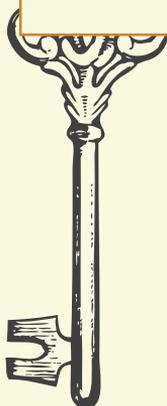




ÁLEX ROVIRA
FERNANDO
TRÍAS DE BES

LAS SIETE LLAVES

CONQUISTA TU
LIBERTAD VITAL



zenith

ÁLEX ROVIRA

FERNANDO
TRÍAS DE BES

**LAS
SIETE
LLAVES**

CONQUISTA TU
LIBERTAD VITAL

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: septiembre de 2020

- © Álex Rovira Celma (autor representado por Sandra Bruna Agencia Literaria, S.L.)
y Fernando Trías de Bes Mingot (mediante acuerdo con International Editors' Co)
- © Editorial Planeta, S. A., 2020
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Diseño de interior: © Sacajugo.com

Ilustraciones de interior: © Zdeneksasek / bigstockphoto.com

Maquetación de interior: Pleca Digital, S. L. U.

ISBN: 978-84-08-23162-2

Depósito legal: B. 12.752 - 2020

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

Introducción	9
El enigma de las siete llaves	21
I. La llave del pensamiento.....	25
II. La llave del juicio.....	69
III. La llave del logro.....	111
IV. La llave del disfrute	149
V. La llave de la entrega.....	185
VI. La llave de la identidad	221
VII. La llave del ser.....	255
El desenlace del enigma de las siete llaves	289
Epílogo. La conquista de la libertad vital	295

CAPÍTULO 1

**LA LLAVE
DEL
PENSAMIENTO**



PRIMERA CELDA

El rey prosiguió narrando el enigma a Ibrahim, que escuchaba atentamente.

En la primera de las celdas hay un hombre de rostro confuso, meditabundo y que, hablando para sí, dice:

—Siempre que algo es cierto, también es falso. Aunque podría resultar lo contrario. Porque lo contrario es tan verdadero como falso, es lo opuesto de la verdad.

El habitante de la edificación lo interrumpe:

—Disculpa, ¿puedo preguntarte por qué estás encerrado en esta celda? ¿Cuál es tu delito? ¿O acaso fuiste hecho prisionero en una batalla contra los ejércitos enemigos?

—Oh, no, no, nada de eso —responde el hombre dubitativo y de ojos hundidos—. Yo estoy aquí encerrado y no puedo salir porque es imposible abrir la puerta: la llave de mi celda no existe.

—Pero, entonces, ¿cómo te encerraron? —pregunta el habitante del palacio.

—Pues no lo sé. Digo yo que la fundirían o la destruirían después de encerrarme. O la lanzarían al mar. Pero es un hecho



irrefutable. Al igual que el sol sale todas las mañanas o el agua es líquida, la llave de mi mazmorra ya no existe.

—Pero ¡eso no puede ser! Tu llave corresponde a una de las siete cerraduras de la puerta principal del palacio. Así que está en alguna parte de esta edificación. ¡Seguro!

—Si así es —le responde el prisionero—, encuentra la llave de mi puerta y te creeré.

—Es imposible encontrar la llave sin indicaciones. Dame alguna pista de dónde puedo encontrarla.

—Ojalá lo supiera. Pero esa información parte de una falsedad. La llave no existe. Olvídala.

Y, acto seguido, da media vuelta y se pone a dar vueltas en el interior de la celda mientras repite:

—Siempre que algo es cierto, también es falso. Aunque podría resultar lo contrario. Porque lo contrario es tan verdadero como falso es lo opuesto de la verdad.

El habitante del palacio suspira hondo. Las llaves han de existir por fuerza y hallarse en alguna parte. Eso piensa el protagonista del enigma.



«¿Proseguimos, Ibrahim?», le preguntó el rey al reo que debía descifrar el enigma de las siete llaves.





