Xavier Guix

EL RETO DE SOLTAR EL PASADO

arpa

A mi amigo y mentor literario Francesc Miralles,
por hacer de cada encuentro un buen recuerdo
y de cada texto una inspiración.

Qué paradoja la mía: ¡he olvidado lo que quisiera
recordar y recuerdo lo que quisiera olvidar!

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 15

PRIMERA PARTE
EL PESADO PESO DEL PASADO

1. El problema de mirar atrás 23
2. No se vuelve al pasado, se vuelve al recuerdo 29
3. La mente es neurolingüística 35
4. ¿Cuál es tu actitud ante el pasado? 43
5. ¿Podemos fiarnos de la memoria? 58
6. La incesante verdad de que todo vuelve 67

SEGUNDA PARTE
SOMOS LA PELÍCULA QUE NOS CONTAMOS

7. La historia personal: ser o no ser 79
8. El relato: ¿qué historia decides vivir? 89
9. Lo que la mayoría de la gente cambiaría de su vida, si pudiera 100

10. La dignidad de la memoria 107

11. El pasado, un viaje a ninguna parte 112

TERCERA PARTE
LAS CÁRCELES DEL PASADO

12. Cargar con la culpa 123

13. Arrepentimiento y remordimiento 130

14. Transgresiones y masoquismo moral: castigarse por no ser buenos 137

15. El resentimiento 144

16. El peso sistémico del pasado familiar 151

17. Sobre la nostalgia y la melancolía 157

18. Cuando el pasado queda traumado 162

19. Los duelos mal resueltos 166

20. Victimismo: lamentarse por el pasado 171

21. La ceguera al cambio o la imposibilidad de salir del pasado 174

22. El síndrome del futuro bloqueado 178

CUARTA PARTE
LAS SIETE LLAVES PARA SOLTAR EL PASADO

1.ª LLAVE: Aceptar lo que fue 187

2.ª LLAVE: Resignificar recuerdos 190

3.ª LLAVE: Atar cabos y conectar entre experiencias 199

4.ª LLAVE: Hacer las paces: arrepentimiento liberador y perdón 202

5.ª LLAVE: Integrar el pasado generando nuevos recuerdos 208

6.ª LLAVE: Asentarse en el ahora 211

7.ª LLAVE: Definir mejor tu vida y tus pensamientos 216

QUINTA PARTE
LA FELICIDAD DE QUEDARSE EN PAZ

23. ¿Se puede ser feliz con un mal pasado sin resolver? 237

24. La felicidad ausente que te roba el presente 246

25. Una vida feliz es una vida decisiva 251

26. Los verbos de la felicidad 257

27. Contra la felicidad ausente: 273

EL APOSENTO DE LA SERENIDAD 274

LA CONFIANZA EN LA VIDA 276

LAS CARAMBOLAS DE LA EXISTENCIA 278

LA ACTITUD *LET IT BE* 280

EL *AMOR FATI* 281

EL PAPEL DE LA VOLUNTAD O LA LEY INVERSA 283

VIVIR EN LA GRATITUD 286

LA FELICIDAD DEL ASOMBRO 288

EL TIEMPO SIN TIEMPO 290

LA MENTE COMO PANTALLA: EL CINE EN CASA 291

DÉJATE DE HISTORIAS Y A VIVIR 292

ANEXOS 299

INTRODUCCIÓN

Hay un aforismo atribuido a Nietzsche que me impactó la primera vez que lo leí: «¿Por qué estás haciendo lo que ahora haces, si no quisieras repetirlo en tu siguiente vida?».

Fastidia, ¿verdad? Es muy parecido a otro aforismo existencialista que dice: «Si no escogerías volver a vivir exactamente esta misma vida, es que no has vivido bien».

Y eso es lo que me pregunté: ¿repetirías la vida que has vivido, exactamente igual? Mi respuesta sincera fue que sí, pero no todo. Algunas cosas las haría de forma diferente.

