

SE REÚNE EL TRIBUNAL

Cuaderno de Trabajo Complementario



Las preguntas están esperando. Solo tú puedes responderlas.

PRIMERA PARTE

Introducción

La mayoría de los hombres nunca examinan sus vidas.

No porque les falte la inteligencia o el deseo de vivir bien. Pero porque el examen es incómodo y la comodidad es fácil de elegir cuando la alternativa requiere mirar honestamente cosas que un hombre ha gastado mucha energía evitando. Es más fácil de explicar que de examinar. Más fácil de defender que de cuestionar. Es más fácil avanzar que parar y preguntar si la dirección es la correcta.

Este cuaderno comienza pidiendo a un hombre que deje de defenderse.

No se defendía de los demás. Defendiéndose de sí mismo.

La mayoría de los hombres llegan a la edad adulta llevando una historia sobre quiénes son, por qué se convirtieron en eso, quién les hizo daño, quién les falló, qué les debe la vida y qué le deben al mundo. Llevan esas historias tanto tiempo que dejan de reconocerlas como historias y empiezan a tratarlas como hechos.

Este cuaderno pide a un hombre que exponga esas historias al estrado.

La vida examinada no es un concepto. Es una práctica. Y este cuaderno de ejercicios es donde comienza esa práctica.

Esto no es un cuaderno de trabajo sobre filosofía.

Es un cuaderno de trabajo sobre cómo despertar la autoría de un hombre sobre su propia vida.

Esto es un complemento de *The Court Convenes*. Sigue a los catorce testigos del libro y a las catorce preguntas que llevan a la sala del tribunal. No resume lo que dijeron. Pide a un hombre que responda por sí mismo lo que el libro le pone delante. Hacer el trabajo. Examinarse a sí mismo. A entenderse a sí mismo. Identificar las brechas entre quién es él y quién es capaz de ser. Para cerrarlos. Y cambiar.

Eso es todo.

Pero antes de que un hombre empiece, merece saber algo honesto sobre lo que este cuaderno de trabajo intenta lograr. Algo que la mayoría de los cuadernos de trabajo de este tipo no dicen con suficiente claridad.

La visión es común. La transformación es rara.

Muchos hombres saben exactamente por qué hacen lo que hacen. Pueden nombrar su ira, su retraso, su defensiva, su necesidad de control, su miedo, su historia, sus heridas. El conocimiento es real. Y aun así vuelven a los mismos patrones. Porque la visión es excavación. Descubre. Revela. Hace consciente lo que antes estaba inconsciente.

Pero la transformación requiere algo más que descubrir.

Requiere valor.

La disposición a hacer algo con lo que revela la excavación. A renunciar a la certeza. Publicar la historia que lo ha estado explicando todo. Dejar de proteger lo que ya no merece protección. Elegir de forma diferente, no porque sea cómodo, sino porque es verdad.

Para eso está diseñado este cuaderno de ejercicios. No solo por la percepción. Transformación.

Y la transformación sigue un camino específico. No una línea recta. Ni un solo momento de claridad. Una secuencia de cinco movimientos, cada uno haciendo posible el siguiente, cada uno pidiendo más al hombre tomárselo en serio que al anterior.

El viaje atraviesa cinco territorios. Cada uno hace algo específico para el hombre que se lo toma en serio. Y el cuaderno hace algo específico dentro de cada uno.

Las Preguntas de la Mente preguntan qué es verdad.

Llega un hombre creyendo que sus pensamientos son realidad. Sus conclusiones parecen evidentes. Su historia parece real. Sus juicios parecen merecidos. El primer movimiento desestabiliza todo eso. No para dejarle confundido, sino para dejarlo humilde. Empieza a darse cuenta de que certeza y verdad no son lo mismo. Ese recuerdo no es la realidad. Esa interpretación no es la realidad. Esa confianza no es realidad. Antes de que un hombre pueda cambiar, primero debe perder su absoluta confianza en la historia que se ha estado contando a sí mismo.

Lo sé... para... Quizá tenga que mirar otra vez.

El libro desestabiliza la certeza. El cuaderno hace que un hombre identifique sus certezas. Ese es un proceso completamente distinto. Una cosa es leer que los seres humanos confunden la interpretación con la realidad. Otra muy distinta es escribir de qué está absolutamente seguro, qué pruebas podrían desafiar esa certeza y qué se vuelve posible si está parcialmente equivocado. Lo que estamos examinando aquí se está ralentizando. El cuaderno interrumpe el pensamiento automático. Detecta suposiciones antes de que escapen sin ser vistos. Un hombre no puede simplemente admirar la pregunta. Debe someter sus propias conclusiones al conainterrogatorio.

Las Preguntas del Yo preguntan cómo llegué a ser este hombre.

Cuando un hombre deja de asumir que ya entiende la realidad, empieza a hacer una pregunta más difícil. ¿Quién es exactamente la persona que está pensando tanto? El segundo movimiento despoja la ilusión de que la identidad está fija. Empieza a darse cuenta de que gran parte de lo que me llama es heredado. Sus hábitos los aprendió. Sus suposiciones eran aprendidas. Aprendió su definición de fortaleza. Su vida emocional fue moldeada por otros mucho antes de que pudiera elegirla. Y entonces llega la inquietante revelación. Si gran parte de lo que soy se construyó inconscientemente, entonces no he terminado.

Esto soy yo... para... Así es como me convertí en quien soy.

La primera es una prisión. La segunda es una puerta.

El libro ayuda a un hombre a ver que gran parte de su identidad fue heredada. El cuaderno le hace rastrear la herencia. Aquí es donde la escritura se vuelve indispensable. Porque la identidad suele permanecer vaga hasta que el lenguaje la fija. Lo que estamos examinando aquí es excavación. El cuaderno convierte suposiciones inconscientes en artefactos visibles. Una vez escritas, ya no pueden esconderse.

Las Preguntas de Coraje preguntan: ¿estoy dispuesto a cambiar?

Este es el pivote. Todo lo anterior a este punto aún puede observarse de forma segura. Un hombre puede examinar la verdad. Puede rastrear su herencia. Puede nombrar lo que ha estado protegiendo. El tercer movimiento le pide que haga algo con lo que ha encontrado. Porque una vez que un hombre se ve a sí mismo con claridad, debe decidir qué hacer con lo que ve.

¿Puede avanzar sin certeza?

¿Puede usar su dolor como material en lugar de excusa?

¿Puede mirar directamente las partes de sí mismo que ha pasado años negándose a ver?

Aquí es donde el cuaderno deja de ser diagnóstico y se vuelve existencial. Un hombre debe elegir. No sabía qué pensar. Ni siquiera quién debo ser. Si valora la verdad más que el confort. Si está dispuesto a entregar la versión de sí mismo construida en torno a la certeza, la culpa, la evasión y las definiciones heredadas de la fortaleza.

Veo el problema... para... Estoy dispuesto a afrontar el problema.

Muchos hombres pueden entenderlo. Muchos menos pueden resistir. Lo que estamos examinando aquí es la confrontación. El cuaderno de ejercicios cierra las salidas una a una hasta que solo queda la respuesta honesta.

Las Preguntas del Mundo preguntan qué tipo de hombre experimentarán los demás.

Aquí ocurre algo importante. Un hombre descubre que este viaje nunca fue enteramente sobre él. Porque el carácter se mide en la relación. Un hombre puede decirse casi cualquier cosa cuando está solo. La verdad aparece cuando otras personas entran en la sala. El cuarto movimiento lleva al hombre más allá del autoexamen hacia la responsabilidad. Pregunta qué debe a los demás, cuánto de su vida pertenece a las expectativas heredadas y si las personas a su alrededor prosperan porque él está presente o simplemente lo soportan.

¿Quién soy?... para... ¿Qué efecto estoy teniendo?

Esa es la primera pregunta genuinamente moral que plantea este cuaderno de ejercicios. No quién eres tú. ¿Qué les estás haciendo a las personas que tienen que vivir con quién eres? Lo que estamos examinando aquí es la rendición de cuentas. El cuaderno obliga a comparar entre intención e impacto. Ahí es donde suele comenzar el crecimiento.

Las Preguntas del Tiempo preguntan qué tipo de vida dejará atrás ese hombre.

La mortalidad entra en la sala y las quejas, las victorias, las excusas, las viejas discusiones, las historias que parecían tan esenciales empiezan a disminuir. Un hombre que recuerda que morirá ve de otra manera. No porque la muerte proporcione respuestas. Porque aclara prioridades. El ruido empieza a desvanecerse. Lo que queda es lo que importa.

¿Qué quiero?... para... ¿A qué vale la pena dedicar mi vida?

Lo que estamos analizando aquí es la priorización. El cuaderno elimina la abstracción y sitúa a un hombre dentro de la pregunta. Hace que la mortalidad sea personal. Inmediata. Específico de la vida que realmente está viviendo y del tiempo que realmente le queda.

Estos cinco movimientos no operan de forma independiente. Cada uno cambia las condiciones bajo las cuales el siguiente se vuelve posible. Un hombre no puede enfrentarse honestamente a las Preguntas del Valor hasta que las Preguntas de la Mente hayan aflojado su certeza y las Preguntas del Yo hayan rastreado su herencia. Un hombre no puede enfrentarse honestamente a las Preguntas del Mundo hasta que las Preguntas de Valor le pregunten si está dispuesto a cambiar lo que encuentra. Un hombre no puede enfrentarse honestamente a las Preguntas del Tiempo hasta que las Preguntas del Mundo le hayan mostrado lo que su vida está haciendo a las personas que la habitan.

La secuencia no es arbitraria. Es el camino.

Y al final algo ha cambiado que no puede cambiar solo leyendo. No porque el cuaderno diera respuestas. Porque se negaba a dejar escapar a un hombre de las preguntas.

La conciencia ha despertado. La comprensión se ha despertado. La responsabilidad ha despertado. La relación se ha despertado. La perspectiva ha despertado.

Y una vez que los cinco han hecho su trabajo, solo queda una pregunta.

Sabiendo lo que ahora sé, en quién elegiré convertirme.

Esa no es una pregunta con una sola respuesta que se haya llegado de golpe y se haya llevado adelante tal cual está resuelta. Es la pregunta a la que un hombre volverá el resto de su vida. En los momentos ordinarios en los que nadie está mirando. En las decisiones que no dejan rastro salvo en el propio hombre. En la distancia entre quién era cuando abrió este cuaderno y en quién se está convirtiendo cuando lo cierra.

El hombre examinado no llega a esa pregunta y se detiene. Vive dentro de ella. Deja que eso influya en las decisiones que tiene hoy en día. Y mañana. Y al día siguiente.

Porque convertirse en realidad no es algo que le pase a un hombre.

Es algo en lo que participa. Deliberadamente o por defecto.

Y la calidad de su participación determina la calidad del hombre en el que está en proceso de convertirse.

La sesión del tribunal es la sala de audiencias. Este cuaderno es el estrado.

Se han presentado pruebas.

Ahora te toca a ti testificar.

No para nadie que esté viendo. No para nadie que lleva la cuenta. Por ti mismo. Porque lo que espera al otro lado del testimonio honesto es aquello hacia lo que todo este camino ha ido construyendo.

El hombre en el que eres capaz de convertirte.

La vida que te pertenece. Ni el heredado, ni el asignado, ni el que se acumuló mientras mirabas hacia otro lado. El elegido. Deliberadamente. Desde dentro hacia fuera. Caracterizado por la gracia, la dignidad y el significado tal y como eso te parece a ti y a nadie más.

Ese hombre no es un destino. Él es una dirección.

Y está esperando a que empieces.

PARTE DOS

Las preguntas de la mente

¿Qué es verdad? ¿Cómo sabes que tienes razón? ¿Estás viendo la realidad o tu interpretación de la realidad?

Estas dos hojas de trabajo comienzan el descenso. Todavía no te piden que cambies nada. Te piden que mires honestamente la base sobre la que se construye todo lo demás. En lo que crees. Cómo ves. Si la certeza que llevas consigo es tan sólida como siempre ha sentido.

Antes de que un hombre pueda cambiar, primero debe perder su absoluta confianza en la historia que se ha estado contando a sí mismo.

Ahí es donde empieza esto.

Capítulo Uno

La cuestión de la verdad

¿Cómo sabes que tienes razón?

Qué pregunta esta hoja de trabajo

Esta es la primera pregunta del cuaderno y es la pregunta correcta para empezar.

No porque sea lo más fácil. No lo es. Sino porque nada de lo que sigue es posible hasta que un hombre haya hecho este trabajo primero.

Antes de que un hombre pueda examinar sus hábitos, tiene que examinar en qué cree. Antes de poder rastrear su herencia tiene que cuestionar sus certezas. Antes de poder mirar con honestidad el efecto que tiene en las personas que ama, tiene que preguntarse si lo que cree sobre sí mismo y sobre ellos es realmente cierto o si es la historia que ha estado contando tanto tiempo que se ha vuelto invisible como historia.

Sócrates creía que la forma más peligrosa de ignorancia no era la ignorancia de un hombre que sabe que no sabe algo. Ese hombre puede aprender. La ignorancia más peligrosa pertenecía al hombre que estaba absolutamente seguro de que ya lo sabía. Ese hombre había dejado de buscar. Y un hombre que ha dejado de mirar no puede cambiar lo que no ve.