ESCLAVOS DE FALSAS CREENCIAS

Antonio tiene cuarenta y cuatro años. Es el mayor de tres hermanos, todos varones. Su padre tenía una pequeña imprenta en la que trabajaba más de doce horas cada día para sacar adelante a la familia. Era un hombre muy trabajador y emocionalmente poco expresivo, pero determinado a tirar de su familia hacia delante y a dar a sus hijos una buena formación. Su madre, por el contrario, era muy cariñosa y entregada, siempre disponible para su familia, generosa, alegre, voluntariosa, amable y muy sacrificada. Se desvivía por complacer y cuidar a los suyos.

Hoy, Antonio es padre de tres hijos de catorce, doce y ocho años. Se divorció hace apenas un año y echa mucho en falta la presencia de sus hijos desde el momento de la instauración del régimen de custodia compartida, y ello hace que se sienta muy mal. A pesar de que habla con ellos a diario, siente un gran dolor en su corazón por no poder compartir la vida con ellos nada más que en semanas alternas.

A ello se suma el hecho de que se ha instaurado en él la creencia de que es un mal padre por no poder acompañarlos en su cotidianidad y porque siente que un buen padre debe estar permanentemente al lado de sus hijos, cuidándolos y entregado a ellos las veinticuatro horas del día, tal y como hacía su madre con él y con sus hermanos.

Quienes le conocen saben que es un padrazo, pero ven con tristeza cómo su amigo sufre y se instala en él un relato de autoculpabilidad, cuando no debería ser así. Pero



Antonio parece no atender a los argumentos que le dan su familia y amigos, y vive inmerso en una creencia sobre sí mismo que va socavando su autoestima lenta, pero persistentemente.

Antonio tiene falsas creencias sobre sí, las cuales le llevan a sufrir y a sentirse culpable por algo que no existe. Él es un buen padre a la vista de todos los que le conocen y, lo que es más importante, el propio reconocimiento y amor que le profesan sus hijos es la más clara evidencia de ello, pero su nivel de autoexigencia parental es tan elevado, que sus creencias sobre lo que debería llegar a ser como papá le están hundiendo cada día más. Sus falsas creencias crean una enorme culpa que limita su capacidad de ser feliz y de compartir esa felicidad con sus hijos. Su falsa creencia fundamental es que un buen padre debe ser abnegado y sacrificado, tal y como él vivió en su marco de referencia parental.

«¿Me querrán el día de mañana? ¿Soy un buen padre? ¿Les estoy dando todo lo que siento que se merecen y les debo dar? Siento que no estoy a la altura...»

Este es el relato de su voz mental que socava la autoestima y el estado de ánimo de Antonio, día sí, día también.

Antonio está condicionado por falsas creencias, por ideas y pensamientos que ha asumido como ciertos, pero que en realidad no lo son. Y toda falsa creencia se convierte en un límite para la realidad percibida y pensada. Toda falsa creencia deviene una creencia que nos limita y que, eventualmente, nos castiga.

Las falsas creencias no te permiten pensar de forma



libre. Ubican a tu mente en un universo de pensamientos limitantes que son a menudo autolesivos, que te hacen daño. Cuando tu pensamiento está viciado y sesgado por falsas creencias, te conviertes en su esclavo e inconscientemente te encierras en una jaula de limitaciones y sufrimiento.

Si le preguntas a Antonio si su pensamiento es libre, te dirá «por supuesto que sí», que no tiene ningún problema, que es capaz de pensar correctamente y que su sentido de la realidad es óptimo y correcto. Esa es la tragedia que vivimos cuando nuestra libertad de pensamiento está dañada por nuestras falsas creencias.

...

Las falsas creencias impiden LA LLAVE DEL PENSAMIENTO.

...

¿QUÉ ENTENDEMOS POR FALSA CREENCIA?

Antes de definir qué es una falsa creencia, debemos comenzar por definir qué es una creencia.

