

Dr. James Hollis

Vivir una vida realizada

Sabiduría para la segunda mitad del viaje



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Espiritualidad y Vida interior

VIVIR UNA VIDA REALIZADA

Doctor James Hollis

1.ª edición: octubre de 2025

Título original:

Living an Examined Life

Traducción: *David George*

Corrección: *M.ª Angeles Olivera*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2018, James Hollis.

Traducción al español publicada por licencia exclusiva de Sounds True Inc.
(Reservados todos los derechos)

© 2025, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-336-7

DL B 16885-2025

Printed in Spain

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación

o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prólogo.	9
1. La decisión es tuya	11
2. Ha llegado el momento de madurar	19
3. Despréndete de lo antiguo	27
4. Recupera la autoridad personal	35
5. Intenta arreglar las cosas	41
6. Sal de debajo de la sombra de tus progenitores	45
7. Prométete liberarte	51
8. Regresa a tu tarea	57
9. Escoge el camino del engrandecimiento	63
10. ¿Qué don has estado ocultándole al mundo?	69
11. Fijate en los viejos patrones autodestructivos.	75
12. ¿Cuál es el panorama general en tu caso?	81
13. Elige el sentido por encima de la felicidad.	87
14. Honra, por fin, lo que has dejado atrás y apodérate del permiso para ser quien eres.	93
15. Exorciza los fantasmas del pasado que te tienen amarrado.	99
16. Libera a tus hijos de ti.	107
17. Dispensa amor a tus partes desagradables	113
18. Honra la diferencia entre trabajo,deber y llamada	119
19. Desarrolla una espiritualidad madura	127
20. Apodérate del permiso para ser quien eres de verdad.	135
21. Vive la vida realizada: vive las preguntas,no las repuestas.	141
Epílogo.	145
Bibliografía.	147
Acerca del autor	149

Para Jill, Taryn, y Jonah, así como para Seah y Tim,
siempre Tim conmigo.
Y mi agradecimiento a Liz Harrison, agente y amiga, y a
Gretel Hakanson, editora y amiga.

Prólogo

Ofrezco este libro, que contiene el resumen de décadas de trabajo con estudiantes, clientes, pacientes de psicoanálisis y conmigo mismo, con la esperanza de que sea de utilidad para cada lector en la gestión de su vida y para aportar una mayor sensación de tener un propósito, así como permiso personal para que sea, al final, quien es. Aunque todo esto parece muy fácil, en realidad es muy difícil.

Durante los últimos treinta años he tenido el privilegio de viajar a cuatro continentes impartiendo conferencias y talleres, y he volado más de millón y medio de kilómetros a estas reuniones en lugares muy dispersos por el globo. Como resultado, he sido testigo de qué emociona a la gente, qué le proporciona energía, qué le recuerda algo que sabe pero que quizás ha olvidado y, por último, qué le desafía para regresar a su viaje. En este libro resumo estos asuntos muy complejos en una lista finita de ítems comprensibles. A veces necesitamos una lista, en ocasiones que nos recuerden algo y de vez en cuando que nos den una patada en el trasero. Este libro no promete nada fácil. Le pide al lector que sea serio en cuanto a fijarse en su vida y asumir la responsabilidad por ella. Somos, después de todo, el único personaje constante en esa telenovela que llamamos nuestra vida. Por lo tanto, puede que esté bien argumentado que, de algún modo, somos responsables de cómo estén yendo las cosas.

Este libro contiene veintiuna aspiraciones cuyo conocimiento cotidiano te cambiará la vida, la hará más interesante, hará que sea prácticamente tuya y que la recuperación de tu viaje sea posible.

Supongo que no has tomado este libro distraídamente ni a modo de entretenimiento. Lo has hecho debido a una curiosidad persistente, un

dolor profundo y duradero o un problema vital no resuelto. Además, lo más probable es que quieras dejar de sufrir, una mejora rápida y continuar con un cambio para mejor. Si alguien te dice la verdad (que tal vez lidiarás con estos problemas durante la mayor parte de tu vida, que regresarás a ellos una y otra vez en nuevos lugares y nuevas relaciones y etapas de tu vida), es probable que sigas adelante con rapidez. Pero la verdad es la verdad, y tal y como señaló Jung, rara vez resolvemos los problemas, pero podemos dejarlos atrás. Es en eso en lo que consiste este libro: no en soluciones, sino en actitudes, comportamientos y disciplinas que nos conducen al crecimiento, a abrazar nuestra historia debilitante para que dé lugar a un viaje más productivo, que sea más claramente el nuestro propio. Aunque creo que estas ideas requieren reflexión, filtración a través de las capas de nuestra resistencia acumulada al cambio, *recomiendo encarecidamente que el libro no se lea de un tirón, sino un capítulo por día. Sólo una lectura disciplinada permitirá que las ideas se filtren hasta llegar a nuestra alma.* Con ese fin, los capítulos son breves y van al grano. Leer un capítulo por día te permitirá asimilar mejor las ideas que devorar todas las secciones.