Esta hoja de trabajo te pide que empieces a buscar.

Concretamente en las creencias de las que estás más seguro. Las que menos parecen creencias y más hechos son el que más parecen. Aquellos que han estado organizando tu comprensión de ti mismo y de tu vida sin que fueras plenamente consciente de que lo estaban haciendo.

¿Qué está pasando aquí?

La mayoría de las creencias pasan desapercibidas porque avanzan demasiado rápido. Llegan como conclusiones antes de que el examen pueda atraparlos. Esta hoja de trabajo está diseñada para ralentizar ese proceso. Atrapar una creencia antes de que se escape hacia la certeza. Que lo mantenga quieto el tiempo suficiente para preguntarse si realmente es cierto.

La hoja de trabajo se mueve a través de tres capas. La primera pregunta qué ocurrió realmente. No es tu interpretación. Los hechos tan cerca de la realidad como puedas encontrarlos. La segunda pregunta por la historia que has estado contando sobre lo que ocurrió. Tu versión. Escrito lo suficientemente completo como para que puedas verlo como una versión y no como la realidad. El tercero pregunta qué más podría ser cierto. No si estabas equivocado. Si la historia que llevas contando es toda la historia.

Cada capa es más profunda que la anterior. Mantente con cada uno el tiempo suficiente para ser honesto en lugar de eficiente.

Capa Uno: Lo que realmente ocurrió

Estas preguntas aún no piden tu interpretación. Piden los hechos lo más cercanos posible a ellos. Lo que ocurrió. Lo que se dijo. Lo que hiciste. No es por qué. No era lo que significaba. No fue lo que lo llevó a ello. ¿Qué pasó?

Escribe lo más específico posible. Fechas, lugares, palabras si las recuerdas. Cuanto más específico seas aquí, más útil será todo lo que siga.

Describe el incidente o patrón de comportamiento que te ha llevado hasta donde estás hoy. No el contexto. No la historia. Lo concreto que ocurrió.

¿Quién estaba presente?

¿Qué hiciste o dijiste?

¿Qué pasó inmediatamente después?

Capa dos: La historia que has estado contando

Cada hombre tiene una versión de los hechos. Esa versión no es necesariamente incorrecta. Pero es una versión, moldeada por lo que necesitabas que significara en el momento en que la montaste, y por lo que te ha costado revisarla desde entonces. Escribe tu versión aquí, tan completa y honesta como puedas. No la versión que crees que debes dar. El que realmente llevas.

¿Por qué ocurrió?

¿Quién o qué fue el responsable?

¿Qué te gustaría que las personas implicadas entendieran sobre tu versión?

¿Qué dice este incidente sobre ti como hombre, según tu propia opinión?

Capa tres: ¿Qué más podría ser cierto?

Esto no te pide que abandones tu versión. Te está pidiendo que lo sostengas a suficiente distancia para hacer una sola pregunta. No si estabas equivocado. Si la historia que llevas contando es toda la historia.

¿Hay algo en lo que ocurrió que no hayas mirado directamente?

¿Existe alguna versión de los hechos en la que tengas más responsabilidad de la que te asigna tu cuenta corriente?

Si la persona más afectada por lo ocurrido estuviera sentada frente a ti ahora mismo, ¿qué crees que diría que aún no hayas escuchado del todo?

¿Cuál es la parte de esto que es más difícil de analizar? No es la parte más dramática. La parte que más quieres superar rápido.

Completa estas frases

Lo que más seguro he tenido y que aún no he examinado honestamente es...

Y lo que ha costado esa certeza es...

Capítulo Dos

La cuestión de la realidad

¿Estás viendo la realidad o tu interpretación de la realidad?

En la hoja anterior identificaste una creencia que has estado manteniendo sin necesidad de examinarlo. Lo presentaste a contrainterrogatorio. Preguntaste si la historia que has estado contando es toda la historia. Ese trabajo aflojó algo. Creó una brecha entre lo que estabas seguro y lo que ahora puedes decir honestamente saber.

Esta hoja de trabajo cubre ese vacío.

Porque hay una diferencia entre examinar una creencia específica y examinar la lente a través de la cual se forman todas tus creencias. Sócrates captó la certeza. Platón va a preguntar algo más profundo. No es lo que crees. Cómo ves. El filtro que moldea lo que notas, lo que retienes y el significado que asignas a todo lo que te sucede antes de que hayas decidido conscientemente qué hacer al respecto.

Qué pregunta esta hoja de trabajo

No experimentas la realidad directamente. Experimentas tu interpretación de la realidad. Y lo experimentas de forma tan constante y fluida que la interpretación se vuelve invisible. Deja de ser algo que haces y empieza a ser algo que simplemente es.

Esta hoja de trabajo te pide que hagas visible ese filtro.

No para eliminarlo. Todo ser humano percibe el mundo a través de una lente construida a partir de su experiencia acumulada. Eso no es un defecto. Es inevitable. La cuestión no es si tienes un objetivo. La cuestión es si sabes que está ahí. Y si parte de lo que ves con más claridad no es el mundo sino la ventana.

Hay una segunda cosa que esta hoja de trabajo pide que es más difícil que la primera. Te está pidiendo que reconozcas que puede haber múltiples verdades en cualquier situación. No hay opiniones múltiples. Múltiples verdades. Lo que experimentaste es real. Lo que experimentó la otra persona es igualmente real. Ambos pueden ser verdaderos simultáneamente sin que ninguno se anule mutuamente. Y para bailar tango hacen falta dos. No eras un observador pasivo en las situaciones que han moldeado tu vida. Tú participaste. Tu presencia, tus decisiones, tus reacciones, tu historia, todo estaba en la sala y contribuía a lo que ocurrió.

¿Qué está pasando aquí?

La hoja de ejercicios toma una situación concreta y la rota a través de una serie de preguntas para que la veas desde un ángulo desde el que nunca la habías visto antes. Luego te pide que escribas el mismo momento dos veces. Una vez desde dentro de tu propia experiencia. Una vez desde dentro de la experiencia de la otra persona. Y luego responder a la pregunta que hay entre esos dos relatos.

Quédate con la segunda versión. La que está escrita desde dentro de la experiencia de la otra persona. Esa es la escritura más difícil de esta hoja de trabajo y la más importante.

La situación

Identifica una situación concreta de tu vida en la que tu reacción se sintiera completamente justificada. No una dramática. Uno corriente. Cuanto más pequeño, mejor, porque el objetivo funciona de forma más visible en los momentos ordinarios.

Describe la situación específicamente. ¿Qué ha pasado? ¿Dónde? ¿Quién estaba presente? ¿Qué se dijo o hizo?

Las Preguntas sobre la Responsabilidad

Ahora repasa esa situación en secuencia. Cada uno se basa en la respuesta a la anterior.

¿Qué está pasando aquí? Nombra la situación de la forma más clara y específica posible.

¿Es cierto? No es verdad lo que sientes. ¿La situación tal y como la has descrito es realmente lo que ocurrió?

¿Estoy reaccionando a este momento o a la experiencia acumulada? ¿Qué de mi pasado podría estar presente en esta reacción? Nómbrala específicamente.

¿Mi respuesta es proporcional a lo que realmente había allí? No a lo que me recordaba. A lo que realmente había allí.

¿Podría estar equivocado? No sobre todo. Sobre una cosa. ¿Cuál sería esa única cosa?

Tu verdad

Escribe lo que pasó desde dentro de tu propia experiencia. Lo que viste. Lo que sentías. Lo que creías. Lo que significaba para ti.

La otra verdad

Ahora escribe lo que pasó desde la experiencia de la otra persona. No es lo que crees que sintieron. Cómo era realmente ser ellos en ese momento. Tan específicamente y honestamente como puedas escribirlo. Esto no va de ser justo con ellos. Se trata de ver algo que aún no has querido ver.

Qué vive entre ambos relatos

Mira ambas cuentas. ¿Qué ves en el espacio entre ellos que no era visible cuando solo mirabas desde dentro de tu propia experiencia?

¿En qué parte de la creación de esta situación estabas? No de dónde tuviste la culpa. ¿Dónde estabas presente? ¿En qué contribuyeron tus decisiones a lo que ocurrió?

Completa estas frases

La verdad que llevo llevando sobre lo que ocurrió es real. La verdad que aún no he querido escribir es...

La situación que he estado viendo con más claridad y que quizá esté viendo a través de mi historia es...

TERCERA PARTE

Las preguntas del yo

¿Cómo me convertí en este hombre?

Las Preguntas de la Mente aflojaron tu certeza. Crearon una brecha entre lo que estabas seguro y lo que honestamente puedes decir saber. Las Preguntas del Yo llenan ese hueco y profundizan más.

No es lo que crees. ¿Quién es la persona que cree? ¿De dónde ha salido? Cuánto de lo que él llama suyo se le dio antes de que él pudiera opinar en el asunto.

Estas cuatro hojas de trabajo siguen un único descenso continuo. Identidad en comportamiento. El comportamiento en patrón. Patrón en Protección. Protección hacia la Verdad. Cada una retoma exactamente donde la anterior lo dejó. Cada uno solo fue posible por lo que la precedió.

No te precipites con ellas. El descenso es el trabajo.

Capítulo Tres

La cuestión del carácter

¿Qué hábitos están moldeando tu vida?

En las dos hojas anteriores analizaste lo que crees y cómo ves. Perdiste tu certeza. Miraste al objetivo. Escribiste la misma situación desde dos perspectivas diferentes y descubriste que múltiples verdades pueden existir simultáneamente en el mismo momento.

Ese trabajo te preparó para lo que viene después.

Porque ahora la pregunta cambia. Ya no se trata de lo que crees o de cómo ves. Se trata de quién cree y de quién ve. ¿Quién es exactamente la persona cuyas certezas acabas de examinar? ¿De dónde ha salido? Y cuánto de lo que él llama a su personaje es algo que construyó conscientemente frente a algo que fue construido para él antes de que él tuviera voz en el asunto.

Esta hoja de trabajo inicia esa excavación. En la superficie. Con los comportamientos que son más visibles. Los que puedes ver sin llegar aún a las capas más profundas que las produjeron.

¿Qué pregunta esta hoja de trabajo

Aristóteles creía que ese carácter no era lo que un hombre decía de sí mismo. Era lo que hacía repetidamente. No en los momentos de mayor esplendor. En los medios. Los que no tienen nada de especial. Aquellos en los que nadie miraba y no había nada en juego y la única persona que sabría lo que hizo era él mismo.

Esta hoja de trabajo te pide que dejes de describirte y empieces a producir pruebas.

La mayoría de los hombres, cuando se les pregunta qué tipo de hombre son, responden desde la identidad. De la persona que creen ser. Soy paciente. Soy un buen padre. Soy honesto. Soy fuerte. Esas respuestas incluso pueden ser ciertas. Pero son autodescripciones. Y las autodescripciones no son lo mismo que las de un personaje. El carácter es lo que el comportamiento revela cuando la creencia no está vigilando.

¿Qué está pasando aquí?

La hoja de trabajo te pedirá que nombres las cualidades que crees que tienes y luego que las demuestres. No en abstracto. En el aspecto específico. En los últimos treinta días. En la última conversación. En el último momento, cuando esa cualidad realmente se te exigía y o la traías o no.

Empieza pidiéndote que te describas. Poner tu imagen de ti mismo en la página. Luego recoge cada autodescripción y pide la evidencia. Luego te pide que mires lo que revelan las pruebas sobre la brecha entre quién crees que eres y lo que tu comportamiento ha estado mostrando. Luego te pide que nombres el hábito que claramente está jugando en contra del hombre que crees ser.

Ese hábito es en lo que la siguiente hoja de trabajo va a profundizar.

La autodescripción

Completa estas declaraciones. Escribe lo primero que se te ocurra. No edites.

Yo soy...

Yo soy...

Yo soy...

Yo soy...

La evidencia

Ahora toma cada declaración que acabas de escribir y presenta las pruebas que la respaldan. No en general. En el aspecto específico. En los últimos treinta días.

Dices que eres paciente. Describe las últimas tres veces que pusieron a prueba tu paciencia. ¿Qué hiciste? ¿Qué has dicho? ¿Qué pasó después?

Dices que eres un buen padre, un buen compañero o un buen amigo. ¿Dónde se fue tu tiempo la semana pasada? No es donde pretendías que fuera. A dónde fue realmente.

Dices que eres honesto. ¿Qué verdad has contado recientemente que te ha costado algo? No es una verdad cómoda. Una que requiriera algo de tu parte para decir.

Dices que eres fuerte. ¿Qué hiciste la última vez que tuviste miedo? No es lo que te dijiste después. Lo que realmente hiciste.

The Gap

Mira lo que acabas de escribir. No en quien crees que eres. En lo que realmente hiciste en esos momentos concretos. ¿Qué ves?

¿Es el hombre en esos momentos concretos el mismo que describiste al principio de esta hoja de trabajo?

¿Dónde está la brecha entre quién crees que eres y lo que muestran las pruebas de tu comportamiento?

Completa estas frases

El comportamiento al que sigo volviendo y que no pertenece al hombre en el que quiero convertirme es...