Una creencia es una idea o pensamiento que se asume como verdadero. Es, en consecuencia, una certeza, una convicción que tienes sobre algo o sobre alguien. Por lo tanto, una creencia es una verdad subjetiva no discutible o difícilmente debatible, que normalmente te resistes a poner en tela de juicio y a cambiar porque se instala en tu mente como algo incuestionable, esencial y estructural.



Pero ¿qué ocurre si esa creencia es falsa, es decir, si es una automentira que sostienes continuamente y que te aleja de la realidad? Pues que tu capacidad de percepción, de pensamiento, de reflexión y de conclusión lúcida queda tocada de muerte y, en consecuencia, puedes llegar a cometer muchos errores porque no ves lo que es. Ves lo que crees que es.

Los errores aumentan, se multiplican, porque dejas de pensar con rigor y sentido de realidad. Es como si tomas decisiones durante una travesía con un GPS averiado. Te equivocas, no sabes que te equivocas y, además, no consideras la posibilidad de que el GPS funcione de modo incorrecto.

En definitiva, cuando una falsa creencia es asumida como verdadera, por mucho que la evidencia muestre o arroje indicios de que no es así, te alejas de la realidad con nefastas consecuencias: te limita, limita a los demás y te lleva a equivocaciones.

Por ejemplo, hoy sabemos que la Tierra no es el centro del universo, pero esa falsa creencia largo tiempo sostenida por los científicos y el poder eclesiástico casi le cuesta la vida a Galileo por hacer evidente que todos estaban equivocados. Ello le valió la persecución de sus tesis y la excomunión de la Iglesia.

En el límite, las falsas creencias son las generadoras de las grandes mentiras de la historia, de los delirios y de la locura individual y colectiva.

Ocurre, no obstante, que no hace falta tener un delirio ni estar enajenado para tener falsas creencias. De hecho,



todos las tenemos en nuestro pensamiento y convivimos con ellas habitualmente. Lo que pasa es que algunas personas tienen pocas, estas son «leves» o se producen en ámbitos de poca relevancia para su vida; otras personas tienen muchas, profundas o en ámbitos fundamentales para su desarrollo emocional, interpersonal o profesional.

El grado de afectación de las falsas creencias en tu vida puede abarcar desde la levedad hasta la autodestrucción. En el medio, innumerables gradientes de afectación.

En resumen, una falsa creencia es una mentira mental a partir de la cual percibes la realidad y construyes el relato sobre ti mismo, sobre los demás y sobre la vida. Dicho sencillamente: una falsa creencia es una mentira a la que das valor de verdad. Por ejemplo, creer que eres torpe cuando no lo eres, o que no eres merecedor de amor cuando lo eres, o creer que no eres un buen padre o madre cuando hay evidencias que muestran que lo eres, creer que la vida es un desastre y que nada ni nadie merece la pena cuando hay argumentos y buena gente para la esperanza y dar sentido a la vida.

Las falsas creencias actúan en ti como las anteojeas que llevan los equinos, esas piezas que se colocan sobre los ojos de los jacos de tiro para que solo vean el camino frente a ellos y evitar que se asusten o distraigan por su visión periférica. El caballo tira del carro viendo el estrecho camino que tiene frente a sí, pero es incapaz de ver el peligro que se acerca por el lateral, saltándose el semáforo.

De este modo, cualquier falsa creencia te impide una visión completa de la realidad, ya que actúa a modo de



condicionamiento, en primer lugar, de tu percepción, y, en consecuencia, de la interpretación de lo que ves y de la acción que se desprende de ello.

Y, como lo que creemos tiende a ser lo que creamos, si das crédito a tus propias mentiras internas, a tus falsas creencias limitantes, tu vida se construye desde los débiles cimientos de la falsedad que tenderás a encarnar.