Espero que este libro sea una herramienta para que cada uno de nosotros recupere el respeto por lo que se encuentra muy dentro de nosotros. Al hacerlo, no nos veremos libres de decepciones o sufrimiento, pero conoceremos la profundidad y la dignidad de un verdadero viaje, de ser un verdadero participante en nuestro breve periplo en este planeta, llevándonos a una mayor profundidad que nunca. Sólo entonces estaremos en el viaje del alma. Tal y como apuntó el teólogo danés Kierkegaard, los marineros mercantes reciben sus órdenes para la navegación en un puerto seguro, y los buques de guerra abren sus instrucciones en alta mar. Tanto si lo sabes como si no, te encuentras en la alta mar del alma y lo has estado durante mucho tiempo. Ha llegado el momento de abrir nuestras instrucciones, fijar un nuevo rumbo, virar y navegar contra el viento, y avanzar, con el destino desplegándose a medida que progresamos.

JAMES HOLLIS,
Washington, DC

Capítulo 1

La decisión es tuya

Salimos del mar amniótico para llegar a esta vida: ligados a la materia, a la gravedad, a la mortalidad. Un fuego arde en el interior de cada uno de nosotros, una intensidad como la del tungsteno que brilla y resplandece durante un tiempo y luego parte. De dónde y adónde para seguir siendo misterios. Y quién somos en este planeta y con qué fin también sigue siendo un misterio. Aunque el mundo está lleno de gente que te dirá quién eres, qué eres y qué puedes y no puedes hacer, deambula en medio de su confusión no abordada, su miedo y la necesidad de una creencia consensuada para calmar su propio viaje lleno de ansiedad.

Tanto si te muestras como tú mismo en este breve tránsito al que llamamos vida como si te ves definido por la historia, el contexto o urgencias partidistas estridentes, eso depende, en gran medida, de ti. No se pueden encontrar más dificultades que viviendo este viaje de la forma más consciente y responsable posible, pero no hay una mayor tarea que aporte más dignidad y propósito a nuestra vida. Nadando en este mar lechoso de misterio anhelamos encontrar sentido a las cosas, averiguar quiénes somos, destinados a marchitarnos, y con qué fin, mientras los eones discurren de su forma mecánica. Entonces nos corresponde encontrar sentido a este viaje.

Así pues, ¿qué podría ser más obvio que el punto número uno?: *la decisión es nuestra*. Y pese a ello, ¿lo es, realmente? Aprendemos, a partir de nuestro mundo (nuestra familia de origen, la cultura popular, los eventos mundiales, la formación religiosa y muchas otras fuentes), quiénes somos, qué es aceptable y qué no, y cómo debemos comportarnos y

desempeñarnos para encajar, ganarnos la aprobación de los demás y prosperar en este mundo al que fuimos lanzados. Históricamente, todas las culturas han afirmado que sus valores, instituciones y órdenes de avanzar proceden de los dioses, las sacrosantas escrituras y las instituciones veneradas. Estas «cosas dadas por hechas» están cargadas de supuestos poderes y sanciones punitivas para las transgresiones de cualquier tipo. Un niño criado hoy en el mundo de la realidad virtual y los videojuegos es igual de susceptible a estas imágenes aculturadoras y directoras. Con demasiada frecuencia nos convertimos en sirvientes de nuestro entorno, dada nuestra necesidad de encajar, de recibir la aprobación de los demás, de mantenernos alejados del peligro.

Por ejemplo, cuando era niño, en la década de 1940, había unas definiciones sociales bastante claras sobre el género; la clase social y económica; la identidad racial, étnica y religiosa; y de opciones aceptables definidas. Desviarse de estos patrones preceptivos equivalía a desencadenar sanciones de enormes proporciones. La frase de socialización más común que mis contemporáneos y yo oíamos era: «¿Qué pensará la gente?». Un proverbio conocido en Japón afirma: «El clavo que sobresale es el que es golpeado con el martillo». Frente a este poder sancionador, ¿qué niño no empieza a adoptar los prejuicios de su familia y su tribu, teme los valores ajenos de otros y permanece cerca de su hogar de prácticamente todas las formas posibles?