Y sigo volviendo a ello porque...

Capítulo Cuatro

La cuestión de la identidad

¿Quién te enseñó a ser quien eres?

En la hoja anterior nombraste un comportamiento que no pertenece al hombre en el que quieres convertirte. Lo has escrito específicamente. Miraste las pruebas de tus propias decisiones con suficiente honestidad como para ver la brecha entre quién crees que eres y lo que tu comportamiento ha estado revelando.

Ya no puedes fingir que esa brecha no existe.

Esta hoja de trabajo retoma exactamente donde terminó esa. No volver a examinar ese comportamiento. Ir un nivel más allá. Preguntar de dónde venía. Porque un comportamiento con historia puede ser examinado, entendido y cambiado. Un comportamiento que aparece de la nada no puede.

¿Qué pregunta esta hoja de trabajo

Nietzsche entendió algo que la mayoría de los pensamientos sobre el comportamiento pasan por alto. Las cosas que hace un hombre casi nunca son completamente tuyas. Eran eruditos. De los hombres específicos que estuvieron presentes en su infancia. De lo que esos hombres hicieron con ira, con miedo, con ternura, con fracaso, con autoridad. De lo que se recompensaba y lo que producía vergüenza. Del modelo de hombría que se demostró tan consistentemente y tan pronto que dejó de sentirse como un modelo y empezó a sentirse como realidad.

Esta hoja de trabajo te pide que traces esa plantilla. No es para culparlo. No para usarlo como excusa. Verlo con suficiente claridad para decidir qué conservar y qué dejar por encima.

Porque un hombre que nunca ha examinado los valores y comportamientos que heredó no es realmente libre, por mucho que se sienta libre. Está cumpliendo las instrucciones que le dieron. Vivir dentro de un modelo que no eligió. Interpretando una versión de la hombría que le fue entregada completa, sin examinar, y llamándola su propia vida.

¿Qué está pasando aquí?

La hoja de trabajo va hasta el origen del comportamiento que mencionaste en la hoja anterior. Lo rastrea a través de los hombres que lo modelaron, las condiciones que lo reforzaron y la función que cumplió cuando se aprendió por primera vez.

Empieza volviendo al comportamiento que has identificado. Luego te pide que hagas un inventario de los hombres que estuvieron presentes en tu infancia y qué demostraron sobre lo que es y hace un hombre. Luego te pide que encuentres ese comportamiento en ese inventario. Para ver dónde reside en lo que heredas. Luego pregunta de qué te protegía cuando lo aprendiste por primera vez. Y lo que te está costando ahora seguir haciendo algo construido para un mundo en el que ya no vives.

La última pregunta de esta hoja de trabajo es el puente hacia lo que viene después. Debajo del comportamiento. Debajo del patrón que heredaste. ¿Cuál es la sensación que el patrón ha estado gestionando? Esa pregunta es donde empieza la siguiente hoja de ejercicios.

Regreso al comportamiento

Anota el comportamiento que mencionaste en la hoja anterior. El que no pertenece al hombre que quieres convertirte.

El inventario

Piensa en los hombres que estuvieron presentes en tu infancia. Tu padre en el centro. Pero también tíos, hermanos mayores, entrenadores, profesores, hombres en pantallas. Los hombres concretos cuyo comportamiento te enseñó lo que es un hombre antes de que alguien usara ese lenguaje contigo.

¿Qué hacían esos hombres cuando estaban enfadados?

¿Qué hacían cuando tenían miedo?

¿Qué hacían cuando necesitaban algo que no podían pedir directamente?

¿Qué hacían cuando se equivocaban?

¿Qué pasó con un chico en ese entorno que mostró vulnerabilidad?

Lo que fue recompensado. ¿Qué produjo vergüenza, silencio o la retirada de la aprobación?

Encontrar el comportamiento en el inventario

Mira el comportamiento que mencionaste en la parte superior de esta hoja de trabajo. Ahora mira lo que acabas de escribir sobre los hombres que te formaron. ¿Dónde se sitúa ese comportamiento en lo que has descrito? ¿Quién te lo ha modelado? ¿Cuándo aprendiste por primera vez que funcionaba?

¿De qué te protegió cuando lo aprendiste por primera vez?

Esas condiciones han desaparecido. El entorno que requería esa adaptación ya no existe. Pero la adaptación se mantuvo. ¿Qué te está costando ahora seguir haciendo algo que fue construido para un mundo en el que ya no vives?

Completa estas frases

Aprendí a...

De observar...

Y de lo que me ha estado protegiendo es...

Capítulo Cinco

La cuestión de la emoción

¿Qué papel deberían jugar los sentimientos en una vida?

En la hoja anterior rastreaste un comportamiento hasta su origen. Lo encontraste en la plantilla que heredaste. Viste de dónde venía y de qué te protegía en el momento en que se supo. Y luego la hoja de trabajo te pedía que fueras un nivel más allá.

Debajo del comportamiento. Debajo del patrón. ¿Cuál es la sensación que el patrón ha estado gestionando?

Esa pregunta es en torno a qué se basa esta hoja de trabajo.

Porque Nietzsche te mostró el patrón. Hume va a preguntar qué hay debajo de ella. La sensación que llegó antes que el patrón. El que el patrón aprendió a manejar porque no tenía otra forma de sobrevivir a las condiciones en las que se formó.

¿Qué pregunta esta hoja de trabajo

David Hume entendía algo que la mayoría de los hombres pasan la vida intentando refutar. Detrás de cada comportamiento hay un sentimiento. No es la sensación que un hombre produce para los demás. El que realmente le llevaba. Un hombre que no sabe lo que siente no sabe qué está controlando su vida. Y un hombre que no sabe lo que controla su vida no la controla, por mucho que parezca tener desde fuera.

La mayoría de los hombres son expertos en no sentir lo que sienten. Eso no es una crítica. Es una observación sobre lo que requería la plantilla. Muchas plantillas masculinas tienen instrucciones muy específicas y muy estrictas sobre qué emociones son aceptables y cuáles no. La ira suele estar permitida. El miedo tiende a ser suprimido. El duelo suele minimizarse. La ternura, el anhelo, la incertidumbre, todo el complejo espectro de lo que significa ser un ser humano, tienden a clasificarse como cosas que no deben salir a la superficie donde otros hombres puedan verlas.

Lo que eso produce a lo largo de décadas de práctica es un hombre que ha desarrollado una verdadera experiencia en gestionar su vida emocional en lugar de habitarla.

Esta hoja de trabajo no te pide que expreses emociones. Te pide que nombres lo que realmente hay ahí. Por ti mismo. En esta página donde nadie más lo verá.

¿Qué está pasando aquí?

La hoja de ejercicios no va directamente a la sensación. Un hombre que ha pasado décadas gestionando una emoción no la escribirá simplemente porque un paje se lo pida. Las preguntas abordan la sensación desde el lateral. Desde diferentes ángulos. Hasta que el sentimiento se hace visible, no porque se lo exigiera, sino porque las preguntas hacían imposible mantenerse invisible.

Comienza con cinco observaciones incompletas que abordan la sensación desde diferentes ángulos. Los completas con tus propias palabras. Luego te pide que rastrees ese sentimiento hasta su recuerdo más antiguo. No para explicarlo. Para localizarlo. Para entender cuánto tiempo lleva presente y qué aprendiste a hacer con él cuando llegó por primera vez. Luego pregunta qué te ha impedido ese sentimiento dar y recibir en las relaciones que más te importan.

Mantente con las cinco finalizaciones. Son los textos más importantes de esta hoja de trabajo. No los superes hasta que hayas sido honesto en lugar de eficiente.

Cinco Completaciones

Completa cada una de estas declaraciones con tus propias palabras. No le des demasiadas vueltas. Escribe lo que realmente es verdad.

La sensación en la que más acostumbre no sentir es...

Sé que está ahí porque...

Se manifiesta con más fiabilidad cuando...

La última vez que lo sentí del todo fue...

Lo que suelo hacer en vez de sentirlo es...

Rastreándolo

Esa sensación no llegó recientemente. Ha estado presente durante mucho tiempo. Tanto tiempo que gestionarlo se ha vuelto automático. El tiempo suficiente para que la dirección se sienta como personalidad.

¿Cuál es el recuerdo más antiguo que tienes de esa sensación?

¿Cuántos años tenías?

¿Qué pasaba a tu alrededor?

¿Qué aprendiste a hacer con él entonces?

El coste

Esa sensación ha estado presente en todas las relaciones importantes de tu vida adulta. No siempre de forma visible. Pero presente. Operando debajo. Moldear lo que haces y no te permites recibir de las personas más cercanas a ti.

¿Qué te ha impedido donar?

¿Qué te ha impedido recibir?

Si las personas más cercanas a ti pudieran ver claramente este sentimiento. No el comportamiento que produce. La sensación en sí. ¿Qué entenderían de ti que no entienden actualmente?

Completa estas frases

El sentimiento que he estado gestionando en vez de reconocer es...

Y la persona que más se ha visto afectada por esa gestión sin saberlo es...

Capítulo Seis

La cuestión de la integridad

¿Quién eres cuando nadie te mira?

En la hoja anterior mencionaste el sentimiento que has estado gestionando en lugar de reconocer. Lo rastreaste hasta su origen. Identificaste a la persona que más se ha visto afectada por esa gestión sin saberlo.

Ese fue el trabajo interior más profundo que este cuaderno te ha pedido hasta ahora.

Ahora algo cambia.

Todas las hojas de trabajo anteriores a esta te han invitado a mirar hacia dentro. Con tus certezas. Con tu herencia. En tus patrones. Por la sensación que tenían debajo. Todo es diagnóstico. Todo orientado a entender lo que ha estado operando dentro de ti sin que seas plenamente consciente.

Esta hoja de trabajo es la primera que te pide que mires la brecha entre quién eres por dentro y quién eres en el mundo. Entre el hombre privado y el público. Entre quién eres cuando la gente te observa y quién eres tú cuando ellos no lo están.

Esa brecha es donde existe o no existe una integridad genuina.

Qué pregunta esta hoja de trabajo

Kant creía que la sustancia moral de una persona residía no en su comportamiento, sino en la motivación que había debajo de él. Un hombre que dice la verdad porque teme que le pillen mintiendo no es, en ningún sentido significativo, un hombre honesto. Es un hombre que gestiona el riesgo. Un hombre generoso porque la generosidad mejora su reputación no es, en ningún sentido significativo, un hombre generoso. Es un hombre que invierte en capital social.

El comportamiento puede parecer idéntico desde fuera. La realidad moral es completamente distinta.

Esta hoja de trabajo pregunta quién eres cuando nada externo te exige ser algo en particular. Cuando no hay público. Cuando no hay consecuencias. Cuando lo único que queda en la sala eres tú y la pregunta de qué crees realmente y qué estás dispuesto a hacer al respecto.

Kant también creía en tratar a cada persona en tu vida como un fin en sí mismo. No solo como medio para tus propios fines. No como función que cumplan en la estructura de tu vida. Como un ser humano pleno cuya dignidad y bienestar son una parte genuina del cálculo moral.

Las personas que das por sentadas son la prueba principal de si tratas a las personas como fines o simplemente como medios. No a las personas a las que intentas ganarte. Los que ya están allí.

¿Qué está pasando aquí?

La hoja de trabajo coloca dos versiones de ti una al lado de la otra. El hombre que presentas al mundo y el hombre que eres cuando el mundo no puede verte. No para provocar vergüenza. Para hacer visible la distancia entre ellos. Porque un hombre no puede cerrar una distancia que no puede ver.

Empieza pidiéndote que describas ambas versiones de ti mismo específicamente. No en términos de personaje. En términos de comportamiento. Lo que realmente haces en público y lo que realmente haces en privado. Luego te pide que identifiques la elección personal más consistente. Luego desciende a la motivación que hay detrás de esa elección. Luego pide el primer pequeño paso para cerrar la brecha.

No era un gesto grandioso. Una elección privada. Específico. Es alcanzable. Disponible para ti mañana.

Ese pequeño paso es el comienzo de todo lo que la sección de Coraje está a punto de pedir.

Las dos columnas

En la columna de la izquierda, describe al hombre que presentas al mundo. No en términos de personaje. En términos de comportamiento. Lo que haces cuando la gente te está mirando. Cuando las apuestas son visibles. Cuando tu reputación está presente en la sala.

En la columna de la derecha describe al hombre que eres cuando nadie te está mirando. Lo que haces cuando no hay público. Cuando nada externo te exige nada. Cuando el único registro es el que llevas dentro de ti.

Sé específico. No es dramático. Las decisiones privadas y corrientes. Los que no dejan rastro salvo en ti.

El hombre que presento al mundo El hombre que soy cuando nadie me mira



|

La elección privada más constante

Mira la columna de la derecha. ¿Cuál es la opción que aparece de forma más consistente? No es la más dramática. La más constante. El que sigue apareciendo con una regularidad que lo revela como un hábito más que como una excepción.

¿Quién sabe de esta elección?

¿Por qué ha permanecido en privado?

¿Cuánto te costaría cerrar la distancia entre tus dos columnas en esta zona concreta?