Por ejemplo, y retomando el caso de Antonio, debido a que su falsa creencia fundamental es «un buen padre debe ser muy abnegado y sacrificado», se automachacará considerando que es un mal padre hasta que se dé cuenta de que, en el nuevo contexto de custodia compartida, no puede ni podrá ejercer del mismo modo que ejercía como padre, porque su cotidianidad en la relación con sus hijos nunca será igual que antes.

Fíjate en el carácter persistente de la falsa creencia sobre la propia vida. Mientras perdure, puedes seguir equivocándote permanentemente. Seguro que conoces a personas que caen sistemáticamente en los mismos errores. El motivo es, simplemente, que sus falsas creencias perduran. El hombre que lleva el GPS averiado y no quiere darse cuenta puede conducir durante meses dando tumbos y equivocándose de itinerario todo el tiempo que quiera.

Es fundamental, por tanto, comprender el alcance que sobre tu vida pueden tener las falsas creencias: distorsión de la realidad, toma de decisiones basadas en información errónea, aumento de errores, conversión de falsas creencias en realidades (si crees que eres torpe, acabas siendo



torpe), persistencia del problema (mientras sigas creyendo que eres torpe, seguirás siéndolo).

Entrando más en el detalle, puedes observar que los seres humanos ubicamos nuestras creencias, ciertas o falsas, ajustadas a la realidad o no, en tres grandes universos:

1. Creencias que afectan al ámbito del yo, de ti mismo, como en el caso de Antonio. Sobre ellas versarán el resto de los capítulos de este libro, en los que profundizaremos en gran medida en cómo se despliegan y qué formas pueden tomar en ti esas falsas creencias: atribuciones, culpas heredadas, deudas inexistentes, miedos sin objeto, mandatos, etcétera.

2. Creencias que afectan al ámbito del tú o del otro. Aquellas que condicionan tu percepción de vínculos y relaciones, ya sea desde los prejuicios (lo que crees que el otro es) o desde las proyecciones (lo que crees que el otro cree que eres). Para ilustrar este tipo de falsas creencias, te presentamos el caso de una amiga, Úrsula,¹ una persona amable y muy generosa. A menudo, hemos pensado que esta amiga común es un caso paradigmático de cómo las falsas creencias sobre los demás (en este caso, las idealizaciones) pueden suponer un alto coste emocional en la vida.

¹ Obviamente, han sido modificados los nombres y algunas circunstancias significativas de las vidas de las personas que nos sirven de ejemplo en estas páginas.



Nuestra amiga tiene ahora treinta y cuatro años. Todas las relaciones amorosas que ha tenido han acabado mal. Todas. Úrsula ha sido, es y sigue siendo víctima fácil de hombres narcisistas que la manipulan. Quienes la conocemos sabemos de su carácter dulce, amable, tierno y muy expresivo. Es muy cariñosa, abundante en generosidad y reconocida por su bondad natural y capacidad de entrega desinteresada. Úrsula quedó huérfana de padre en su infancia, está muy unida a su madre y es la mayor de tres hermanas. Trabaja como enfermera en un hospital público de Barcelona y es muy valorada por su profesionalidad, que en gran medida —estamos seguros— se debe a su enorme vocación de servicio.

Pero sabemos su talón de Aquiles: tiende a idealizar a los demás, especialmente a los hombres con los que se ha relacionado como pareja. No ve malicia en las intenciones de nadie, a pesar de que la realidad le ha mostrado reiteradamente que eso no siempre es así. Lo hemos hablado mucho con ella, pero exhibe una resistencia no consciente a abrir los ojos, y más cuando se enamora. La idealización del otro acaba, a la larga, haciéndole mucho daño por abuso de confianza de su pareja, que llega a veces al maltrato psicológico.