Desde las décadas de 1940 y 1950, todas esas categorías, en principio creadas por los propios dioses, han sido deconstruidas. Mientras el sexo es determinado biológicamente, el género se construye socialmente, y restringir las definiciones para los hombres y las mujeres ha mostrado ser otra de tantas ficciones frágiles. En la actualidad sabemos que el abanico de opciones para cualquiera de nosotros es muchísimo mayor. Sabemos que todas las razas están mezcladas, y que a nivel genético descendemos de unos pocos progenitores que vivían en África central. Sabemos que las religiones son, sobre todo, creaciones mitosociales que surgen de experiencias tribales que se institucionalizan para preservarlas y transmitir las, y que las afirmaciones ontológicas de una tribu no son, en realidad, mejores que las creaciones mitosociales de otras. Sabemos, además, que las prácticas sociales y las propuestas éticas son preceptos con un valor subjetivo y que no tienen autoridad fuera de nues-

tra tribu. Una forma de pensar como ésta nos hubiera enviado a la hoguera en tiempos pretéritos, y todavía lo hará en muchos rincones del mundo.¹ Cuando aparece una idea como alternativa, las fuerzas en el interior de la psique se alzan para combatirla, ya que nuestros egos son muy inseguros y prefieren la claridad, la autoridad y el control a cualquier precio.

Decir que todos nosotros podemos elegir sigue siendo, en realidad, una afirmación bastante dudosa. Aunque celebramos las licencias sociales, disfrutamos de la excentricidad y aceptamos las estructuras sociales cambiantes, los informes procedentes de los conductistas, los neurólogos y los genetistas estrechan cada vez más la ventana de la libertad. De hecho, cuanto mayor me he hecho, más se ha estrechado la ventana, a pesar de haber dedicado toda mi vida a la educación, el estudio, los viajes y la reflexión. Los poderes del inconsciente no pueden subestimarse. La consciencia de nuestro ego (es decir, quiénes pensamos que somos o lo que creemos que es real) es, en el mejor de los casos, una fina oblea flotando en un mar iridiscente. En cualquier momento, vemos el mundo a través de una lente distorsionadora y tomamos decisiones basándonos en lo que la lente nos permite ver y no en lo que queda fuera de su marco.

Cuanto más conscientes nos volvemos, más al tanto estamos de las influencias subconscientes que afectan a nuestras decisiones cotidianas. ¿Por qué tomaste esa decisión y no otra en un punto crucial de tu vida? ¿Por qué te liaste con esa persona? ¿Por qué repetir esos patrones propios de tu familia de origen? Éstas son las preguntas desconcertantes, pero, a no ser que las formulemos, quedaremos a merced de cualquier fuerza que esté en funcionamiento de manera autónoma en nuestro interior. Estas confrontaciones con la fantasía de soberanía del ego son verdaderamente intimidatorias, pero siguen suponiendo una invocación para una mayor conciencia. ¿Cuán agobiante es la observación de Carl Jung de que cualquier cosa que se nos niegue en nuestro interior

1. La noche en la que escribí esta frase, un grupo fundamentalista ejecutó a un arqueólogo profesional por sus esfuerzos de conservación en Oriente Medio. ¿Cuál fue su crimen? Simplemente afirmó una historia cultural fuera del ámbito de la imaginación inmadura y atrofiada del fundamentalismo, para quien «el otro» siempre supone una amenaza.

es probable que acuda a nosotros en el mundo exterior en forma del destino? (Ese mero pensamiento hace que siga ocupándome de esto).

No sugiero en absoluto que nuestros valores culturales, nuestras tradiciones religiosas o nuestras prácticas comunales sean incorrectas. No soy quién para juzgarlo.

Muchos de esos valores nos conectan con la comunidad, nos proporcionan una sensación de permanencia y orientación entre el aluvión de elecciones que nos asaltan a diario. Sin embargo, digo que los poderes históricos de tales expectativas, advertencias y prohibiciones deben ser transformados en algo consciente, pensarse con consideración y ser puestos a prueba por la realidad de nuestra experiencia vital e instigación interior. La autoridad recibida (con independencia de lo ratificada que haya sido por la historia y aprobada por la tradición) ya no rige automáticamente. Se nos llama, más bien, a un proceso de discernimiento. Se nos invoca para que formulemos preguntas como: ¿está esto en sintonía o le encuentra sentido a mi experiencia? Si no es así, puede que sea bienintencionado y correcto para otra persona, pero no es adecuado para mí. ¿Me lleva este valor, esta práctica o esta expectativa a mayor profundidad en la vida, me abre nuevas posibilidades para relacionarme y concuerda con los movimientos más profundos de mi propia alma? Si no es así, entonces es tóxico, con independencia de lo benigna que sea su afirmación. ¿Me abren este valor, esta práctica o esta expectativa al misterio de ese viaje? Jung afirmó, en una ocasión, en una carta, que la vida es una breve pausa entre dos grandes misterios. Cuídate de aquellos que te ofrezcan respuestas. Puede que sean sinceros, pero sus respuestas no son necesariamente las tuyas. La lealtad flexible a lo que hemos recibido de nuestro entorno puede que resulte ser una subversión inconsciente de la integridad del alma.