La gente que das por sentada

Kant creía que las personas que damos por sentadas son la principal prueba de si tratamos a las personas como fines o simplemente como medios. No a las personas a las que intentamos ganarnos. Los que ya están allí.

¿Quién en tu vida recibe significativamente menos consideración que las personas cuya aprobación buscas activamente?

¿Cómo sería tratar a esa persona con la misma atención y cuidado que tú muestras hacia quienes quieres impresionar?

El primer pequeño paso

La integridad no se invoca en una crisis. Se construye en los momentos ordinarios que la preceden. El hombre que es honesto cuando le cuesta algo suele haber estado construyendo el hábito de la honestidad en los muchos pequeños momentos en los que no le costó nada.

¿Cuál es el pequeño momento disponible para ti mañana en el que podrías empezar a cerrar la distancia entre tus dos columnas? No era un gesto grandioso. Una elección privada. Específico. Es alcanzable. Soldado.

Completa estas frases

El vacío en el que he estado viviendo y que ahora estoy dispuesto a empezar a cerrar es...

Y el primer pequeño paso para cerrarlo es...

PARTE CUATRO

Las preguntas del valor

¿Estoy dispuesto a cambiar?

Este es el pivote.

Todo lo anterior a este punto aún podía observarse con seguridad. Un hombre podría examinar sus certezas, rastrear su herencia, nombrar sus patrones, reconocer el sentimiento que hay debajo de ellos y observar la brecha entre su yo público y privado. Todo era mirar. Examinando. Descubriendo.

Las Preguntas de Coraje plantean algo diferente. Algo que solo es posible después de que se realice la excavación.

No puedes ver. ¿Puedes soportar lo que ves? ¿Puedes hacer algo con lo que has encontrado? ¿Puedes entregar lo que hay que entregar y seguir adelante sin las garantías que nunca llegarán?

La visión es común. La transformación es rara. La razón es sencilla. La visión es la excavación. La transformación requiere valor.

Estas tres hojas de trabajo son donde el cuaderno deja de ser diagnóstico y se vuelve existencial.

Un hombre debe elegir.

Capítulo Siete

La cuestión del valor

¿Qué haces cuando desaparece la certeza?

En la hoja anterior diste el primer pequeño paso para cerrar la brecha entre tu yo público y tu yo privado. Has mencionado una elección privada específica que revela la distancia entre quién te presentas y quién eres realmente cuando nadie te mira. Y has identificado la única pequeña cosa que vas a hacer de forma diferente.

Ese paso seguía siendo territorio de lo conocido. Se podía ver. Podrías medirlo. Podías saber cuándo lo habías tomado.

Ahora el territorio cambia.

Has hecho la excavación. Has nombrado tus certezas, rastreado tu herencia, identificado tus patrones, reconocido el sentimiento que hay debajo de ellos y observado la brecha entre quién eres en público y quién eres en privado.

Ahora surge la pregunta de que todo ese trabajo te estaba preparando.

¿Qué vas a hacer con lo que has encontrado?

Qué pregunta esta hoja de trabajo

Kierkegaard entendió algo que la mayoría de los que piensan en el cambio no dice con suficiente claridad. El momento más difícil en una transformación genuina no es el descubrimiento. Es lo que viene después. Cuando la información deja de ser interesante y empieza a ser cara. Cuando un hombre se da cuenta de que avanzar le costará algo que lleva cargando durante mucho tiempo.

No es un comportamiento. No es una costumbre. Un yo.

La versión familiar de sí mismo construida en torno a la certeza, la historia y la explicación que ha estado organizando su mundo. Ese yo no es nada. Una vez le sirvió. Y perderla, incluso cuando necesita perderse, es una especie de duelo.

La mayoría de los hombres, cuando llegan a este umbral, no se retiran por falta de valor. Se retiran porque aún no han nombrado lo que se les pide que entreguen. Experimentan la resistencia sin entender su origen. Esta hoja de trabajo nombra la fuente. Y al nombrarlo le da a un hombre la posibilidad de elegir de otra manera.

Los hombres rara vez se retiran cuando descubren la verdad. Se retiran cuando se dan cuenta de lo que la verdad les exigirá dejar ir.

¿Qué está pasando aquí?

La hoja de ejercicios cierra las salidas una a una. No permite que un hombre permanezca en el territorio cómodo de la comprensión. Le pide que pase de ver el problema a estar dispuesto a afrontarlo. Y le pide que nombre específicamente qué requerirá que renuncie al enfrentarse al problema.

Empieza pidiendo a un hombre que nombre lo más importante que descubrieron las hojas anteriores. Luego pregunta qué le costará actuar sobre ese descubrimiento. No es lo que él ganará. Lo que perderá. Luego nombra el duelo directamente. No como un problema que resolver, sino como una realidad que reconocer. Luego le pregunta qué va a hacer de todos modos. Sin certeza. Sin garantía. En las próximas veinticuatro horas.

El salto no requiere certeza. Requiere la decisión de actuar en presencia de incertidumbre. Esa decisión es lo que esta hoja de trabajo te pide que tomas.

Lo que encontraste

Vuelve a todo lo que descubrieron las hojas anteriores. No para resumirlo todo. Para identificar lo más significativo que has encontrado. El descubrimiento que más impactó. El que llevas sentado desde que llegó. El que cambió algo en la forma en que te ves a ti mismo, a tu vida o a las personas que la habitan.

¿Qué has encontrado que no puedes desencontrar? Escríbelo en una sola frase. La más honesta que puedas producir.

El coste

Esta es la confrontación. Mira directamente qué requerirá que renuncies al actuar sobre ese descubrimiento. No de forma abstracta. Específicamente.

Si actúas según lo que has encontrado, ¿qué tendrás que dejar ir?

La historia que lo explicaba todo.
El agravio que justificaba todo.
La certeza que organizaba todo.
La identidad que sobrevivió a todo.

Nombra qué será lo que específicamente habrá que ceder si este descubrimiento se convierte en acción en lugar de en una visión profunda.

El Dolor

Lo que estás a punto de perder es real. Aunque te hiciera daño, te resultaba familiar. Aunque te costara, era tuyo. La sensación que llega a este umbral no es debilidad. Es duelo. La respuesta adecuada a perder algo que importaba incluso cuando tenía que desaparecer.

El crecimiento genuino a menudo se siente más como un duelo que como una mejora. Hay algo que lamentar. Un papel. Una historia. Un agravio. Un resentimiento. Una identidad.

¿Qué estás de luto ahora mismo? Dilo. No de forma dramática. Honestamente.

El Salto

Kierkegaard creía que las decisiones más importantes en la vida humana no pueden tomarse sobre la base de pruebas suficientes. La evidencia nunca es suficiente. La certeza nunca llega. Un hombre que espera la certeza antes de comprometerse con algo importante esperará para siempre.

¿Cuál es la única cosa que vas a hacer en las próximas veinticuatro horas que actúe sobre lo que has encontrado, aunque no puedas estar seguro de que sea lo correcto?

No era un gesto grandioso. No es una renovación de vida. Una cosa. Específico. Accionable. Disponible para ti hoy.

Completa estas frases

La versión familiar de mí misma que estoy dispuesta a llorar para convertirme en quien soy capaz de ser es...

Y lo único que voy a hacer en las próximas veinticuatro horas sin esperar certeza es...

Capítulo Ocho

La cuestión del sufrimiento

¿Qué harás con tu dolor?

En la hoja anterior nombraste lo que estás dispuesto a llorar y lo único que vas a hacer sin esperar la certeza. Has cruzado un umbral. Diste el salto.

Pero el salto no llega a la comodidad. Eso cae en la realidad completa de la vida que realmente tienes. Con su historia real. Son pérdidas reales. Es un dolor real. El dolor que no desapareció porque decidiste cambiar. El sufrimiento que sigue presente a pesar de la perspicacia, el dolor y el valor que hizo falta para cruzar el umbral.

Ahí es donde empieza esta hoja de trabajo.

No antes del salto. Después de eso.

¿Qué pregunta esta hoja de trabajo

Camus entendió algo que la mayoría de los pensamientos sobre el sufrimiento evitan. El mundo no distribuye sus dificultades según el mérito o el desierto. Los buenos sufren y los inocentes son llevados, y los cautelosos no siempre son protegidos. No hay ninguna explicación que haga eso completamente aceptable. Y un hombre que espera una explicación antes de aceptar estar plenamente presente en su propia vida esperará para siempre.

Pero Camus también entendía algo sobre la relación entre dolor y responsabilidad. El dolor es real. El sufrimiento es real. La injusticia es real. Nada en esta hoja minimiza nada de eso. La pregunta que plantea esta hoja no es si tu dolor es real. Es lo que has estado haciendo con ella.

Porque el dolor puede ser dos cosas. Puede ser material. La experiencia pura que moldea a un hombre, informa su comprensión de sí mismo y de los demás, y se convierte en parte de lo que construye su vida. O puede convertirse en una excusa. La razón por la que las cosas son como son. La justificación de por qué la responsabilidad no se aplica completamente. La explicación que protege a un hombre de la contabilidad más dura que su vida pide.

El dolor como material pregunta: ¿cómo me ha moldeado esto?

El dolor como excusa pregunta: ¿por qué debería ser responsable yo?

La primera genera movimiento. La segunda provoca parálisis.

¿Qué está pasando aquí?

La hoja sitúa a un hombre en la bifurcación entre esos dos caminos y le pide que diga honestamente por cuál ha estado. No siempre. No en todo momento. En los momentos que más importan. En las decisiones que le habían traído hasta aquí.

Empieza reconociendo la realidad de lo que ocurrió sin minimizarla. Luego pide a un hombre que nombre específicamente su dolor. Luego traza lo que ha construido con ella. Luego le sitúa en la bifurcación y le pide que se ubique honestamente. Entonces plantea la pregunta más profunda. Si la herida se ha convertido en parte de su identidad, ¿cómo sería su vida si el dolor dejara de ser la causa de todo?

El material se integra en algo. El último movimiento de esta hoja es donde comienza el edificio.

Nombrando el dolor

Lo que te pasó es real. El dolor es real. Las pérdidas son reales. Las injusticias son reales. Nada en esta hoja te pide que finjas lo contrario, que minimiques lo que has pasado o que realices un perdón que no sientes.

Nombra lo más significativo que te ha pasado y que no elegiste ni merecías. No en detalle. Lo esencial. La herida que ha estado más presente en la vida que has vivido.

¿Qué ha pasado?

¿Cuántos años tenías?

¿Quién fue el responsable?

¿Cuánto te costó?

Lo que construiste con él

¿Cómo ha influido este dolor en la forma en que te ves a ti mismo?

¿Cómo ha influido en la forma en que ves a los demás?

¿Cómo ha influido en las decisiones que has tomado en tus relaciones más cercanas?

¿Dónde ha aparecido en el comportamiento que te llevó a este cuaderno de ejercicios?

La bifurcación

Lee ambas declaraciones con sinceridad.

Declaración Uno. Este dolor explica por qué reacciono como lo hago. Me moldeó de formas que sigo descubriendo. No quiero que siga dominando mi vida. Voy a usar lo que entiendo sobre ello para tomar decisiones diferentes de ahora en adelante.

Declaración dos. Este dolor justifica la forma en que he estado viviendo. Dado lo que me pasó, las personas en mi vida necesitan entender por qué soy como soy. No debería ser juzgado al mismo nivel que alguien que no pasó por lo que yo pasé.

¿Cuál de estas afirmaciones se acerca más a la relación que has tenido con tu dolor? No cuál suena mejor. ¿Cuál es más honesto

La pregunta más profunda

Si la herida se ha convertido en parte de tu identidad. Si quién eres está organizado de alguna manera en torno a lo que te hicieron. Entonces la curación crea un problema. Porque la recuperación amenaza la explicación. Y la explicación ha hecho un trabajo importante.

¿Cómo sería tu vida si el dolor dejara de ser la causa de todo?

¿Qué tendrías que admitir que el dolor ha estado explicando?

¿Qué sería posible que el dolor haya estado evitando?

Completa estas frases

El dolor que llevo es real. Lo que he estado construyendo con él es...

Y lo que voy a construir con él a partir de aquí es...

El material se integra en algo. La construcción comienza ahora.

Capítulo Nueve

La cuestión de la sombra

¿Qué parte de ti te niegas a ver?

En la hoja anterior mencionaste tu dolor con honestidad y examinaste qué has estado haciendo con él. Te sentaste en la encrucijada entre el dolor como material y el dolor como excusa e identificaste qué camino habías seguido. Te comprometiste a construir con lo que has pasado en lugar de esconderte detrás de ello.

Eso fue un acto de valentía genuina.

Pero hay una cosa más que debe ocurrir antes de que el trabajo de transformación pueda avanzar sin ser socavado desde dentro.

Hay una parte de ti que aún no has mirado directamente.

No porque te falte valor. No porque seas deshonesto. Sino porque está diseñado específicamente para permanecer invisible. Vive en la sombra precisamente porque tú lo pusiste ahí. Porque el precio de verlo era demasiado alto en el momento en que se instaló. Y si sigues adelante sin verlo, te acompaña a todo lo que intentas construir.

Para eso es esta hoja de trabajo.