Entonces me di cuenta de la trampa de ese pensamiento y del valor contundente que tiene la pregunta existencialista. Si hubiera hecho las cosas de otra manera, no sería el que soy. Para hacerlo de otra manera, yo también tendría que haber sido de otra manera. Mirar atrás, ver nuestro pasado, es adentrarse en las luces y las sombras que nos han constituido en el plano psicológico.

¿Estoy en paz con ello? ¿Abrigo algún sentimiento de culpa?

Es muy duro arrastrar ciertas vivencias que se convierten en una vida sin perdón, sin consuelo, sin argumento alguno

que devuelva a la persona la alegría de vivir. No hay solución para quien quiere pasar su existencia en un pasado con mucho dolor no resuelto.

Con el objetivo de comprender el sentido del pasado, me encontré con el metódico trabajo de Bronnie Ware, cuidadora de paliativos para pacientes terminales. Esta autora australiana recopiló las confesiones de vida que le proporcionaban las personas antes de morir, entre ellas sus arrepentimientos.

Este tema tenía mucho que ver con mis observaciones en la consulta. ¿De qué se arrepiente la gente? ¿Es lo mismo arrepentimiento que remordimiento? ¿Hay que esperar a morir para saberlo, o ya lo sabemos? ¿Se puede vivir mirando siempre atrás? ¿Cuál es el peso del pasado en una vida? ¿Se puede soltar el pasado?

La intención a la hora de escribir este libro es observar dónde situamos el pasado en el viaje de la vida. Hablar del pasado no tiene por qué significar dolor, traumas y penas. El pasado es donde se han constituido los moldes de quienes somos hoy. Conocerlo, integrarlo y honrarlo es tarea necesaria para el autoconocimiento.

De modo que te invito a realizar el viaje, empezando por comprender de qué está hecho el pasado y los juegos de la memoria, antesala de un tema imprescindible: de cómo nos montamos la película de nuestra vida.

Seguiremos la andadura revisando las cárceles del pasado, que son todos los escollos que impiden mirar hacia adelante, que nos encierran en una historia pasada interminable, en un eterno retorno a aquellos episodios que quisiéramos olvidar, pero no podemos.

El viaje continuará por la zona de sanación. Hay que soltar el pasado cuando nos impide crecer y ser felices. Soltarlo no es lograr que mágicamente desaparezca, sino inte-

grarlo en el tiempo presente. En este sentido te ofrezco siete llaves que ayudarán a resignificar las experiencias pasadas, así como a generar nuevos y buenos recuerdos.

El punto de llegada es la felicidad. El quinto y último capítulo te parecerá un viaje del pasado al futuro, porque en realidad, la vida contiene en cada instante todos los tiempos. Observar el pasado se hace también desde el futuro.

Antes hay que resolver una pregunta: ¿Se puede ser feliz y tener un mal pasado sin resolver?

Después de catorce libros escritos, en ninguno he abordado el tema de la felicidad. Me daba pereza. Me parecía un concepto vacío y actualmente sobreexplotado, hasta que me di cuenta de la relación entre el pasado y la felicidad.

Este libro no te dará fórmulas mágicas para ser feliz, pero te revelará claves para viajar por una vida auténtica y plena, sin remordimientos ni arrepentimientos, una vida que valga la pena ser vivida, a pesar de todo y por encima de todo.

Antes hay que resolver algunos obstáculos que el vivir nos propone y que solemos abordar demasiado tarde, cuando uno siente que en su vida le pesa más el pasado que el presente.

¿Y cuándo es demasiado tarde, si el tiempo es relativo?

Cuando uno quisiera volver atrás y hacer las cosas de otra manera, pero ya no puede. Todo ha cambiado. De nuestra mirada sobre el pasado dependerá nuestra felicidad o nuestro infierno.

PRIMERA PARTE

EL PESADO PESO DEL PASADO

«Siempre que me acuerdo de algo
Siempre lo recuerdo un poco diferente
Y sea como sea ese recuerdo
Siempre es verdad en mi mente
Y si mi alma se derrama
Y la falta de pasado es el olvido
Cuando muera solo pido
No olvidar lo que he vivido».