Por lo tanto, decir, entonces, débilmente: «La decisión es tuya», no es tan simplista como podrías haber pensado al principio. Entre la plétora de voces que te importunan en cualquier momento, ¿qué voz en medio de esa cacofonía es la tuya? ¿Qué voz se alza desde las profundidades del alma, cuál desde complejos patrones culturales, y cómo puedes conocer la diferencia?

Esta mezcla de mensajes es muy numerosa. ¿Cómo podemos escoger? Y pese a ello, tomamos decisiones de forma constante, y no elegir

supone, ciertamente, una elección que tiene consecuencias. Por lo tanto, la tarea de este pedazo de materia formada por carbono que llamamos nuestro cuerpo, esta chispa de tungsteno que denominamos nuestra alma, están sirviéndonos para que nos demos cuenta de que servimos a la vida cuando damos un paso adelante y empezamos a asumir esa responsabilidad, esa rendición de cuentas, y elegimos una vida que tiene sentido para nosotros. La decisión es nuestra, y si no ejercemos esa opción, otra persona elegirá por nosotros (si no lo hacen las personalidades escindidas de nuestros complejos, y luego las perseverantes voces de nuestros ancestros o el ruidoso estruendo de nuestros tamtams culturales).

Nuestra vida empieza dos veces: el día que nacemos y el día que aceptamos el hecho existencial radical de que la elección de nuestra vida, con todos sus factores delimitantes, es, en esencia, nuestra. Y en el mismo momento en el que nos abrimos a esta invitación y accedemos a esa rendición de cuentas, asumimos el poder de la elección. Puede que el mundo como tal carezca de sentido: átomos que se unen y se separan en una concatenación aleatoria de proximidades. Puede que todo esté orientado por un ser supremo cuyos poderes sean absolutos y cuyo proceso de pensamiento nos parezca, en el mejor de los casos, arbitrario, y desde luego inescrutable. Con independencia de cuál sea el caso, somos el animal que sufre desconexión con el sentido. Nuestro sistema produce una serie compleja de interacciones (respuestas ante los sentimientos, unos sueños que van desde lo turbulento e inquietante a lo trascendente, síntomas, patrones, sobresaltos repentinos, percepciones, comprensiones, regresiones) y luego, ineludiblemente, acelera de nuevo hacia adelante y forja nuevas conexiones. Y en algún lugar en toda esa complejidad se encuentra la fantasía, la posibilidad de la elección.

El argumento sobre si de verdad somos libres o no se remonta a la bruma de la imaginación humana primigenia. Pero tal y como argumentaba Jean Paul Sartre, debemos actuar *como si* fuésemos libres, asumir la «terrible» carga del albedrío y ser responsables. Tanto si somos libres como si no, estamos obligados a actuar como si lo fuéramos, y todos los sistemas, filosofías, moralidades y máximas jurídicas esperan responsabilidad por los actos.

Hace años, una mujer muy considerada que había sido criada y educada en un entorno religioso convencional formuló la pregunta que la había despertado en plena madrugada:

—¿Y si —dijo—, Jesucristo no es divino, no es el hijo de Dios?

Le contesté respetuosamente:

—¿Qué diferencia supone eso?

Por supuesto, sabía que para ella eso suponía una gran diferencia. Pero proseguí:

—Sigue siendo usted responsable de su vida. Sigue usted teniendo que tomar decisiones a diario y sigue usted siendo una persona que debe decidir qué valores, qué decisiones son merecedores de su elección.

Lo que se entromete en el ejercicio de ese poder de decisión son, en esencia, dos cosas. En primer lugar, al principio de nuestra vida aprendimos que probar con quiénes somos en este mundo con frecuencia provocaba reacciones negativas. Por lo tanto, aprendimos a reprimir nuestros deseos, adaptarnos e incluso ocultarnos y encajar. Las cosas son mucho más seguras de esa forma. Diminutos en un mundo de gigantes, razonamos que, con seguridad, el mundo está gobernado por aquellos que saben, que comprenden, que ostentan el control. Qué desconcertante es cuando nos encontramos con que nuestra propia psique se rebela contra estas adaptaciones antaño protectoras y lo desilusionante que es darse cuenta de que hay muy pocos adultos, si es que los hay, presentes que tengan alguna idea sobre lo que está pasando. Nuestras proyecciones y expectativas se esfuman en el tiempo y se ven reemplazadas por la confusión, la consternación, el escepticismo y, a veces, por una búsqueda frenética de autoridades dignas de confianza.