Qué pregunta esta hoja de trabajo

Jung entendió algo que la mayoría de los hombres encuentran genuinamente incómodo. Las partes de ti que has rechazado no desaparecen. Se van a otro sitio. Actúan desde debajo de la conciencia que moldean el comportamiento, la percepción y la relación sin que tú lo sepas. Y las partes que se mantienen más firmemente en la sombra se vuelven las más poderosas porque son las menos examinadas.

La sombra no es solo lo que es oscuro en el sentido convencional. También contiene lo que es positivo. ¿Qué es tierno? Lo que es realmente bueno en un hombre que la plantilla le decía que era inaceptable. La capacidad de vulnerabilidad. Para el afecto abierto. Para la expresión de la necesidad. Por el tipo de ternura hacia las personas que ama que no muestra fuerza sino que simplemente ofrece presencia.

Ambos tipos de material de sombra cuestan a un hombre y a las personas más cercanas a él. El material oscuro porque actúa sin su plena conciencia ni consentimiento. El material dorado porque su supresión impide la intimidad genuina.

Esta hoja de trabajo no te pide que decidas qué tipo de hombre eres. Esa pregunta no lleva a ninguna parte útil. Lleva a la defensa o al colapso y ambas respuestas detienen el examen. Lo que esta hoja de trabajo pide es algo más específico y exigente. Te está pidiendo que entiendas de lo que eres capaz. Y las condiciones bajo las cuales surgen esas capacidades.

El objetivo no es la culpa. No la inocencia. Propiedad.

¿Qué está pasando aquí?

Esta es la confrontación más exigente de todo el cuaderno de ejercicios. Porque, a diferencia de todas las hojas anteriores que te pedían examinar cosas que podrías ver con esfuerzo, esta hoja te pide que examines algo específicamente diseñado para no ser visto.

Ambos modos de fallo se mencionan aquí antes de que se haga cualquier pregunta. La negación y la vergüenza son ambas salidas y ambas se cierran antes de que comience la obra. Luego la hoja de trabajo te pide que habites la estructura de permisos que hay debajo del comportamiento que te trajo aquí. No el comportamiento en sí. La voluntad que hay debajo. La lógica interna que decía que esto era aceptable. Luego rastrea esa disposición hasta su origen. Luego plantea la pregunta de proyección. Lo que te activa de forma más fiable en los demás y lo que eso podría decirte sobre lo que aún no has estado dispuesto a ver en ti mismo. Luego pide propiedad a través de tres dimensiones.

Un hombre que sabe de lo que es capaz es mucho menos peligroso que un hombre convencido de que es incapaz de ello.

Cerrando ambas salidas

Antes de que esta hoja pregunte algo, nombra las dos formas en que los hombres evitan este trabajo.

La primera es la negación. Minimizar. Justificando. Explicando. Intelectualizando. Hablando del comportamiento hasta que desaparece dentro de la explicación. Esto evita la responsabilidad.

La segunda es el colapso. Pasando inmediatamente a la vergüenza. Soy un monstruo. Soy una persona terrible. Así soy yo. Esto también evita la responsabilidad al ahogarse en ello.

Ambas respuestas logran lo mismo. Detienen el examen.

Esta hoja de trabajo no pregunta qué tipo de persona eres. Es preguntar qué estás dispuesto a hacer. Y las condiciones bajo las que llegaste a hacerlo. No para que te condenes a ti mismo. Para que puedas conocerte a ti mismo.

La estructura de permisos

Piensa en el comportamiento que te llevó a este cuaderno de ejercicios. No para describirlo otra vez. Para mirar debajo.

Hubo un momento en que estuviste dispuesto a hacer lo que hiciste. No en el momento en que ocurrió. El momento anterior a eso. El momento en que algo en ti decidió que era aceptable. O necesario. O justificado. O que no tenías elección.

¿Cuál era la lógica interna en ese momento? ¿Qué te dijiste a ti mismo?

¿Qué creías de ti mismo que lo hizo posible?

¿Qué creías sobre la otra persona que lo hizo posible?

Rastreando la disposición hacia atrás

Esa lógica interna no llegó completamente formada. Se construyó desde algún sitio. De la plantilla que preguntó Nietzsche. A partir de los patrones que Aristóteles identificó. De la protección que Hume nombró.

¿Dónde te has encontrado antes con esa lógica en tu vida?

¿Quién te lo ha modelado?

¿Cuándo supiste por primera vez que este permiso en particular estaba disponible para ti?

La cuestión de la proyección

Jung creía que las cosas que nos activan de forma más fiable en otras personas casi siempre apuntan a algo en nosotros mismos. No porque toda reacción fuerte sea proyección. Pero debido a la intensidad de la reacción, la carga específica que lleva, la forma en que llega más lejos en un hombre de lo que la situación explica completamente, eso es la sombra hablando.

¿Cuál es el comportamiento en otras personas que te resulta más difícil de tolerar? Lo que más te parece despreciable. Muy intolerable. Muy merecedoras de juicio.

Ahora mira lo que has escrito en la sección de estructura de permisos. La lógica interna. La capacidad que mencionaste.

¿Hay alguna conexión entre lo que no puedes tolerar en los demás y lo que no has querido ver en ti mismo? No como veredicto. Como una pregunta que merece la pena reflexionar, sinceramente.

La Sombra Dorada

La sombra no solo contiene lo que es oscuro. También contiene lo que es tierno. Lo que realmente hay de bueno en ti que la plantilla te decía era inaceptable para que un hombre lo mostrara.

¿Qué capacidad de vulnerabilidad, ternura, afecto o necesidad genuina has mantenido en la sombra?
¿Qué has reprimido no porque fuera dañino, sino porque sentías que no era seguro expresarlo?

¿Quién ha sido más afectado por esa supresión? ¿Quién necesitaba lo que tú guardabas en la sombra y no lo recibió?

Propiedad

Completa estas tres declaraciones con la mayor precisión y honestidad posible. Esto no es confesión. No es autocastigo. Es la propiedad. El más importante.

No soy lo peor que he hecho nunca. Pero soy responsable de lo peor que he hecho en mi vida. Y hasta que no entienda la parte de mí que estaba dispuesta a hacerlo, sigo siendo vulnerable a volver a ser ese hombre.

Lo que ahora entiendo de la parte de mí que estuvo dispuesta a hacer lo que hice es...

Las condiciones bajo las que esa parte de mí es más probable que surja son...

Lo que voy a hacer para seguir siendo responsable de esa capacidad en adelante es...

El peligro no es que exista la sombra. El peligro es creer que no es así.

PARTE CINCO

Las preguntas del mundo

¿Qué tipo de hombre experimentarán los demás?

Aquí ocurre algo importante.

Un hombre descubre que este viaje nunca fue enteramente sobre él.

Todas las hojas de trabajo anteriores a esta le pedían que mirara hacia dentro. Con sus certezas. En su herencia. En sus patrones. A su protección. Por su valentía. Por su dolor. A su sombra. Todo orientado a entender qué ha estado operando dentro de él.

Las Preguntas del Mundo vuelven la perspectiva hacia afuera. No porque el trabajo interior esté terminado. Porque el carácter se mide en la relación. Un hombre puede decirse casi cualquier cosa cuando está solo. La verdad aparece cuando otras personas entran en la sala.

Estas cuatro hojas de trabajo preguntan qué han estado experimentando realmente las personas más cercanas a ti. No es lo que querías que experimentaran. Lo que vivían.

Esa es la primera pregunta genuinamente moral que plantea este cuaderno de ejercicios.

No quién eres tú. ¿Qué efecto estás teniendo?

Capítulo Diez

La cuestión de la pertenencia

¿Cuánto de tu vida te pertenece?

En las tres hojas anteriores cruzaste el umbral que separa la visión de la transformación. Has nombrado lo que estás dispuesto a llorar y has dado el salto. Examinaste lo que has estado haciendo con tu dolor y te comprometiste a construir con él en lugar de esconderte detrás de él. Miraste directamente las partes de ti que llevabas años negándote a ver y te hiciste responsable de lo que encontraste allí.

Ese trabajo iba sobre ti. Tu interior. Tu sombra. Tu valor.

Ahora el cuaderno gira hacia fuera.

Porque todo ese trabajo interior era preparación para esto. Por el momento en que un hombre deja de preguntar quién soy y empieza a preguntar cómo ha sido estar al otro lado de quien soy.

Este es el pivote. El lugar donde el autoanálisis se convierte en una verdadera responsabilidad.

Qué pregunta esta hoja de trabajo

Hannah Arendt creía que el fracaso más peligroso en una vida humana no era la mala intención. Fue falta de consideración. La condición de un hombre que avanza por su vida cumpliendo los requisitos de sus roles sin detenerse nunca a preguntar desde su propia posición si lo que hace es lo que elegiría si realmente eligiera.

Esta hoja de trabajo te pide que pares y preguntes.

Pero es preguntar algo más específico que eso. Te está pidiendo que preguntes desde la posición de otra persona. Desde dentro de la experiencia de las personas que han estado viviendo con el hombre en el que te has convertido. Porque esas personas no viven dentro de tus explicaciones. No saben todas las razones por las que hiciste lo que hiciste. Saben lo que se sintió cuando entraste en la habitación. Saben lo que pasaba cuando estabas enfadado. Saben lo que pasó cuando te amenazaron, decepcionaron, avergonzaron, controlaron, distantes o te retraieron.

Y hasta que no estés dispuesto a verte a través de sus ojos, nunca entenderás completamente tu impacto.

Mis intenciones no son lo mismo que mi impacto.

Esa frase es la base sobre la que se sostiene esta hoja de ejercicios. La mayoría de los hombres pasan su vida juzgándose a sí mismos por lo que pretendían y a los demás por lo que experimentaron. Quieren que el hecho de que no quisieron causar daño cuente más que el daño en sí. Pero el impacto no desaparece porque la intención fuera diferente. Las personas más cercanas a ti vivían algo real sin importar lo que quisieras decir.

¿Qué está pasando aquí?

La responsabilidad y la empatía trabajan juntas en esta hoja de trabajo. La responsabilidad por sí sola mantiene a un hombre en el centro de su propia historia. Reconoce lo que hizo sin habitar realmente lo que se sintió al estar al otro lado de la acción. La empatía sin responsabilidad es sentimentalismo. Juntos producen el reconocimiento genuino de que la experiencia de otra persona contigo es tan real, válida e importante como tu experiencia de ti mismo.

La hoja de trabajo comienza estableciendo la distinción entre intención e impacto. Luego pide a un hombre que nombre el comportamiento tal y como se experimentó desde fuera. No su explicación. El evento observable. Luego le pide que diga su intención con honestidad. Luego coloca intención e impacto uno al lado del otro, de modo que la distancia entre ellos se hace visible. Luego le pide que escriba la experiencia de la persona a la que dañó desde la perspectiva de esa persona. Luego se amplía desde el incidente específico hasta el patrón. Luego termina con la pregunta que hace que la sala quede en silencio.

¿Cómo ha sido realmente vivir con el hombre en el que te has convertido?

El comportamiento tal y como se experimentó

Piensa en el comportamiento que te llevó a este cuaderno de ejercicios. No es tu explicación. No el contexto. No las presiones que sufrías ni los miedos que cargabas. El comportamiento en sí como un evento observable. Como algo que ocurrió en el mundo y fue presenciado y sentido por otra persona.

Describe lo que ocurrió desde fuera. No desde dentro de tu experiencia. Desde la perspectiva de alguien que está viendo. ¿Qué vieron? ¿Qué oyeron? ¿Qué sintieron en la habitación cuando ocurrió?

La intención

Ahora dime honestamente qué pretendías en ese momento. No para justificarlo. Para examinarlo.

¿Qué intentabas conseguir?

¿Qué intentabas proteger?

¿Qué intentabas evitar?

¿Qué intentabas comunicar?

The Gap

Coloca lo que pretendías junto a lo que se ha vivido. No como una comparación diseñada para generar culpa. Como el relato honesto de la distancia entre lo que intentabas hacer y lo que realmente le pasó a la persona que lo recibe.

¿Cuál es la diferencia entre lo que pretendías y lo que se experimentó?

Salida del Centro

Este es el movimiento más difícil de la hoja de trabajo. Escribe la experiencia de la persona a la que dañaste desde la perspectiva de esa persona. No es un resumen de lo que debieron de sentir. Un intento honesto de habitar su realidad. Ver el evento a través de sus ojos.

¿Cómo fue estar al otro lado receptor de lo que pasó? No es lo que crees que sintieron. Cómo era realmente. Tan específicamente y honestamente como puedas escribirlo.

¿Cómo fue necesitar algo de ti que no sabías cómo dar?

¿Cómo fue quererte y no sentirte segura?

El patrón más allá del incidente

Las personas más cercanas a ti no viven dentro de tus explicaciones. Viven dentro de tus patrones. Y ese patrón es lo que ha moldeado su experiencia contigo a lo largo del tiempo.

¿Qué saben de ti las personas que mejor te conocen que aún no has reconocido del todo?

¿Qué pasa en la habitación cuando estás enfadado? ¿Cuando te sientes amenazada? ¿Cuando estás decepcionado? ¿Cuando te sientes fuera de control?

¿Cómo ha sido para las personas que te quieren vivir dentro de esos patrones con el tiempo?

