en Washington, D.C., mi hijo David dijo: «Papá, me siento triste por tener que dejar nuestra casa junto al mar. Echaré de menos la isla».

A la defensiva, le contesté: «David, no estés triste. ¡No, no! Washington es muy agradable. Allí hay museos, edificios históricos... Nos gustará Washington».

En realidad, le estaba diciendo: «David, no te sientas así porque haces que tu papá tenga que enfrentarse con su propia tristeza. Y papá no desea hacerlo».

Debí decir simplemente: «Lo sé, hijo mío. A mí también me duele. También echaré de menos nuestra casa en Nassau. Créeme, me siento como tú».

De corazón a corazón

A medida que crece el valor de explorar mi verdadero yo, de sentir su dolor y de enfrentarme con sus causas, voy aprendiendo que estoy en mejores condiciones para ayudar a que otros se quiten sus propias máscaras y entren en contacto con su dolor congelado. Solo si exploro mi propio corazón puedo llegar hasta el de mis amigos, el de mi familia y el de mis pacientes.

El corazón es el centro de nuestro ser. Es la parte de nosotros en la que convergen todos los aspectos de nuestra personalidad; el intelectual, el espiritual, el social, el cultural. En el corazón se almacenan todas nuestras heridas y todo nuestro dolor. También es el lugar que conserva nuestro amor y nuestras aspiraciones. Es muy importante que nos demos cuenta de que, si bien todo corazón es único y particular, también es universal.

Aunque nuestros problemas son muy diferentes, todos tenemos un corazón herido. Todos empleamos diversos métodos para tratar

nuestras heridas. Algunos nos volvemos adictos al alcohol y otros se aíslan o sencillamente rechazan a la sociedad. Otros, en cambio, se pierden en las relaciones, las posesiones materiales o en la búsqueda de logros profesionales. Aunque nuestros problemas son variados, el denominador común es que estamos heridos.

Lo que he aprendido acerca de mis heridas tiene mucha relación con mi falso yo y con los seudodioses que introduzco en mi corazón. Tiene mucho que ver con las defensas que desarrollo y con ciertas verdades universales que se aplican a todas las personas heridas.

Las personas heridas hieren a las demás

Como aprendimos en el caso del niño que tiró el biberón al suelo, las personas heridas se hacen daño a sí mismas y a los que aman. ¿Por qué lo hacen? Porque el dolor está congelado en el corazón y la única forma de poder expresarlo es hiriendo de nuevo. Por ello, algunos padres destruyen a sus hijos y algunos hijos destruyen a sus padres. Algunos esposos destruyen a sus esposas y algunas esposas destruyen a sus esposos.

Si no solucionamos los problemas que llevamos dentro, ellos mismos nos han de dirigir a dañar a otros. O les damos solución al dolor y a las heridas ocultas o lastimaremos a los que nos rodean. A veces lo manifestamos en la vida, pero también se puede hacer por medio del suicidio o de otros medios de destrucción propia. Permíteme ilustrarlo.

Carol es una atractiva mujer que creció junto a un padre alcohólico. Violento de palabra y obra, fue como un tirano y trató con crueldad a la madre de Carol. Esta describió su infancia y su adolescencia como una pesadilla. Dijo que nunca sabía si su padre iba a llegar borracho o sobrio. Incluso en estado de sobriedad, era terrible con la familia.

Debido a las experiencias que tuvo durante el crecimiento, Carol determinó no casarse con alguien como su padre. Deseaba por encima de todo tener un hogar y una vida familiar basados en el amor y la comprensión. De joven dejó la casa para ir a trabajar. Se dedicó mucho al trabajo y pronto comenzó a cosechar éxitos. Con el paso del tiempo,

conoció a un joven y, después de un período de noviazgo, se casaron. Al poco tiempo, el esposo comenzó a embriagarse y a maltratar a Carol.

El matrimonio se fue desmoronando a medida que el esposo se volvía cada vez más violento. La vida de Carol era terrible. Se dio cuenta de que, aunque había querido que no fuera así, se había casado con alguien muy parecido a su padre. Además, la estaba maltratando como su padre lo hiciera con su madre. La psicología llama a ese fenómeno compulsión repetitiva. Repetimos el dolor pasado para conseguir un cierto sentido de dominio sobre el mismo.