Decir que la decisión es cosa nuestra es tanto simplista como muy difícil. Abrirse camino y elegir entre la maraña de reprimendas, prohibiciones, intenciones ocultas y adaptaciones no es ni fácil ni común. Y pese a ello, cada uno de nosotros tiene una cita consigo mismo, con nuestra alma. Que respetemos esa cita y entremos en la vastedad de las invocaciones es otro asunto. Rilke describe este dilema en su enigmático poema «Torso arcaico de Apolo».

El orador que aparece en el poema está examinando una maltrecha escultura clásica de Apolo. Cada grieta y fisura es examinada, hasta que el examinador capta la incómoda sensación de que él también

está siendo examinado. Acaba terminando con una incongruencia: «¡Debes cambiar tu vida!».

Mi punto de vista sobre el poema de Rilke es que una vez que el observador ha estado en presencia de lo grande, de lo atemporal, de lo imaginativamente audaz, ya no puede estar en paz con sus propios pequeños logros en la vida. Cuando hemos redefinido nuestra vida y la vemos como suele ser (dirigida por el miedo, insignificante, repetitiva), o nos anestesiarnos, nos distraemos o nos damos cuenta de que algo tiene que cambiar. Suele darse a través de momentos numinosos, tal y como describe el poeta, o de momentos de desesperación, o de momentos en el que el mundo se planta frente a nuestra cara, forzándonos, finalmente, a mostrarnos. Si vamos a mostrarnos, debemos tomar decisiones y dejar de gimotear. En esos momentos, algo cambia en nuestro interior. Experimentamos nuestra vida como más plenamente viva de lo que ha estado en ningún otro momento. Nos damos cuenta de que no podemos permanecer regidos por el miedo, la convención o la adaptación. Somos conscientes de que ahora tenemos y siempre hemos tenido opciones. Podemos decir que sí o que no, pero no podemos decir que no tenemos capacidad de decisión en la materia.

¿Puede alguno de nosotros argumentar de verdad, a pesar de los terribles poderes del destino y del impacto de otros en nuestra vida, que no somos también el personaje central en el drama de nuestra vida y que tomamos decisiones cada día, ya sea conscientemente o no? ¿Puede cualquiera de nosotros argumentar en serio que al final del viaje no hemos desempeñado algún papel considerable en el resultado del viaje? ¿Podemos seguir argumentando que nuestra vida es una novela que se está desplegando escrita de lejos, cuyo final nos será revelado sólo en la última página o en alguna brumosa vida después de la muerte? ¿No estamos muertos en esa última página? ¿No estamos escribiendo el guion de manera interactiva a lo largo de esta novela, página a página? Al final, ¿no nos vemos empujados a reconocer que la decisión es nuestra y que la vida espera que nos mostremos y que reclamemos lo que desea expresarse a través de nosotros?

Capítulo 2

Ha llegado el momento de madurar

¿Qué significa madurar? ¿No nos convertimos en adultos cuando nos llegó la pubertad, cuando entramos en un cuerpo y una agenda grandes? ¿No maduramos cuando abandonamos nuestro hogar familiar y accedimos al mundo y dijimos: «Contrátame: puedo hacer ese trabajo», «Cásate conmigo, cumpliré mi parte del trato», «Confía en mí, puedo ocuparme de esa responsabilidad»? ¿No hemos sido adultos mediante el ejercicio responsable de papeles parentales, fiduciarios, relacionales y sociales durante años? Y pese a ello, cuando he preguntado a la gente (personas razonables, exitosas y responsables) en talleres «¿En qué aspectos necesitas madurar?», ¿por qué todavía nadie me ha pedido que explique esa pregunta, por qué nadie ha desafiado la legitimidad de la tarea y por qué todo el mundo ha empezado a escribir en cuestión de minutos, por no decir segundos? Por lo tanto, ¿cómo es que interpretamos todos estos papeles maduros, pero, pese a ello, sabemos, en lo más profundo de nuestro corazón, que todavía tenemos que madurar?

En las sociedades tradicionales, que cuelgan débilmente de este planeta que gira, sobreviviendo a las arremetidas de los elementos, unas condiciones duras y acciones hostiles de todo tipo, madurar es un asunto de supervivencia. La tribu no podía permitirse tener hijos holgazaneando de un lugar a otro. Por lo tanto, sin un comité central enviando instrucciones impresas, cada civilización desarrolló unos ritos de iniciación diseñados para asegurar la transición de la inocencia y la dependencia propias de la niñez a las sensibilidades adultas que sacrifican la comodidad y la pereza para ponerse al servicio del bien común.