Su enamoramiento en la fase inicial de la relación la lleva a idealizar a sus parejas. No las ve como son; las ve como ella desea que sean. No las llega a conocer: las fabrica, crea una ilusión. A la larga, la consecuencia inevitable de una ilusión es una desilusión. Su falsa



creencia de que todo el mundo es bueno le ha generado un sinnúmero de relaciones difíciles en las que sus parejas han abusado de su confianza. Al no ver al otro como realmente es, la realidad acaba siempre imponiéndose al cabo de un tiempo de relación. Sus falsas creencias sobre los demás, su idealización, limitan su capacidad de autoprotección y realización afectiva. Este es el típico ejemplo de falsas creencias en relación con los demás.

Y el último tipo de falsas creencias que puedes tener son:

- 3. Creencias que afectan a cómo ves la vida.** Estas condicionan tu acción en el mundo en el presente y en el futuro. Si desconfías de la vida, si crees que esta carece de sentido o que, simplemente, no puedes hacer nada para cambiar lo que va mal en el mundo, es fácil que caigas en la resignación. Mientras que si asumes que hay procesos o circunstancias que van mal, pero crees que algo puedes cambiar, entonces afrontarás la vida con coraje y esperanza.

Te explicamos otro caso personal. Un compañero de la universidad: Jacobo. Quienes conocen a Jacobo suelen afirmar: «¡Qué difícil es estar con él! Sales muy tocado cuando pasas un rato a su lado. Te hunde. Te contagia inevitablemente con su amargura, su pesimismo, su cinismo y su mirada negativa sobre los demás y hacia el mundo». Cuesta quedar con Jacobo



hasta para tomar un café. Sales desanimado. Hablar con él media hora te deja con el estado de ánimo fundido, y necesitas uno o dos días para recuperarte. Es tremendo. Cada vez tenemos menos ganas de verle. Nos pasa a los dos autores de este libro, y nos sabe fatal. Y no es que Jacobo tenga depresión, no. No es que sea superdotado y vea la realidad como los demás no la saben ver, no. No es que vea el vaso vacío, no. Es que para Jacobo no hay vaso ni lo habrá: no hay opción, no hay esperanza, solo hay veneno, oscuridad y tragedia en el ambiente. Pesimista recalcitrante, hiriente, siempre negativo, augura sistemáticamente lo peor, y habla mal de unos y de otros. Se hace muy difícil sostener una relación con alguien así. Tienes que tragar demasiada amargura en poco tiempo si conversas con él. Te hace sentir como si fueras ingenuo o imbécil. Para él nada tiene sentido; la vida es un infierno, la gente no es confiable, todos son hipócritas, incompetentes o bobos. Él parece ser el único lúcido, cuando en realidad es incapaz de ver las cosas buenas que tenemos los demás y que tiene la vida. ¿Hay cosas que son mejorables? ¡Por supuesto! Pero estar con Jacobo es no ver opción ni esperanza. Lo curioso es que nos hunde a los demás, pero él parece disfrutar de su resignación y de su cinismo. Con un carácter así, es muy difícil que nadie quiera estar a su lado, porque el entusiasmo se contagia, pero la mala uva, también.

Como puedes ver, Jacobo tiene falsas creencias sobre la vida y sobre los demás que condicionan su



mirada al mundo y sus vínculos. Para él, todo es oscuro, funesto, trágico, sin esperanza ni sentido. La amargura vocacional, casi convertida en vicio, le está dejando solo. Pocos —salvo algunos amigos que permanecemos fieles a él— le soportan media hora de conversación. Las falsas creencias sobre los demás y sobre la vida limitan su capacidad de intimidad, espontaneidad y confianza con sus afectos, los cuales cada vez se alejan más. Se lo hemos dicho, pero no hay forma de que cambie. Su verdad sobre el mundo, siendo falsa, es incuestionable para él.

Por todo lo anterior, es muy conveniente que revises las «creencias mordaza» que tienes sobre ti, sobre los demás y sobre la vida. Del mismo modo que tus creencias pueden actuar como freno para tu realización, su eliminación puede suponer dotarte de alas. Porque si tomas consciencia y liberas tus falsas creencias limitantes, ganarás muchos grados de libertad para construir tu vida sin errores ni mentiras.