La pregunta que lo cambia todo

¿Cómo ha sido realmente vivir con el hombre en el que te has convertido?

No es lo que esperas que haya sido. No es lo que pretendías. Cómo ha sido realmente. Para las personas específicas que han estado viviendo dentro de tus patrones. Depende de ti. Te quiero. Necesitando cosas de ti que no sabías cómo dar.

Escríbelo con la mayor honestidad posible. No desde tu perspectiva. De los suyos.

Completa estas frases

La distancia entre lo que pretendía y lo que realmente experimentaron las personas más cercanas a mí es...

Y lo que ahora entiendo de cómo ha sido vivir conmigo es...

Capítulo Once: Parte Uno

La cuestión del amor

Aristóteles: ¿Realmente ves a las personas que amas?

En la hoja anterior preguntaste cómo ha sido vivir con el hombre en el que te has convertido. Lo escribiste desde la experiencia de otra persona. Te viste desde fuera por primera vez en este cuaderno de ejercicios. Nombraste la brecha entre lo que pretendías y lo que realmente experimentaron las personas más cercanas a ti.

Ese fue el primer movimiento genuinamente hacia afuera de todo el viaje.

Esta hoja de trabajo continúa ese movimiento. Pero reduce el enfoque. No en el sentido general que has tenido. En la calidad de tu atención específicamente. A los momentos ordinarios en los que la presencia o bien ocurre o no. Donde las personas que quieres o bien se sienten genuinamente conocidas o se sienten tranquilamente solas incluso cuando estás en la habitación.

Qué pregunta esta hoja de trabajo

Aristóteles creía que el amor en su sentido más completo requería una atención genuina y continua a la vida interior real de otra persona. No quiénes eran cuando los conociste. No era quien les convenía ser. Quién son realmente ahora mismo. En la realidad continua de su experiencia diaria.

Ese tipo de atención no es un sentimiento. Es una práctica. Y como en todas las prácticas, o se hace o no.

Hay una distinción que esta hoja de trabajo te pide que consideres antes de preguntar cualquier otra cosa.

La proximidad significa compartir el mismo espacio.

Estar presente significa compartir el mismo momento.

Uno ocupa una habitación. El otro se une a una vida.

Un hombre puede estar físicamente presente durante años sin llegar a estar realmente presente. Puede llegar a casa cada noche, sentarse en la misma mesa, asistir a todos los eventos, pagar todas las facturas y aun así estar fundamentalmente ausente de la vida emocional de las personas que ama. La proximidad es física. La presencia es relacional. Y muchos hombres miden su amor a través de la evidencia de su cercanía, mientras que las personas a las que aman lo miden a través de la experiencia de la presencia.

¿Qué está pasando aquí?

La hoja de trabajo comienza con un inventario de proximidad. ¿Con qué frecuencia estabas físicamente presente? Luego separa la proximidad de la presencia y pregunta por la calidad de tu atención durante esas horas. Luego pregunta por los signos específicos de deriva. Las personas que poco a poco han dejado de traerte cosas. Las conversaciones que se han vuelto principalmente prácticas. Las

suposiciones que han sustituido a la curiosidad. Luego cierra con un momento ordinario específico en el que la presencia puede practicarse de forma diferente a como se ha practicado antes. No era un gesto grandioso. Un momento. Específico. Disponible mañana.

El Inventario de Proximidad

Piensa en la última semana. Uno corriente. ¿Cuánto tiempo estuviste físicamente presente con las personas que amas?

¿Cuántas noches estuviste en casa? _____

¿Cuántas comidas compartisteis? _____

¿Cuántas horas estuviste en el mismo espacio que las personas que más te importan? _____

Ahora deja esos números a un lado. No son la medida de la presencia. Son la medida de la proximidad. Lo que sigue es preguntar sobre algo diferente.

El Inventario de Presencia

En esas mismas horas. Cuando estabas físicamente presente. ¿Con qué frecuencia estabas genuinamente con las personas que amas? No cerca de ellos. Con ellos. Dentro del mismo momento. Disponible para lo que estaban experimentando en lugar de ocupados por tus propios pensamientos, tu estrés, tus propias necesidades, tu propia pantalla.

Cuando alguien a quien quieres vino contigo con algo que le importaba la semana pasada, ¿cómo respondiste? ¿Paraste lo que estabas haciendo? ¿Escuchaste sin preparar tu respuesta? ¿Te mantuviste con lo que sentían o avanzaste rápido hacia arreglar, explicar o redirigir?

Cuando alguien a quien quieres se enfadó la semana pasada, ¿qué hiciste? ¿Te quedaste con su incomodidad o te apresuraste a solucionarlo? No por su bien. Para la tuya. Porque su incomodidad creaba en ti una incomodidad que necesitabas aliviar.

¿Cuándo fue la última vez que le preguntaste de verdad a alguien a quien quieres sobre su vida interior? No sobre logística. No sobre planes, problemas o horarios. Sobre lo que realmente están experimentando. En qué están pensando. De qué les preocupa. Lo que esperan.

¿Cuándo fue la última vez que las personas que amas te trajeron algo difícil y se sintieron realmente recibidas por ti en lugar de ser gestionadas, redirigidas o dejadas a solas?

El inventario de distancias

¿Hay alguna persona a la que ames que poco a poco ha dejado de aportarte ciertas cosas? No porque dejen de preocuparse, sino porque la experiencia les enseñó que traer esas cosas no produciría la respuesta que necesitaban.

¿Hay alguna persona a la que quieras que haya aprendido a gestionar su vida emocional en gran parte sin ti? No porque sean fuertes o independientes, sino porque con el tiempo descubrieron que traerte toda su realidad emocional creaba más dificultades de las que resolvía.

¿Hay alguna persona a la que ames que describiría vuestra relación principalmente en términos de lo que ofrecéis y no de cómo se siente ser conocido por vosotros?

Un momento ordinario

La presencia no se construye a través de grandes gestos. Se construye a partir de momentos ordinarios elegidos de forma diferente a como fueron elegidos antes.

Identifica a una persona a la que ames y un momento ordinario disponible para ti en las próximas veinticuatro horas en el que puedas practicar la presencia en lugar de la proximidad. No una conversación sobre todo lo que tiene que cambiar. Un momento. Específico. ¿Donde dejas lo que haces y entras en la experiencia de esa persona con toda tu atención?

Completa estas frases

La persona que amo y que ha estado experimentando proximidad en vez de presencia mía es...

Y el único momento ordinario que voy a elegir de forma diferente en las próximas veinticuatro horas es...

Capítulo Once Parte Dos

La cuestión del amor

Kierkegaard: ¿Eliges o te dejas llevar por la deriva?

En la hoja anterior examinaste la calidad de tu atención en los momentos ordinarios. Miraste con sinceridad si has estado presente o simplemente cerca de las personas que amas. Has identificado una persona concreta y un momento concreto en el que la presencia puede practicarse de forma diferente.

Esa hoja de trabajo preguntaba sobre la atención en el momento.

Esta hoja de trabajo pregunta sobre el compromiso a lo largo del tiempo.

Porque hay una diferencia entre estar presente en un solo momento y seguir eligiendo a la persona que amas a lo largo del arco de días, meses y años. La presencia es lo que ocurre en el momento. El compromiso es lo que la sostiene cuando el momento no es fácil. Cuando la sensación no está presente. Cuando la relación se ha vuelto lo suficientemente familiar como para que elegirla deje de parecer una elección.

Ese es el territorio en el que está llegando esta hoja de trabajo.

Qué pregunta esta hoja de trabajo

Kierkegaard entendía que el amor no era principalmente un sentimiento. Fue una decisión. Hecho una vez al principio y luego repetido cada día que sigue. No de forma dramática. En los momentos ordinarios. En la elección de mantener la curiosidad por la persona que tienes delante en lugar de identificarte con el recuerdo de quién era cuando la amabas por primera vez.

Llega un momento en algunas relaciones en el que dos personas dejan de elegirse activamente y empiezan simplemente a continuar. No pasa nada dramático. La vida se apodera de todo. Y poco a poco el compromiso se confunde con la permanencia. Un hombre empieza a asumir que, por existir la relación, es saludable. Como siguen juntos, siguen conectados. Porque nadie se ha ido, nadie está solo.

Una relación empieza a decaer cuando la historia compartida se convierte en un sustituto de la atención continua.

Esa frase es lo que esta hoja de ejercicios te pide que examines. No si amas a la persona con la que estás. La mayoría de los hombres pueden responder eso inmediatamente. Ya sea que los hayas estado eligiendo. Volver a ellos. Mantener la curiosidad sobre en quién se están convirtiendo en lugar de relacionarte con quienes recuerdas que eran.

¿Qué está pasando aquí?

La hoja de trabajo pregunta sobre el arco de tu relación más cercana y te pide que digas con honestidad si has estado eligiendo o dejándote llevar. Comienza con un inventario de suposiciones. Lo que ya crees saber sobre la persona que amas. Entonces separa el conocimiento de la suposición. Luego plantea cuatro preguntas específicas sobre el descubrimiento. Luego muestra señales silenciosas de

deriva y te pide que encuentres tu relación honestamente en ellas. Luego termina con una pregunta específica cuya respuesta no sabes que debe hacerse hoy.

El inventario de la asunción

Completa estas declaraciones con honestidad. Escribe lo primero que se te ocurra.

Ya sé lo que piensa esta persona sobre...

Ya sé cómo se siente esta persona a...

Ya sé lo que esta persona necesita de mí...

Ya sé en quién se está convirtiendo esta persona...

Ahora. ¿Cuándo fue la última vez que les preguntaste directamente sobre alguna de esas cosas? No para confirmar lo que ya crees. Por genuina curiosidad. Por la posibilidad de que quienes son ahora sea diferente de lo que has estado asumiendo.

El inventario de Curiosity

¿Cuándo fue la última vez que le preguntaste a tu pareja o a alguien a quien quieres una respuesta que realmente te sorprendió?

¿Cuándo fue la última vez que descubriste algo sobre la persona que amas que no supieras ya?

¿Cuándo fue la última vez que entraste en una conversación con alguien a quien quieres sin saber ya cómo iría?

¿Cuándo fue la última vez que sentiste verdadera curiosidad sobre en quién se está convirtiendo la persona que amas y no sobre quién recuerdas que era?

El inventario de Drift

¿Vuestras conversaciones se han vuelto principalmente prácticas? Organizado en torno a la logística, los horarios, las responsabilidades y los problemas, en lugar de centrarse en la vida interior de la persona que amas.

¿La persona a la que quieres ha dejado de compartir ciertas cosas contigo? Pequeñas decepciones. Pequeñas esperanzas. Pequeños miedos. No porque las oculten, sino porque la experiencia les ha enseñado que esas cosas no serán recibidas del todo.

¿Has dejado de sorprenderte por la persona que amas? No porque hayan dejado de cambiar, sino porque has dejado de fijarte lo suficiente como para notarlo.

¿Sabes más sobre quién era esta persona hace cinco años que en quién se está convirtiendo ahora?

La elección

¿Cuál es una pregunta que podrías hacerle hoy a la persona que amas y cuya respuesta aún no conoces? Una pregunta que surge de una curiosidad genuina más que de la cómoda suposición de que ya sabes quiénes son.

Escribe la pregunta. Entonces pregúntalo.

Completa estas frases

La suposición que he estado sustituyendo por el conocimiento genuino de la persona que amo es...

Y la pregunta que voy a hacerles hoy, que surge de verdadera curiosidad, es...

Una relación empieza a decaer cuando la historia compartida se convierte en un sustituto de la atención continua.

Capítulo Once Parte Tres

La cuestión del amor

Fromm: ¿Las personas que amas prosperan gracias a tí?

En las dos hojas anteriores examinaste la calidad de tu presencia en los momentos cotidianos y la calidad de tu compromiso a lo largo del tiempo. Has comprobado si has sido realmente atento y has elegido de verdad. Identificaste las suposiciones que han sustituido al conocimiento real y te comprometiste con un acto de curiosidad genuina.

Ahora los tres testigos del amor llegan a su pregunta más profunda.

No es lo atento que has estado. No es lo comprometido que has estado. Pero, ¿en torno a qué está realmente organizado el amor que ofreces? ¿Para qué es? ¿A quién le sirve el florecimiento?

Esa es la pregunta que se hace Fromm.

Qué pregunta esta hoja de trabajo

Eric Fromm creía que el malentendido más fundamental sobre el amor era este. La mayoría de la gente experimenta el amor como algo que les sucede más que como algo que practican. Caen en ello. Lo sienten. Miden su calidad por su intensidad. Y asumen que si el sentimiento está presente, el amor está presente.

Pero el amor no vive dentro de los sentimientos de un hombre.

El amor vive dentro de la experiencia de la persona que lo recibe.

Hay una diferencia que esta hoja de trabajo te pide que examines con honestidad.

Muchos hombres están entregados a sus familias. Funcionan. Proveen. Resuelven problemas. Sufren dificultades. Se quedan. Y todas esas cosas importan. Pero la devoción y la conexión no son lo mismo. La devoción se organiza en torno a lo que hace un hombre. La conexión se organiza en torno a lo que sienten las personas que ama. Y un hombre puede ser enormemente entregado y generar muy poca conexión genuina si el amor que ofrece está organizado principalmente en torno a su propia necesidad de sentirse alguien que ama bien, más que en torno a lo que la otra persona realmente necesita para prosperar.