Después de todo, las condiciones y las estructuras sociales evolucionan, y la tecnología también, pero la misma psique humana, las mismas psicodinámicas manifestadas por nuestros ancestros, discurren por nuestra vida actual. Durante la mayor parte de la historia documentada, todos hemos tenido que enfrentarnos a las invocaciones para madurar. La diferencia es que nuestros antepasados eran observadores sagaces que comprendían que hay escasos motivos para sacrificar la comodidad y la dependencia a no ser que se requiera de alguien que lo haga. Por lo tanto, con independencia de ello, sin un comité central que los asesorara, se inventaron algo útil: los ritos de iniciación.

Todos los pasajes o iniciaciones proporcionan una transición desde algo que ha evolucionado, ha muerto o ha dejado de ser productivo. Eso es lo que la psicoterapia busca hacer en muchos casos. Como pocos, por no decir nadie, abandonarían voluntariamente la seguridad del hogar por el estatus inseguro de la adultez, a la gente joven no se le preguntaba. Se la sacaba de casa, a veces por la fuerza. Las seis etapas del pasaje o iniciación variaban en cuanto a su forma, intensidad, duración y accesorios culturales, pero, en esencia, eran comparables en todo el mundo. Implicaban marcharse del hogar, no con una invitación impresa, no con una petición educada, sino repentina y firmemente. En segundo lugar, había una ceremonia de muerte, que oscilaba entre ser enterrado en la tierra, la inmersión o una eliminación de los referentes conocidos. En tercer lugar, había una ceremonia de renacimiento, ya que estaban iniciándose un ser emergente y una psicología diferenciada. En cuarto lugar, se recibían las enseñanzas en tres categorías: los relatos arquetípicos de la creación, de los dioses y de la historia tribal; los roles generales y la forma de gobierno de la adultez en esa cultura; y las herramientas específicas para la caza, la pesca, la maternidad y la agricultura características de esa tribu. En quinto lugar, había una experiencia difícil de algún tipo que solía implicar el aislamiento para que se aprendiera a hacer frente al miedo y a encontrar recursos internos.

Y en sexto lugar, después de una separación prolongada, estaba el regreso a la comunidad como adulto independiente. Sólo de esta forma la gente joven hacía la transición desde la inocencia, la dependencia y las evitaciones propias de la niñez a las expectativas de la adultez.

Cuando examinamos la cultura contemporánea, nos encontramos con que estos ritos de iniciación no están presentes. En lugar de herramientas para la fuerza y la supervivencia personal, enseñamos habilidades informáticas. Permitimos que los niños permanezcan en el seno de una cultura protectora y, por consiguiente, tenemos a muy pocas personas iniciadas, autónomas e independientes con una sensibilidad adulta. El mero hecho de hacerse mayor no lo consigue, y desempeñar papeles importantes en la vida no lo logra. ¿Qué es lo que hace que alguien pase de una psicología demandante, de reproches y dependiente a una de independencia psicoespiritual? ¿Qué caracteriza mejor nuestra cultura que un clamor demandante y quejumbroso por una gratificación instantánea, una huida de la responsabilidad y una incapacidad de tolerar la tensión de los opuestos, en lugar de aprender a vivir con ambigüedad a largo plazo y de trascender al deseo de una resolución rápida de la naturaleza esencial de la vida?

Las dos mayores amenazas de la vida que llevamos en nuestro interior son el miedo y la apatía. Cada mañana nos despertamos para encontrarnos a dos diablillos a los pies de la cama. Uno de ellos, llamado Miedo, dice: «El mundo es demasiado grande para ti, demasiado. No estás a su altura. Da con otra forma de escabullirte de nuevo hoy»; y tenemos al otro, llamado Apatía, que comenta: «Oye, relájate. Has tenido un día duro. Enciende la televisión, navega por Internet, toma un poco de chocolate. Mañana será otro día». Esos perversos gemelos se comen con placer nuestra alma cada día. Independientemente de lo que hagamos hoy, volverán a aparecer mañana. Con el tiempo, usurpan más días de nuestra vida que los que podemos reclamar. Se gasta más energía, cualquier día dado, para gestionar el miedo mediante una conformidad irreflexiva o con la evitación que con cualquier otro valor. Aunque es natural gastar energía gestionando nuestros miedos, no puede hacerse suficiente hincapié en la magnitud de este esfuerzo a diario.