Relacionada con esa realidad, yace la táctica de transferir el dolor a los que quizás son menos fuertes que nosotros. Si los padres no curan sus propias heridas, de manera inevitable transferirán su dolor a sus hijos. Los padres nos hemos negado a enfrentarnos con nuestro dolor y, como resultado de ello, educamos hijos que ahora se ven obligados a ocuparse de nuestro pasado en vez de descubrir su propio corazón. Muchos de nosotros nunca aprendimos a enfrentarnos con nuestra propia realidad puesto que pasamos la vida tratando de solucionar los problemas de nuestros padres.

Nuestros hijos no necesitan nuestro dinero. No necesitan disfrutar de la gloria de nuestros éxitos. Necesitan nuestro corazón, un corazón transformado, un corazón que ha ido cambiando gracias al esfuerzo hecho por solucionar sus heridas. Entregarle a mi hijo mi propio corazón sobre el que me he esforzado con honestidad y esmero, y con ello motivarlo a que se esfuerce a trabajar en su propio corazón, genera valor y confianza; es el mayor don que, como padre, puedo entregarle.

Después de una conferencia a un grupo de médicos, hablé con uno de ellos.

—Durante su presentación, me vino a la mente un recuerdo doloroso —me dijo uno de ellos—. Recordé a mi padre dándole patadas a mi madre cuando yo apenas tenía cinco años. Fue terrible. Él le gritaba y mi madre lloraba mucho. Lo recuerdo con mucha claridad. Recuerdo que también la golpeó cuando yo tenía siete y ocho años. Tenía tanto miedo y me sentía tan desamparado, que temblaba y deseaba poder defender a mi madre, pero era demasiado pequeño. Decidí, ya a esa

edad tan temprana, que cuando creciera, nunca iba a tratar así a mi esposa. Pero al escuchar su conferencia, de repente me di cuenta de que me he violentado mucho y que le he estado gritando a mi esposa.

Al mirarle el rostro, pude ver que estaba examinando su alma.

—¿Y qué le dice todo esto? —le pregunté.

—Que la ira se puede manifestar sin violencia física —me respondió—. Ahora veo la conexión, de alguna manera estoy cargando con el dolor de las heridas de mi padre. Estoy haciendo lo que, como niño, decidí que nunca iba a hacer.

Las personas heridas se hieren a sí mismas y a los que aman.

Las personas heridas temen al amor

Donde esperábamos amor cuando niños, recibimos dolor. Por eso, en nuestro corazón jugamos a: si evito el amor, evito el dolor. Pero seguimos anhelando el amor. Por esa razón jugamos a «acercarme y evitar» el amor.

En nuestra cultura tenemos una disfunción alarmante en cuanto a la intimidad. En un sentido, nos aproximamos el uno al otro, pero no queremos quedar atados. Por ello creamos una distancia, nos sentimos abandonados y luego deseamos acercarnos de nuevo. Es como los puerco espines cuando hacen el amor: queremos acercarnos lo suficiente para disfrutar del calor, pero no demasiado como para que quedemos enredados. En consecuencia, los hombres y mujeres en la actualidad encuentran muy difícil entender qué quiere decir comprometerse en amor.

Las personas heridas proyectan su dolor hacia los demás

Las personas heridas atraen y luego atacan. Sin duda que esta es una de las fuentes del racismo. Las personas tienen la capacidad de proyectar sus propias heridas a alguien que consideran inferior. Al atacar la debilidad del otro, se sienten mejor respecto a sí mismos.

Vemos la misma dinámica en las relaciones entre el hombre y la mujer. Puedo aislar mi insuficiencia y atribuírsela a mi esposa. Puedo decir: «¡Mujer estúpida!» Pero de hecho, ella pudiera (o debiera)

responder: «David, estás proyectando en mí la parte estúpida de ti. Llévatela, no la quiero».

Las personas heridas se vuelven adictas

Examinaremos este tema con más detalle en otro capítulo. Baste decir por ahora que cuando nuestro corazón está herido, ciertas sustancias o actividades sirven de anestesia. Algunas personas usan drogas, otras el trabajo, otras el sexo. En cualquier caso, la adicción es un problema que va aumentando. Al usar el anestésico para disminuir el dolor, tenemos que tomar dosis cada vez mayores porque vamos desarrollando tolerancia. En última instancia, la actividad que se emprende para solucionar el problema del dolor crea más dolencia; a veces, dolores peores. Donde hay cualquier adicción, siempre hay dolor.