Fragmento de la canción «Memória»,
del álbum *Lux d*e Rosalía

Mientras terminaba mi licenciatura en Psicología, pasé por la propia experiencia de ir a la consulta de un psicólogo, o un psiquiatra terapeuta como fue mi caso. Recuerdo perfectamente la descripción que aquel hombre sabio hizo sobre mi comportamiento: «Es usted tan vitalista, lo vive todo con tanto entusiasmo, que lo quema todo».

En aquel momento, no supe discernir si aquello era una condición maravillosa o una maldición condenatoria. Además de unas cuantas pruebas psicológicas que anunciaban mis neuroticismos, aquella frase fue suficiente para darme cuenta de que no me daba cuenta de nada. Vivía en la ignorancia de mí mismo. Yo creía que era tal cual, aun sin saber por qué era así.

En resumen, vivía según mis programaciones adquiridas, sin reparar en que no había decidido qué hacer con ellas. Era un vivir mecanizado entre el joven entusiasta y el niño bueno, siempre bajo la amenaza familiar de que, siendo como era, nadie me iba a querer.

Esa fue mi forma de vivir durante mis primeros treinta años, y si no fuera por los estudios de psicología y el auto-

conocimiento, hoy seguiría viviendo según mi pasado, según lo que se programó desde mi tierna infancia. Lo mismo les ocurre a los pacientes que vienen a la consulta.

Sentados ante mí, tengo a una pareja que sufre porque se quieren, pero se perdió el amor. O quizás nunca lo hubo. O se confundió con el enamoramiento. Uno se cansó de esperar que el otro cambiara. El otro se hartó de sentirse exigido. Uno fue perdiendo interés, mientras que el otro siguió luchando por salvar la relación. Uno encontró el deseo fuera de casa. El otro encontró el deber dentro de casa.

A todos les gustaría que las cosas fueran diferentes, pero se han vuelto inevitables porque no han superado el peso del pasado.

También se sientan en la butaca de la consulta personas solas, aunque sus sufrimientos los causa una relación. Un jefe psicópata. Una madre chantajista. Un padre ausente. Una amistad traicionada. Un hijo despótico. Una tendencia a compararse con los demás. Un sentimiento de abandono o rechazo. Una culpa insoportable. Ser demasiado sumisos. Demasiado narcisistas. Demasiado buenos. Si pudieran cambiarían todos esos aspectos de su vida originados en el pasado, pero no los pueden cambiar… aún.

I

EL PROBLEMA DE MIRAR ATRÁS

Vamos a imaginar la siguiente situación:

Unos amigos se reencuentran después de casi diez años sin verse. Después de las primeras bromas sobre sus aspectos cambiados, se sientan a cenar. Todo va bien, cualquiera que oiga sus risas diría que son felices.

Sin embargo, después de haberse puesto al día y cuando empezaban los postres, a alguien se le ocurrió nombrar aquella noche. Esa maldita noche. La noche de autos que les cambió la vida. Las risas se convirtieron en caras serias, tristes y alguna muy tensa. El ambiente amical se esfumó.

En esos diez años nadie había vuelto a hablar del tema. Cada uno había encontrado su manera de olvidar. Pero el pasado no se va solo. Espera. Acecha. Y cuando encuentra una grieta, se cuela sin pedir permiso.

Todos querían olvidarlo, pero no pudieron. Hacían ver que no tenían nada de qué arrepentirse, que el pasado ya pasó. En cambio, hizo falta solo una palabra y su aparente felicidad se trastornó.

¿Cuánto estarías dispuesto a pagar por cambiar aspectos de tu pasado? ¿Qué capítulos de tu vida borrarías si

pudieras? ¿Cómo deshacer de un plumazo aquella decisión que cambió el rumbo de tus expectativas? Obviamente no podrás hacerlo porque ya pasó. No podrás, de modo alguno, cambiar los hechos, los actos, las consecuencias de lo ocurrido.

Por el contrario, ¿eres de los que creen que al pasado hay que dejarlo atrás y solo mirar lo bueno de lo vivido? ¿Eres de los que presume de no arrepentirse de nada? **Quien no se arrepiente de nada, muestra con orgullo que no ha aprendido nada.** Algunas personas creen no tener problemas con el pasado porque lo han *evitado*, no porque lo hayan integrado.