Por otro lado, la apatía adopta muchas formas seductoras. Podemos, simplemente, evitar las tareas, alejarnos de lo que nos resulta difícil, dar con formas de insensibilizar nuestros días mediante los miles de narcóticos y analgésicos que nos ofrece el mundo o, lo que es tal vez lo peor, podemos caer en formas de pensamiento fundamentalistas que esquivan con habilidad la sutileza, desdibujan los opuestos, buscan solucio-

nes simplistas a asuntos complejos y aplacan la aflicción de nuestro espíritu con el bálsamo paliativo de la certidumbre. Ciertamente, tenemos una amplia cultura programada para ayudarnos en esta tarea, una distracción, conectada las veinticuatro horas del día, cuyo zumbido calma la ansiedad y reduce los lloros lastimeros de nuestro espíritu para ser servido. Ahogados en las distracciones, aliviados por soluciones sencillas y arrullados por autoridades condescendientes, podemos pasar nos toda nuestra vida durmiendo y nunca despertar a las invocaciones del alma que resuena en cada uno de nosotros.

En *The Eden Project: The search for the mágical other*, un libro sobre la psicodinámica de las relaciones, apunté que todas las relaciones se caracterizan por dos dinámicas: la *proyección* y la *transferencia*. Una proyección es un mecanismo por el cual nuestros contenidos psicológicos nos abandonan y entran en el mundo buscando un objetivo (una persona, una institución, un papel) al que aferrarse. Como esto se da inconscientemente, entonces respondemos a lo otro como si lo conociéramos, en lugar de a su distorsión refractada. De forma similar, transferimos a ese otro (persona, institución o papel) nuestra historia personal con respecto a ese tipo de experiencia. Por lo tanto, infantilizamos nuestra relación con nuestro otro íntimo, nuestra Iglesia, gobierno, organización o cualquier papel que lleve una presunta autoridad con él. Al volver a evocar nuestras experiencias anteriores, reducimos, de manera inconsciente, nuestra capacidad adulta y nuestros intereses presentes abordando el nuevo momento con conductas de evitación, de control o de conformidad propias de nuestro pasado.

Dado el poder, la ubicuidad y la sutileza de estos contenidos proyectados, de estas estrategias históricas transferidas, esperamos que otros cuiden de nosotros mientras ponemos reparos contra las deficiencias de nuestras afiliaciones y nos preguntamos por qué nuestros papeles por sí solos no logran confirmar nuestra madurez ni nos proporcionan una satisfacción continua. A partir de esta brecha entre las expectativas de nuestras proyecciones y transferencias podemos, de vez en cuando, llegar a ser conscientes de que somos responsables de cómo están desarrollándose las cosas. Cuando se da ese entendimiento le sigue una invocación heroica: ¿qué le estoy pidiendo al otro que no esté abordando yo mismo? Sospecho que todos nosotros tenemos una vaga sospecha de

que estamos posponiendo esta cuestión, esta responsabilidad, y que lo hemos hecho durante mucho tiempo.

Llamo heroica a esa cuestión porque encarna un cambio en nuestro centro de gravedad desde el otro «ahí fuera» al otro «en el interior». En otras palabras, algo en cada uno de nosotros siempre sabe cuándo estamos eludiendo, evitando, procrastinando, racionalizando. A veces nos vemos obligados a enfrentarnos a estos hechos incómodos cuando nuestros planes, relaciones o expectativas con respecto a los demás colapsan y nos quedamos sujetando la bolsa de las consecuencias. A veces, otros se nos encaran y nos exigen que nos ocupemos de lo que hemos evitado. En ocasiones sufrimos síntomas que nos interrumpen, sueños inquietantes, reuniones con nosotros mismos durante la madrugada, y entonces tenemos que enfrentarnos a la vida fugitiva que estamos perpetuando. Algo en nuestro interior siempre sabe y siempre registra su opinión. Naturalmente, evitaremos esta citación por parte del alma siempre que podamos hasta que nos golpee de un modo tan contundente que tengamos que ir a ver quién está en la puerta. El momento en el que decimos «Soy responsable, tengo que rendir cuentas, tengo que ocuparme de esto» es el día en el que maduramos, por lo menos hasta la próxima vez, la próxima regresión, la próxima evasión.

Cuando aquellos que asisten a mis talleres empiezan, inmediatamente, a escribir sobre dónde necesitan madurar, no es que no hayan pensado en eso antes. De hecho, los asuntos están bastante cerca de la superficie. Han batallado con lo que se ha evitado (una confrontación demorada, el reconocimiento de un talento, un camino de reconciliación, o cualquiera que sea la invocación amenazadora) muchas veces antes. Por desgracia, lo que se vuelve consciente no se resuelve, por ende, por sí mismo. Los motivos para la evitación surgen de nuestras proclividades existenciales al miedo y la apatía, y ambas némesis ganan más batallas que las que pierden. Mientras tanto, el alma está agitando-se por debajo, enviando protestas, llamadas de emergencia, mensajes de SOS, escritos de acusación, etc. ¿Cuán rápido debemos correr y durante cuánto tiempo tenemos que evadirnos antes de que estas facturas lleguen a nuestro cuarto de estar? Cada uno de nosotros sabe todo esto, razón por la cual es tan relativamente fácil reconocer en qué aspectos debemos madurar.