No vives a la altura de tus capacidades, vives a la altura de tus creencias; y toda falsa creencia condiciona tu acción eficaz en el mundo. Las falsas creencias te hacen vivir en una falsa realidad creada por una mente autoengañada y, en consecuencia, no hay libertad de pensamiento. Las falsas creencias crean un relato basado en mentiras o en medias verdades en tu mente, de modo que no puedes verte como eres, ni ver al otro como es ni ver la vida con todo el abanico de posibilidades que ofrece, incluso en



momentos de dificultad, amenaza, crisis o desafío. En definitiva, todas las falsas creencias limitan tu pensamiento y tu inteligencia, porque actúan como los muros que hay en un laberinto.

...

Las palabras claves de una falsa creencia son «INTELIGENCIA CONDICIONADA».

...

EL PELIGRO DE VIVIR CON CREENCIAS AJENAS

Hay tres consecuencias fundamentales que tienen implicaciones radicales en tu vida:

- 1. Lo que crees tiende a ser lo que creas.** Es decir, tus creencias condicionan lo que percibes, sientes y piensas y, en consecuencia, lo que haces y creas. Si crees que los demás son hostiles, que te tratan siempre mal, estarás a la defensiva, harás tuya la hostilidad y serás tú quien, sin darte cuenta en muchas ocasiones, los tratarás mal y recibirás hostilidad a cambio. Si en el extremo opuesto crees que todas las personas son bondadosas, acabarás por confiar demasiado y te llevarás más de un desengaño. Es decir, tu falsa creencia se acaba convirtiendo en una realidad, en una profecía que se cumple, pero eres tú, sin darte cuenta, quien la creas.



Cuantas menos falsas creencias limitantes poseas, más experimentarás, ensayarás, aprenderás, menos condicionamientos tendrás y mayores serán tus grados de libertad para crear nuevas circunstancias, cambiar y transformarte. Más rápidamente aprenderás de tus errores y menos excusas pondrás para aceptar la realidad como es.

- 2. No vives a la altura de tus capacidades, vives a la altura de tus creencias.** Tener esta idea clara puede cambiar tu vida. Hay personas altamente capacitadas que podrían lograr grandes realizaciones, pero que no lo hacen porque están condicionadas por sus creencias limitantes y, en consecuencia, se produce la tragedia de que, pudiendo lograr mucho más de lo que logran, no lo hacen porque se creen incapaces. No porque objetivamente no puedan (este punto lo abordaremos en profundidad en los capítulos sobre la llave del logro, la llave del disfrute y la llave del ser), sino porque sus percepciones lo impiden. Y también es cierto al revés: personas a las que se mal llama «discapacitadas» realizan grandes logros que dejan admirados a quienes las conocen. Viven en un entorno que les ha concedido el permiso de no dejarse condicionar por sus creencias limitantes, sino todo lo contrario, y al permitirse elevar por ideas impulsoras llegan mucho más allá de lo imaginable. En consecuencia, lo que pone techo a tu realización no son tus capacidades, sino tus falsas creencias.



3. La posición existencial. La combinación de las creencias sobre ti y sobre los demás construye lo que el psiquiatra canadiense Eric Berne definió como posición existencial.

La posición existencial es el signo con el cual te percibes a ti y a los demás, ya sea a través de pensamientos, imágenes o sentimientos. Es decir, la falsa creencia no solo provoca que cometas errores. También produce alteraciones de signo en la percepción del mundo.

La combinación de percepción positiva/negativa sobre ti y sobre los demás arroja cuatro posiciones existenciales posibles que, según Berne, pueden ser observadas en todas las personas. Son estas:

- «Yo estoy bien» (las creencias que tengo sobre mí no me limitan en mi mente).
- «Tú estás bien» (las creencias que tengo sobre ti no te limitan en mi mente).
- «Yo no estoy bien» (las creencias que tengo sobre mí me limitan en mi mente).
- «Tú no estás bien» (las creencias que tengo sobre ti te limitan en mi mente).