Respecto al pasado siempre quedan cosas por resolver, sin que por ello la vida no pueda seguir adelante. No todo son traumas. Probablemente, algunos asuntos quedarán para siempre en el cajón de los temas no resueltos que se olvidan con el tiempo, o pierden su importancia, o permanecen en un letargo inconsciente.

Eso no significa que tu pasado haya terminado. Todavía tiene cosas que decirte, como comprender los patrones que te constituyen. **El pasado no solo deja marcas, también crea moldes. El pasado no es únicamente un depósito de cosas rotas. Es, ante todo, la raíz de quienes somos.**

Si conoces bien tu historia, te moverás con más claridad en el presente. No porque lo entiendas todo, sino porque el pasado te da contexto, te cuenta las condiciones de tus experiencias, cómo las viviste y el sentido que han tenido para tu vida. Y si sabes honrarlo, te da dirección, como veremos en el viaje a ninguna parte.

Sin embargo, algunas personas me cuentan su imposibilidad en superar ciertas experiencias personales, relacionadas con su pasado. En realidad, no son tantos los que viven en paz con todo lo vivido. Quien más, quien menos, no

sintoniza bien con algunas vivencias que quisiera borrar, aunque demasiado tarde. Es la consecuencia de mirar atrás.

Cada vez que he expuesto el tema del pasado en mis conferencias, en seminarios o en retiros, admito el interés que ha suscitado. Más que un tema apasionante, resulta inquietante. Noto que la gente escucha con atención introspectiva, como si estuviera abriendo cajas de Pandora.

Todo ello me revela que con el pasado tenemos una relación ambivalente. **Abrir el álbum biográfico nos traslada a lo que fuimos. También a lo que quisimos ser y no pudimos. Puede ser un viaje de regreso hermoso y feliz, como también puede ser demasiado nostálgico, doloroso, en algunos casos traumático.**

La tentación de mirar atrás, buscando los buenos recuerdos, se paga con la aparición inesperada de lo que no se quiere recordar. La nave del olvido no deshace los recuerdos. Solo los aleja. Los mantiene adormecidos.

El pasado me lo empecé a tomar en serio cuando realicé mis primeros cursos con el que fuera mi maestro Oriol Pujol Borotau. Uno de los principios con los que nos inspiraba empezaba con una pregunta: ¿puedes mirar el pasado en paz? Si al mirar atrás todo está bien, a pesar de todas sus vicisitudes, entonces podrás vivir con serenidad. Esta idea me recuerda una de las máximas de Epicteto: «No desees que lo ocurrido sea distinto; desea que sea como fue, y hallarás paz».

Aquellos años de aprendizaje con el maestro me sirvieron para cerrar etapas mal resueltas, asuntos pendientes conmigo y conversaciones incómodas evitadas. Sirvió también para comprender que todos tenemos la necesidad de ser reconocidos, de ser vistos, de ser validados por ser quienes somos y no solo por lo que hacemos. Comprendí, en este sentido, la necesidad del perdón.

De todo ello aprendí que quien está dispuesto a mirar atrás antes debe responderse a algunas preguntas: ¿Qué estoy buscando? ¿Con qué propósito quiero escarbar? ¿Qué espero encontrar? Por regla general, estas son algunas de las cosas que se buscan al mirar atrás:

Sentido: *¿Por qué pasó lo que pasó?*
Buscas entender tu historia personal, darle coherencia, unir cabos sueltos, reinterpretar decisiones. En definitiva: encontrar un hilo narrativo que te libere o justifique.

Arraigo: *Ahí sí sabía quién era. Ahí tenía un lugar.*
Es un mirar atrás porque allí te sentiste con mayor seguridad, en contra de un presente que no te ofrece la misma sensación de identidad o arraigo.

Inocencia perdida: *Antes era más libre/valiente/feliz…*
Idealizas el pasado porque todavía no habías sufrido heridas emocionales y no existían tantas responsabilidades, y todo era un descubrimiento incesante. De este modo buscas una regresión que te deje más liviano.