La pregunta que surge de todo esto no es si los quieres.

Lo que significa tu amor es cuando las personas que amas están contigo.

¿Qué está pasando aquí?

La hoja de trabajo pide a un hombre que examine no la presencia o el compromiso de su amor, sino su dirección. ¿En torno a quién está organizada? ¿Para qué sirve realmente? Y si el amor que ofrece produce florecimiento en el sentido específico de que las personas que ama se están convirtiendo en quienes son plenamente gracias a su presencia en sus vidas.

Comienza estableciendo la distinción entre devoción y conexión. Luego pide a un hombre que examine si la curiosidad sigue viva en sus relaciones más cercanas. Luego evalúa el amor en función de los cuatro componentes de Fromm, específicamente y recientemente. Luego plantea la pregunta de orientación. Luego termina con la pregunta que ocupa el centro de toda la sección de Preguntas del Mundo.

¿Las personas que amas prosperan gracias a ti?

El Examen de Curiosidad

Antes de examinar el amor en sí, esta hoja de trabajo comienza con lo que hace posible el amor genuino. Curiosidad. Un interés genuino en la vida interior de otra persona. Cuando desaparece la curiosidad, las suposiciones se lanzan a llenar el vacío. Un hombre empieza a creer que ya sabe lo que su pareja piensa, siente y necesita. La relación se convierte poco a poco en una conversación con sus suposiciones en lugar de en una relación con una persona viva.

¿Sigue viva la curiosidad en tu relación más cercana? ¿Cuándo fue la última vez que sentiste un interés genuino en descubrir algo nuevo sobre la persona que amas? No confirmo lo que ya sabes. Descubriendo.

Cuando desaparece la curiosidad, ¿a dónde va? ¿Qué lo reemplaza?

Los cuatro componentes de Fromm

Evalúa tu amor honestamente en relación con cada uno de estos cuatro factores. No de forma abstracta. En las pruebas concretas del último mes.

Importar. Preocupación genuina por la vida y el crecimiento de la persona a la que amas. No ansiedad por ellos. No la necesidad de gestionar su experiencia. Inversión genuina en que se conviertan en quienes son, incluso cuando ese ser se ve diferente de lo que tú elegirías para ellos.

En el último mes, ¿qué habéis hecho que se organizara en torno al crecimiento de la otra persona en lugar de a vuestra propia comodidad o necesidad?

Responsabilidad. La disposición a notar lo que realmente necesita la persona que amas y tomarlo lo suficientemente en serio como para actuar. No es lo que asumes que necesitan. Lo que te han mostrado que necesitan.

En el último mes, ¿cuándo notaste una necesidad genuina en la persona que amas y respondiste a ella en concreto?

Respeto. La capacidad de ver a la persona que amas tal y como es realmente. Resistir la idea de reducirlos a una función en tu vida o a un personaje en tu historia. Permitir que sean quienes son en toda la complejidad, las molestias y la auténtica otredad de un ser humano real.

En el último mes, ¿cuándo permitiste que la persona que amas fuera realmente diferente de lo que necesitabas o esperabas que fuera, sin que esa diferencia fuera un problema por resolver?

Conocimiento. No el conocimiento que acumulaste en los primeros años de la relación. El conocimiento que estás construyendo activamente ahora mismo. Sobre quién es esta persona hoy. Lo que llevan encima. Lo que esperan. De lo que temen. En lo que se están convirtiendo.

¿Qué sabes sobre la vida interior de la persona que amas ahora mismo que no sabías hace seis meses?

La pregunta de orientación

Hay una diferencia entre el amor organizado en torno al florecimiento de la otra persona y el amor organizado en torno a la necesidad del hombre de sentirse alguien que ama bien. Ambos pueden parecer similares desde fuera. La diferencia está en la dirección de la atención.

¿Cuál de estos está más cerca de la verdad de cómo ha estado funcionando tu amor? No en tus intenciones. En la evidencia de tu comportamiento en los momentos ordinarios del último mes.

La Pregunta Florecida

Piensa en la persona que más amas. Piensa en quiénes son ahora mismo. Su confianza. Su sentido de sí mismos. Su capacidad para traerte toda su realidad emocional sin gestionar tu reacción ante ella. Su libertad para convertirse en quienes son capaces de llegar a ser, en lugar de en quienes la relación requiere que sean.

¿Son ellos mismos más plenamente porque tú formas parte de su vida?

¿Prosperan gracias a ti?

Escribe lo que realmente ves cuando miras esa pregunta con sinceridad. No es lo que esperas. No es lo que pretendes. Lo que muestran las pruebas de su experiencia real.

Completa estas frases

La forma en que mi amor ha estado más organizado en torno a mis propias necesidades que al florecimiento de la otra persona es...

Y cómo sería en la práctica la verdadera curiosidad sobre la vida interior de la persona que amo es que...

La sustitución gradual de la curiosidad por la certeza es cómo el amor se convierte en soledad.

PARTE SEIS

Las preguntas del tiempo

¿Qué tipo de vida dejará atrás ese hombre?

Todo lo que parecía urgente empieza a encogerse.

Las quejas. Las victorias. Las excusas. Los viejos argumentos. Las historias que se sentían tan esenciales.

La mortalidad entra en la sala y hace una pregunta que ninguno de los testigos anteriores había hecho tan directamente.

Cuánto importa realmente todo esto.

Un hombre que recuerda que morirá ve de otra manera. No porque la muerte proporcione respuestas. Porque aclara prioridades. El ruido empieza a desvanecerse. Lo que queda es lo que importa.

Capítulo Doce

La cuestión de la mortalidad

¿Qué cambia cuando recuerdas que vas a morir?

Las cinco hojas anteriores giraban el objetivo hacia afuera. Examinaste cómo ha sido vivir con el hombre en el que te has convertido. Miraste la calidad de tu presencia, tu compromiso y la orientación de tu amor. Preguntaste si las personas que amas prosperan gracias a ti.

Ese examen exterior era necesario. Y era exigente. Porque te pidió que tomaras en serio la experiencia de otra persona contigo como la tuya.

Ahora el cuaderno de ejercicios pasa a algo que ha estado presente en el fondo de cada hoja pero que aún no ha sido nombrado directamente.

Tiempo.

No el tiempo en abstracto. Tu tiempo. La cantidad finita específica que tienes. El hecho de que sea pasante, lo estés atendiendo o no. Y la cuestión de si en lo que lo gastas merece lo que te está costando.

Qué pregunta esta hoja de trabajo

Marco Aurelio fue un emperador romano que gobernó durante diecinueve años, comandó ejércitos, administró un imperio de millones y escribía en un diario privado cada día sobre la brecha entre el hombre que era y el hombre que intentaba ser. Entendía mejor que nadie que el poder y las circunstancias no eximen a un hombre de la condición fundamental de la vida humana.

Vas a morir.

No escribió eso para provocar desesperación. La escribió como la verdad más aclaradora disponible para un hombre que quiere vivir bien. Porque el reconocimiento honesto de la mortalidad hace algo que nada más puede hacer. Aclara. Se ordena. Hace de repente visible la distinción entre lo que realmente importa y lo que simplemente parece urgente. Entre las cosas en las que merece la pena dedicar las horas insustituibles de una vida finita y las que consumen esas horas sin merecerlas.

La mayoría de los hombres viven como si tuvieran tiempo ilimitado. No conscientemente. Pero en la organización práctica de sus días. En las cosas que posponen, las conversaciones que posponen y las expresiones de amor que posponen hasta un momento mejor. En la forma en que tratan el martes ordinario como un recurso para gastar en lo que sea más urgente de inmediato, en lugar de como una pieza genuinamente irrepetible del tiempo finito que se les ha dado.

Esta hoja de trabajo pregunta qué cambia cuando un hombre deja de vivir como si el tiempo fuera ilimitado.

¿Qué está pasando aquí?

La hoja de trabajo elimina la abstracción y coloca a un hombre dentro de la pregunta. Hace que la mortalidad sea personal. Inmediata. Específico de la vida que realmente está viviendo y del tiempo

que realmente le queda. Le pide que mire en qué está dedicando sus horas limitadas y si ese gasto refleja lo que realmente valora o lo que simplemente se ha acumulado en hábito, obligación y el camino de menor resistencia.

Comienza pidiendo a un hombre que sostenga el hecho de su mortalidad sin buscar inmediatamente algo que poner entre él y ella. Luego pregunta qué haría diferente con cinco años en lugar de un futuro indefinido. Luego aplica la distinción estoica entre lo que depende de él y lo que no. Luego pregunta sobre el aplazamiento. Las cosas que ha estado posponiendo. Las conversaciones que ha estado planeando tener cuando llegue el momento adecuado. Luego termina con la pregunta a la que Marcus volvía cada día en su diario.

¿Estás viviendo la vida que elegirías si eligieras con plena conciencia de que esa elección no puede posponerse indefinidamente?

Sostener el hecho

Antes de que esta hoja de ejercicios pregunte algo más, te pide que hagas algo que la mayoría de los hombres gastan mucha energía evitando.

Acepta el hecho de tu mortalidad. No de forma abstracta. Específicamente. Vas a morir. No en un futuro lejano que se sienta seguro alejado del presente. En un momento concreto que está más cerca que ayer. Un momento que no puedes ver pero que llegará, independientemente de lo que hagas entre ahora y entonces.

¿Qué se siente al sostener ese hecho sin buscar inmediatamente algo que poner entre uno y ella?

Cinco años

Los estoicos practicaban una forma de contemplación que eliminaba la cómoda suposición de tiempo ilimitado. No para generar ansiedad. Para aportar claridad.

Si tuvieras cinco años en lugar de un futuro indefinido, ¿qué harías diferente? No de forma dramática. En la organización práctica de tus días. En lo que dedicas tu tiempo. En qué pospones y qué priorizas. En cómo tratas al martes corriente.

¿Qué dejarías de hacer?

¿Qué empezarías a hacer?

¿Qué dejarías de posponer?

¿Con quién pasarías más tiempo? ¿Con quién pasarías menos tiempo?

¿Qué depende de ti?

Los estoicos hicieron una distinción que es una de las ideas más útiles en la práctica de toda la tradición filosófica.

Lo que depende de ti: tus juicios, tus intenciones, tus respuestas a lo que ocurre, los valores que eliges para actuar, la atención que prestas a tu vida, la calidad del esfuerzo que haces en las direcciones que te importan.

Lo que no depende de ti: todo lo demás. El comportamiento de otras personas. Los resultados de tus esfuerzos. La salud de vuestros cuerpos más allá de cierto punto. La duración de vuestras vidas. Las circunstancias específicas en las que te encuentres.

El hombre que confunde estas dos categorías gasta su energía intentando controlar lo que no depende de él y descuida el cultivo de lo que sí lo es.

¿Dónde has estado gastando energía en cosas que no dependen de ti a costa de otras que sí dependen?

¿Qué es lo que realmente está bajo tu control y que has estado descuidando?

El inventario de diferimiento

Marcus escribió sobre el hombre que se dice a sí mismo que su vida real comenzará cuando las presiones actuales hayan pasado. Cuando el trabajo esté hecho. Cuando los niños sean mayores. Cuando la situación financiera sea más segura. Cuando las circunstancias finalmente se alineen.

Ese hombre está construyendo un legado de aplazamiento. Está tratando los días reales de su vida como el precio que paga por un futuro que no para de alejarse a medida que se acerca.

¿Qué relación has querido reparar cuando llegue el momento adecuado?

¿Qué conversación tenéis pensado tener cuando las condiciones mejoren?

¿Qué versión de ti mismo has pensado convertirte cuando las demandas actuales hayan disminuido?

¿Qué has estado manteniendo en la categoría algún día? Saber en algún lugar que algún día no es un día de la semana.

La pregunta que Marcus hacía todos los días

No es la muerte lo que un hombre debe temer. Debería temer no empezar a vivir.

¿Estás viviendo la vida que elegirías si eligieras con plena conciencia de que esa elección no puede posponerse indefinidamente?

No es esta una buena vida. No es esta una vida por la que debas estar agradecido. ¿Es esta la vida específica que elegirías? Con plena conciencia de lo que realmente significa elegir. Si la decisión fuera realmente tuya.

Completa estas frases

Lo que he estado posponiendo para que el reconocimiento honesto de mi mortalidad no me permita seguir adelante es...

Y lo único que voy a hacer esta semana que trata mi tiempo como algo finito e irremplazable que realmente es...

Capítulo Trece

La cuestión del legado

¿Qué queda después de que te vayas?

En la hoja anterior defendiste honestamente tu mortalidad. Preguntaste qué cambia cuando un hombre recuerda que morirá. Has examinado qué has estado posponiendo y en qué has dedicado tu tiempo limitado, y si ese gasto refleja lo que realmente valoras.

Ahora la pregunta pasa del tiempo al trazado.

No cuánto tiempo tienes. Lo que dejas en el tiempo que ya has vivido. Lo que ya está presente en el mundo porque tú has estado en él. En las personas cuyas vidas han sido tocadas por la tuya. En lo que están llevando adelante y que recibieron de ti, tengas o no la intención de dártelo.