Las personas heridas tienen márgenes defectuosos

Las personas heridas viven en una esfera de codependencia en la que unos márgenes borrosos generan un problema permanente en cuanto a poder mantenerse conectados. En el caso de los codependientes típicos, sus heridas están ocultas en el interior y el problema de cualquiera de ellos se convierte en el problema de todos. A fin de evitar tener que enfrentarse con el dolor personal, el codependiente se enfoca en el problema de otro. Eso es lo que hizo Carmen en el caso de su trastornada hija. El problema no radica en la otra persona, el problema radica en el corazón herido.

Las personas heridas no tienen espacio en su corazón

El corazón es como una esponja que se va llenando de dolor y al poco tiempo ya no queda espacio para amar. Con el paso del tiempo, al permitir que aumente el dolor que llena nuestro corazón, ya no nos queda espacio para nada más. Ya no podemos ver belleza o amor de ninguna forma.

En el mismo sentido, a menudo escucho a personas que hablan de sentirse vacías. Un ministro me dijo: «¿Sabe? Solo hago las cosas por rutina. Ya no siento nada».

Un político me manifestó: «Entré en la política para ayudar a las personas, pero ahora ya no significan nada. Puedo estar entre ellas y escucharlas, pero no siento nada. Ya no tengo ningún interés por ellas».

Así descubrimos que en nuestra sociedad se está desarrollando el síndrome del robot, que se manifiesta en la adicción, la depresión, la falta de pasión, la falta de energía, el temor a la cercanía, la represión de lo bello.

Las personas heridas se vuelven a dioses falsos

Cuando Carmen acudió a verme para hablarme de su hija, estaba a punto de destruir su vida por no atender sus propias heridas. En vez de enfrentarse con el dolor del pasado, enfocó la atención en su hija; en su vida, sus problemas y sus fallos. Aunque era una opción deplorable, era la forma que tenía Carmen de eludir su dolor particular.

En el mundo de hoy, hay un sinnúmero de opciones con respecto al único Dios verdadero. Hay adicciones. Hay sobre todo la fijación en uno mismo, eso que se llama narcisismo. Hay también el materialismo; el deseo de centrarse en el inundo visible, tangible, en vez de hacerlo en la esfera invisible y espiritual. Los dioses falsos pueden ser personas, cosas, sustancias, problemas o estilos de vida.

Cuando establecimos que en la vida de Carmen había un falso dios, mi trabajo con ella resultó, en última instancia, satisfactorio y con éxito. El resultado fue que pudo restablecer su fe. Eso, a su vez, le dio valor, consuelo y confianza frente a los problemas con su hija. Años más tarde, fue a verme para decirme que su hija se había normalizado y que estaba llevando una vida llena de significado.

El tema de las deidades es predominante en la sicoterapia de la conducta. Parece que cuando las circunstancias nos agobian más allá de nuestro control, los humanos tenemos una fuerte tendencia a invertir en nuestros problemas una energía psicológica tan grande que ellos usurpan el lugar de Dios en nuestra vida. Eso produce deshumanización y falta de significado en la vida. Partiendo de la base de que los seres humanos tienen esa fuerte propensión a rendir culto a algo, en las páginas que siguen espero demostrar que, o escogemos postrarnos

en adoración ante Dios, el Santo Totalmente Otro, o damos culto y servimos a los seudodioses de la cultura moderna, que acaban esclavizándonos.

El resultado final de postrarse ante seudodioses, que no son más que imágenes proyectadas de nosotros mismos, es que nos fusionamos con ellos y se convierten en parte nuestra. Como por definición, Dios es omnisciente y todopoderoso, una vez que nos hemos divinizado a nosotros mismos, tenemos que llevar la carga de tratar de saberlo todo y de tener el control de todo. Eso significa tratar de pelear cada batalla, ganar toda discusión y asumir el control de toda situación. Qué responsabilidad tan enorme, improbable y vana. Cansados y exhaustos, acabamos viviendo a la defensiva, haciendo estragos en nuestra propia vida, destruyendo a nuestra familia y viviendo por debajo de la potencialidad que Dios ha querido que alcancemos.