Reparación: *Si pudiera volver, lo haría distinto.*
Otra manera de idealizar el pasado consiste en convertirlo en una obsesión reparadora. Miras atrás como si aún pudieras cambiarlo o enmendarlo, aunque eso nunca ocurra literalmente. Se trata de generar un futuro en el que se podrá reparar lo que no pudo ser.

Relaciones mal cerradas: *No me despedí. No cerré. No entendí por qué.*
Puede que sientas que no has cerrado bien tu pasado, respecto a alguna relación. Ha quedado un gusto agridulce que espera una última conversación, o que no ha resuelto pérdidas o duelos. Los cierres emocionales son necesarios, aunque no siempre se puede reconciliar. Para eso están los rituales y el perdón.

Incertidumbre: *En ese momento todo tenía sentido. Ahora no.*
El pasado, aunque ya no esté, se vuelve más manejable que el presente incierto. Ante la falta de control y la angustia por lo que pueda pasar, encuentras refugio ante lo único de lo que estás totalmente seguro: lo que has experimentado. Solo que la experiencia se refiere a una situación y un contexto determinado. Ahora todo puede ser diferente.

Validación: *Mira todo lo que hice… ¿Alguien lo ve?*
A lo mejor eres de las personas que acaba por pasar cuentas. De algún modo, usas el pasado para buscar reconocimiento o sentido de valor, especialmente si en el presente sientes insuficiencia. Es un mirar atrás para reafirmar que, en otro tiempo, fuiste especial, necesario o importante. Una forma más de sostenerse.

Hay que saber lo que uno busca cuando mira atrás, aunque comprendo la incomodidad del tema, su temor. Sin embargo, me gustaría trasladarte la importancia que tiene resolver el pasado, porque es la primera condición para vivir en paz.

Cuesta mucho ser feliz y vivir tranquilos con un mal pasado a cuestas. No se puede vivir una vida plena y auténtica si uno es preso de sus programaciones.

No necesitas estar herido para mirar atrás. Basta con querer entender de dónde viene esa forma de mirar el mundo que tienes, por qué reaccionas como lo haces, por qué te gusta lo que te gusta o sientes como sientes. Entender, en definitiva, cómo se ha construido tu personalidad con el tiempo.

Bien mirado, el pasado no es una carga. Es un espejo. No solo refleja lo que fuiste, sino lo que puedes ser si sabes mirar con los ojos abiertos. **Revisar el pasado no es repetirlo, es descubrirlo de nuevo.** Es saborearlo de otra manera, porque dispones de mayor perspectiva. Saborear el pasado es inundarlo de sabiduría.

Por eso, quiero contarte todas las veces que he sido testigo de la liberación que supone aligerar las cargas del pasado. He visto cómo a las personas les cambiaba la expresión de la cara, la ligereza del cuerpo, la alegría que vuelve a sus almas una vez que se han quitado un gran peso de encima. Porque esa es la expresión que suelen usar.

Mi querido hermano en el arte de la divulgación, Àlex Rovira, me recordó aquella escena de la película *La Misión*, en la que el personaje del capitán Mendoza, interpretado por Robert de Niro, arrastra por un territorio accidentado una carga con todo lo que utilizó como cazador furtivo de indios (armas y bagajes), hasta donde vivían libremente los guaraníes.

Era la penitencia que le había impuesto el padre Gabriel (Jeremy Irons), por sus atrocidades con los indios y por el asesinato de su propio hermano. En su punto de máxima extenuación, el sacerdote le libera por fin de la carga. Y es entonces que llora por la expiación de una culpa que le tenía el alma presa y que fue reconocida y perdonada por los propios indios.

Toda una historia que nos recuerda el problema de cargar con el pasado, y la necesidad de procesarlo desde el arrepentimiento y el perdón si cabe, con el fin de quedarse uno en paz.

Lo que encontrarás en las siguientes páginas trata de cómo sanar y relacionarte bien con el pasado. Cómo distinguir esos pesos pesados, que como cárceles ensombrecen nuestras vidas. Por eso, **liberar y soltar el pasado es volver a ser feliz.**