Vamos a ver cómo se combinan.

Yo estoy bien. Tú estás bien

En esta combinación, no hay signo negativo alguno. Ves al otro libre de falsas creencias y te ves a ti también libre de ellas.



Es la única posición adecuada que contempla la realidad y que no está condicionada por creencias limitantes. Integra los aspectos propios positivos y negativos que todos poseemos, sin amplificar ni negar ninguno, sin sesgos ni deformaciones, manteniendo el respeto por uno mismo y la autoestima, con una autocrítica adulta. Te ubicas en tu justo valor, te ves como eres y te sientes bien, aunque no seas perfecto, y haces lo mismo con el otro. También se llama *posición realista*. Con ella, asumes las consecuencias de tus actos, aprendes de ellos y no te mientes, ni mientes, ni dejas que te mientan. La realidad es la base de partida del tablero y no negarla te permite avanzar conjuntamente por el bien común. La creencia fundamental sería «juntos podemos hacer más y mejor, juntos podemos ganar y llegar más lejos». Es la esencia de la verdadera inteligencia colaborativa y de la buena negociación. Es la posición que da lugar a la sinergia, al beneficio mutuo, a la teoría de «ganar-ganar» de verdad.

Gracias a esta posición realista puedes avanzar junto a otros sin reparar en obstáculos, puedes unir tus capacidades y cooperar con los demás, creando sinergias. Puedes encontrar conjuntamente fórmulas para mejorar lo que no funciona. Puedes negociar para obtener un bien compartido, sabiendo que para ganar no es necesario vencer. Y sabes hallar soluciones colectivas a los problemas que te desbordan en lo individual y en lo social. En definitiva, bajo esta posición existencial hay una expectativa de logro compartido.



Yo no estoy bien. Tú estás bien

La percepción sobre ti mismo está construida sobre falsas creencias. La de los demás está sesgada al alza. Lo tuyo es una porquería, a ti te pasan todos los males y a los demás todo les va bien y no les sucede nada malo.

Es la *posición desvalorizada*, en la que las creencias sobre ti mismo están condicionadas por situaciones de sobreprotección o persecución en la infancia. Exageras lo negativo propio y desvalorizas lo positivo propio, sobrevalorando lo positivo de los demás, sin ver sus aspectos negativos. Muestras mucha consideración por las convicciones y los deseos de los demás, anteponiendo sus necesidades y aspiraciones a las tuyas. En esta posición, hay tendencia a victimizarse y a poner en manos de los otros el poder sobre el propio presente y el futuro. La creencia fundamental es «yo no sé, no valgo, no puedo; tú sí que sabes, vales y puedes. Yo no merezco; tú, sí».

En la posición desvalorizada hay tendencia a la sumisión o a la admiración, pero también a retirarse, a victimizarse con frecuencia, a esperar pasivamente instrucciones para actuar incluso en casos de emergencia, y existe la expectativa de que el otro nos salve o rescate.

Yo estoy bien. Tú no estás bien

La percepción sobre ti mismo está exenta de humildad y magnanimidad. «Lo mío es más importante que lo tuyo. Yo hago bien las cosas y tengo razón, mientras que tú eres un inútil que necesita mi ayuda» serían las creencias que sintetizan esta posición.



Es una *posición de sobrevaloración*. Exageras lo positivo propio, no reconociendo los aspectos negativos, a la vez que sobrevaloras lo negativo de los otros. El narcisismo y la psicopatía estarían en esta posición. Se muestra poca consideración por las convicciones, las necesidades y los deseos de los demás, anteponiendo las propias necesidades y deseos. En el límite, tratas a los demás como si fueran objetos manipulables en tu propio beneficio. La creencia fundamental es: «Yo valgo y merezco ganar, los demás no valen y merecen perder», lo que desemboca o bien en personalidades entrometidas y salvadoras que se dedican a decir a los demás lo que tienen que hacer sin que se lo pidan, o bien en perseguidores que van por la vida menospreciando, exigiendo y machacando a quienes los rodean.