El arquetipo del héroe es una energía que hemos elogiado durante milenios: una persona que aborda una tarea, supera un miedo, actúa allá donde se le necesita y proporciona un ejemplo a los demás. Pero ¿somos conscientes de la presencia del arquetipo del héroe en nuestro interior? Lllamarlo un arquetipo es reconocer su presencia universal, que se encuentra en todas las personas y todas las épocas. La tarea del héroe en nuestro interior consiste en derrocar a los poderes de la oscuridad, en concreto el miedo y la apatía. Todas esas fábulas de derrotar al dragón son versiones mitopoéticas de derrocar el poder de aquello que nos devoraría, tal y como hacen el miedo y la apatía a diario. Tarde o temprano, somos llamados para enfrentarnos a lo que tememos, para responder a nuestras invocaciones para dar la cara y para superar los grandes poderes letárgicos que hay en nuestro interior. Esto es lo que se pide de nosotros: que nos mostremos como la persona que somos en realidad, de la mejor forma en que podamos gestionarlo, bajo unas circunstancias sobre las que puede que no tengamos control. Este mostrarnos de la mejor forma que podamos es madurar. Eso es, en realidad, todo lo que nos pide la vida: que nos mostremos de la mejor manera posible.

Siempre me ha emocionado el ejemplo de Marco Aurelio. A pesar de ser el emperador y de que podría haber disfrutado de cualquier sinecura embrutecida en Roma, decidió estar en el campo de batalla para enfrentarse al huno que quería matarlo. ¿Era distinto a nosotros? No, tenía los mismos miedos e impulsos apáticos que tenemos todos. Cada día era una batalla para él, al igual que lo es para nosotros. Él era tan susceptible como nosotros al consuelo fácil de la desesperación de tener más cosas que gestionar que otra persona o que los demás estén mejor equipados que nosotros para el viaje que supone la vida. Todos nosotros tenemos los mismos miedos, la misma apatía que nos seduce y la misma capacidad para evitar madurar. Para compensar mi intimidación causada por el miedo y mi aliciente por la evitación fruto de la apatía, suelo leer las obras de Marco Aurelio mientras me despertaba por la mañana, lleno de dudas, sonrojado por el miedo y repleto de racionalizaciones preparadas para evitar lo que le amenazaba:

Con la primera luz del día ten preparado, contra la falta de inclinación a levantarte de la cama, el pensamiento de que «Estoy levantándome para el trabajo propio del hombre». ¿Debo quejarme al disponerme a hacer aquello para lo que nací y en aras de aquello para lo que he sido traído al mundo? ¿Es el objetivo de mi creación yacer aquí, bajo las sábanas, y mantenerme caliente? «¡Ah, pero es mucho más placentero!». ¿Fue entonces para el placer para lo que naciste y no para trabajar?²

Cuando leo estas palabras, me imagino que puedo verlo, compartiendo el destino de sus camaradas, con frío y tiritando en el gélido Danubio, enfrentándose a unos enemigos implacables. ¿Y por qué leo de una y otra vez estas palabras? Porque me recuerdan que debo dejar de sentir lástima por mí mismo, por mi vida privilegiada y mis oportunidades también privilegiadas, y que debo dejar de quejarme y de buscar un camino fácil. Me recuerdo a mí mismo que debo estar presente, de la mejor forma que pueda, ganando algunas de esas batallas internas contra el miedo y la apatía, perdiendo algunas, pero con la sincera esperanza de que, si estoy presente de la mejor forma que pueda, entonces también seré una persona madura. Eso es lo que la vida nos pide a cada uno de nosotros: que maduremos, que seamos responsables, que estemos presentes. Eso es lo que nos piden nuestra pareja, nuestros hijos y nuestro mundo. Cuando estamos presentes de la mejor forma que podemos, entonces, cualquier día dado somos maduros y contribuimos a soportar la carga del mundo en lugar de añadirle peso.

Hazte estas sencillas preguntas: ¿en qué aspectos debo madurar y dar un paso adelante en mi vida?, ¿a qué miedo deberé enfrentarme al hacerlo?, ¿es ese miedo realista o procede de una época anterior en mi desarrollo? Y dado ese pesado sentimiento con el que he cargado durante tanto tiempo, ¿cuál es el precio que debo pagar por no madurar?

2. AURELIO, M.: *Meditations*. Dover Publications: Nueva York, 1997, p. 77. (Trad. cast.: *Meditaciones*. Robin Book: Barcelona, 2023).