En la posición de sobrevaloración desvalorizas al otro, lo acusas y lo persigues. Se produce una búsqueda de poder y de dominio. El menosprecio abunda y la lucha sucia o la puñalada por la espalda hacen su aparición. La expectativa reside en la incompetencia del otro y en acceder a posiciones de poder desde la fuerza y la manipulación.

Yo no estoy bien. Tú no estás bien

La percepción es negativa y sesgada a la baja con carácter general. Todo es un desastre; ni yo soy capaz, ni tú lo eres. El mundo está condenado al fracaso: «Lo mejor que podemos hacer es desconectar del mundo o sobrellevar nuestro paso por la vida evitándola y refugiándonos en otra realidad menos dolorosa que la propia vida».



Es llamada, también, *posición nihilista* por la similitud con filosofías amargas, sin salida ni solución percibida. Es la posición que te lleva a no creer en ti mismo, en nada ni en nadie, ni en la propia vida. Cualquiera puede pasar por esta posición en un momento dado, como consecuencia de un gran revés existencial o por la suma de una serie de reveses duros. Sin embargo, esta posición, prolongada en el tiempo, puede llevar a situaciones dramáticas, desesperadas y de abandono vital. La creencia fundamental es «vamos a perder todos y no hay nada que podamos hacer». La pasividad, el cinismo y la rendición son sus frutos.

En la posición nihilista dominan la resignación y la amargura: no hay nada que hacer ni nadie que pueda hacerlo. La indiferencia y la huida de las responsabilidades dan lugar a la expectativa de la catástrofe colectiva.

En resumen, de las cuatro posiciones existenciales, hay dos en las que alguien pierde (desvalorización, sobrevaloración), una donde todos perdemos (nihilista) y otra en la que todos podemos crecer, lograr y prosperar (realista).

En consecuencia, las falsas creencias pueden hacer que tu mente te mienta y falsee la realidad creando «tu falsa realidad», donde entras en el juego de «ganar-perder», «perder-ganar» o «perder-perder».

Este esquema que te hemos explicado es muy útil en la vida. Te puede ayudar a comprender muchos comportamientos propios y ajenos. Sobre todo, introduce una cuestión esencial: lo que a veces te dicen y hacen los demás, lo que dices o haces tú, parte de alguna de estas cuatro posturas, y no de la realidad en sí. No actúas basán-



dote en la información y en los hechos, actúas según interpretas la información y los hechos desde la postura existencial en la que vives.

A partir de ahora, no trates de comprender a los demás a partir de sus argumentos. Intenta diagnosticar cuál es la postura existencial desde la que actúa el otro y comprenderás muchas cosas que aún no comprendes. Haz lo mismo respecto a ti mismo.

Las creencias desembocan en cuatro posibles posturas existenciales, de las cuales tres son efecto de falsas creencias. Esas tres posturas existenciales te pueden llevar a la incapacidad de ver la realidad tal cual es y a construir un falso relato en el que alguien, por fuerza, tiene que acabar sufriendo.

Las falsas creencias deforman la mirada y la percepción. Pero es la postura existencial la que finalmente determina las acciones, las palabras, los pensamientos y las emociones.

Así, la falsa creencia es una mentira mental y emocional que deforma la imagen que tienes de ti, la imagen que tienes de los demás y la imagen que tienes de la vida. Toda creencia limitante crea monstruos donde no los hay y falsos ángeles que acaban convirtiéndose en demonios. En ambos casos, la profecía se acaba cumpliendo.

En definitiva, las falsas creencias pueden deformar tu visión de la realidad, inhiben tus capacidades y condicionan tu capacidad de crear tu realidad. Y lo hacen a través de la posición existencial a la que nos abocan.