Esta hoja de trabajo trata sobre legado. No es el legado que esperas. El que ya estás construyendo.

Qué pregunta esta hoja de trabajo

Marco Aurelio y Aristóteles regresan juntos aquí porque la cuestión del legado requiere que ambos aporten individualmente.

Marcus aporta la perspectiva de la impermanencia. El reconocimiento honesto de que lo que un hombre deja atrás no son principalmente sus logros ni su reputación. Es la cualidad específica de su presencia en la vida de las personas que le conocieron. Lo que llevan adelante. Cómo se movían por el mundo de forma diferente porque él estaba en él.

Aristóteles aporta el concepto de *energeia*. La condición de una cosa que expresa plenamente su propia naturaleza. Un ser humano que vive plenamente de acuerdo con sus mejores capacidades. Y su comprensión de que el legado que deja un hombre es, en última instancia, el registro de cuánto tiempo pasó en ese estado. No el registro de sus logros. El registro de lo plenamente que realmente estaba viviendo la vida que tenía a su alcance.

Juntos están preguntando algo que la hoja de trabajo de mortalidad hizo posible preguntar. No solo cuánto tiempo tienes. ¿Qué haces con el tiempo que ya has tenido? Lo que ya está en el mundo porque tú estabas en él. ¿Y es lo que elegirías dejar si eligieras deliberadamente?

¿Qué está pasando aquí?

La hoja de trabajo pide a un hombre que mire lo que ya le queda en la vida de las personas que le conocen. Y preguntarse si lo que está dejando de ahora en adelante se está construyendo deliberadamente o por defecto.

Empieza pidiendo a un hombre que piense en las personas cuyas vidas van a ser diferentes porque él estuvo en ellas. Luego pregunta qué ha estado transmitiendo a través de la forma específica en que ha vivido. No era lo que pretendía transmitir. Lo que realmente ha estado modelando. Luego pregunta específicamente sobre el legado relacional. Cómo ha sido ser su hijo. Su compañero. Su amigo más

cercano. Luego pregunta sobre el aplazamiento en el contexto del legado. Luego termina con la pregunta que ambos testigos harían a la vez.

¿Qué estás construyendo ahora mismo? En los momentos ordinarios de hoy. ¿Y es lo que elegirías construir si lo estuvieras construyendo deliberadamente?

Que serán diferentes

Piensa en las personas cuyas vidas van a ser diferentes porque tú estuviste en ellas. No quién te recordará. La memoria no es lo mismo que la influencia. Que serán más plenamente ellos mismos gracias a lo que les diste. Que se mueven por el mundo de forma diferente por cómo estuviste presente para ellos.

Nombra específicamente a esas personas.

¿Qué es exactamente lo que llevarán de ti? No es lo que esperas que lleven. Lo que realmente les has dado a través de la forma en que has vivido.

Lo que has estado transmitiendo

El legado que deja un hombre no está escrito en lo que dijo. Está escrito en lo que él demuestra. En el modelo de la hombría que las personas más cercanas a él absorbían a través de la observación diaria. En lo que les mostró sobre cómo un hombre afronta las dificultades, trata a las personas que ama, responde al fracaso, expresa fortaleza y maneja lo que siente.

¿Qué has estado modelando para las personas que te han estado observando? No es lo que pretendías modelar. Lo que la evidencia específica de tu comportamiento diario realmente te ha enseñado.

¿Qué has estado enseñando a las personas más cercanas a ti sobre cómo un hombre maneja la ira?

¿Qué les has estado enseñando sobre cómo un hombre trata a las personas que quiere?

¿Qué les has estado enseñando sobre lo que hace un hombre cuando se equivoca?

¿Qué les has estado enseñando sobre lo que hace un hombre con el miedo?

El legado relacional

El legado más significativo no es el profesional. Es la relacional. La cualidad específica del hombre que eras para las personas más cercanas a ti.

¿Cómo ha sido ser tu hijo? No es lo que esperas que haya sido. Lo que la calidad específica de tu presencia, atención y constancia han producido en ellos.

¿Cómo ha sido ser tu pareja? Depender de ti. Para no estar de acuerdo contigo. Necesitar algo de ti que te costaba dar.

¿Cómo ha sido ser tu amigo más cercano? ¿Qué les ha dado esa amistad? ¿Cuánto les ha costado?

El legado del diferimento

Marcus escribió sobre el hombre que se dice a sí mismo que su vida real comenzará cuando las presiones actuales hayan pasado. Ese hombre está construyendo un legado de aplazamiento. Está modelando para quienes le observan una relación con la vida en la que la vida real siempre está a la vuelta de la esquina.

¿Cuál es el legado que estás construyendo ahora mismo al posponer lo que más importa?

¿Qué dirán las personas más cercanas a ti sobre vuestra relación con el tiempo? ¿Sobre si trataste los momentos ordinarios con las personas que amas como algo genuinamente valioso o como obstáculos entre tú y otras cosas?

Construyendo deliberadamente

Ambos testigos dirían lo mismo. Empieza ahora.

No cuando las condiciones son mejores. No cuando estás más preparado. No cuando las exigencias de tu tiempo han disminuido. Ahora. En la vida que realmente tienes. Con las personas que realmente están en ella. Utiliza las capacidades que tienes a tu disposición. En cuanto a lo que realmente valoras.

El legado se está construyendo ahora mismo. La única pregunta es de qué tipo.

¿Qué estás construyendo ahora mismo en los momentos ordinarios de hoy? ¿Y es lo que elegirías construir si lo estuvieras construyendo deliberadamente?

Completa estas frases

El legado que ya estoy construyendo a través de mi comportamiento diario, lo haya querido o no, es...

Y el legado que voy a construir deliberadamente a partir de ahora es...

Aún no has terminado. Lo que aún no has hecho, aún no lo has hecho. El trabajo de convertirse no termina hasta que la vida está terminada. Y la vida aún no ha terminado.

Capítulo Catorce

El testigo final

¿En quién te estás convirtiendo?

Trece hojas de trabajo.

Has examinado tus certezas y tu objetivo. Has rastreado tu herencia y nombrado tus patrones. Has reconocido el sentimiento que hay bajo los patrones y has observado la brecha entre tu yo público y tu yo privado. Has cruzado el umbral del valor y has puesto nombre a lo que estás dispuesto a llorar. Has examinado lo que has estado haciendo con tu dolor y has mirado directamente las partes de ti que has pasado años negándote a ver. Has dirigido la mirada hacia afuera y te has preguntado cómo ha sido vivir con el hombre en el que te has convertido. Has examinado la calidad de tu presencia, tu compromiso y la orientación de tu amor. Has defendido tu mortalidad con honestidad y te has preguntado qué dejas atrás.

Eso es el descenso.

Identidad. Comportamiento. Patrón. Protección. Verdad. Valor. Acción. Convertirse.

Ahora solo queda una cosa.

La silla de testigos que ha estado esperando desde el principio.

Qué pregunta esta hoja de trabajo

Todas las hojas anteriores te pidieron que examinaras algo específico. Una creencia. Un comportamiento. Un patrón. Una sensación. Un hueco. Una sombra. Un impacto. Un legado.

Esta hoja de ejercicios solo pide una cosa.

¿En quién te estás convirtiendo?

No eres quien eras. No eres quien has sido. No el producto fijo y terminado de todo lo que te ha pasado y todo lo que has hecho. En quién estás en proceso de convertirte. En las decisiones que estás tomando ahora y tomarás mañana. En la dirección en la que te estás señalando con el tiempo específico y finito que te queda.

El hombre examinado no llega a esa pregunta y se detiene. Vive dentro de ella. Vuelve a ello. Deja que eso influya en las decisiones que tiene hoy en día. No de forma obsesiva. No con el autoescrutinio ansioso de un hombre que no puede estar presente en su propia vida porque siempre la está evaluando. Pero con la atención honesta y realista de un hombre que sabe que convertirse no es algo que le ocurra.

Es algo en lo que participa. Deliberadamente o por defecto.

La calidad de su participación determina la calidad del hombre en el que está en proceso de convertirse.

¿Qué está pasando aquí?

Esta hoja de trabajo no introduce una pregunta nueva. Es reunir todo lo que las trece hojas anteriores descubrieron y pedirle a un hombre que lo sostenga todo a la vez. Para ver la imagen completa de lo que había encontrado. Por nombrar qué cambió. No es lo que aprendió. Lo que cambió. En cómo se ve a sí mismo. En lo que entiende sobre el efecto que tiene en los demás. En lo que está dispuesto a enfrentar y que antes no estaba dispuesto a afrontar.

Y luego hacer el compromiso más importante que le pide el cuaderno de ejercicios.

No es lo que pretende hacer. Lo que va a hacer. Específicamente. Continuamente. Empezando ahora.

El regreso

Vuelve al principio. Encuentra lo que escribiste en la primera hoja de trabajo. La hoja de trabajo de Sócrates. La creencia que mencionaste y de la que estabas más seguro y que aún no habías examinado con honestidad. Léelo. Todo. Sin editarlo en tu mente. Sin aplicar lo que ahora sabes a lo que escribiste entonces. Léelo como el hombre que eras cuando lo escribiste.

Luego vuelve a esta página.

¿Qué diferencia hay entre el hombre que escribió eso y el que lo está leyendo ahora? No es lo que aprendiste. Lo que cambió. En cómo te ves a ti mismo. En lo que entiendes sobre tu efecto en las personas más cercanas a ti. En lo que estás dispuesto a enfrentar y que no estabas dispuesto a enfrentar entonces.

¿Cuál es la cosa más significativa que encontraste en este cuaderno de ejercicios y que no esperabas encontrar?

¿Qué entiendes ahora de ti mismo que no entendías cuando empezaste? No como una afirmación filosófica. Como reconocimiento personal específico. Sobre este hombre. Esta vida. Estas relaciones. Esta historia.

¿Cuál es la única cosa de la que más querías apartar la vista y de la que el cuaderno no te dejaba apartar la vista? Dilo una vez más. Toma. Al final. A plena luz de todo lo que lo precedió.

El testigo interno

Los filósofos que testificaron en The Court Reunies ya no existen. Este cuaderno está casi terminado. Cualquier proceso que te haya traído a este trabajo acabará con el tiempo. Y te quedarás sola con tu propia vida. La cuestión es si el tribunal sigue abierto. Si aún hay un lugar dentro de ti donde se pueda examinar la evidencia. Suposiciones cuestionadas. Motivos cuestionados. Patrones notados. Las opciones se pesaban.

Los hombres que realmente cambian no cambian porque hayan encontrado la respuesta correcta. Cambian porque han desarrollado algo que este cuaderno ha intentado cultivar desde la primera página.

Un testigo interno.

No soy un crítico. No soy fiscal. Un testigo. Una parte de sí mismos capaz de dar un paso atrás y observar. Una parte capaz de decir algo importante está ocurriendo aquí. Presta atención. Mira más de cerca. No te precipites en esto.

El hombre que carece de ese testigo se rige por las circunstancias. El hombre que la desarrolla empieza a gobernarse a sí mismo.

Escribe las cinco preguntas que ahora llevas y que no llevabas cuando abriste este cuaderno de ejercicios. No las preguntas del filósofo. Tuyo. Los que surgieron de lo que encontraste. Esas que tendrás que seguir pidiendo en los momentos ordinarios de tu vida cotidiana, cuando nadie te está viendo y nada externo te exige nada.

Pregunta uno.

Pregunta dos.

Pregunta tres.

Pregunta cuatro.

Pregunta cinco.

El compromiso

Aquí es donde la hoja pasa de la reflexión a la acción. Desde lo que se encontró hasta lo que va a cambiar. De la visión a la transformación.

Haz cuatro compromisos concretos. No aspiraciones. No intenciones. Compromisos. Apuntado. Nombre exacto. Lo suficientemente específico como para que sepas si los has conservado.

El primer compromiso es relacional. Nombra a una persona concreta en tu vida y a una cosa concreta que vayas a hacer de forma diferente en tu relación con ella. No al final. En los próximos siete días.

El segundo compromiso es conductual. Nombra un hábito específico que el cuaderno reveló que no sirve al hombre que quieres ser. Y nombra el comportamiento alternativo específico que lo va a reemplazar. A partir de mañana.

El tercer compromiso es el testigo interno. Nombra la pregunta de cinco a la que vas a volver cada día. No de vez en cuando. Cada día. En los momentos ordinarios en los que nadie te está viendo y lo único presente eres tú y la pregunta de quién eres en proceso de convertirte.

El cuarto compromiso es el más importante. Y es lo más sencillo.

Nombra al hombre en el que te estás convirtiendo. No como ideal. No como aspiración. Como una dirección. Como el compromiso específico y continuo con la vida examinada. Escrito con tus propias palabras. Propiedad total. Tan precisamente y honestamente como puedas decirlo.

Este es el hombre en el que me estoy convirtiendo.

El cierre

No quiero que te vayas llevando respuestas.

Las respuestas envejecen. Las circunstancias cambian. La vida plantea nuevas preguntas.

Lo que espero que lleves con él es una forma de responder a esas preguntas.

Una disposición a detenerse antes de la certeza.

Una disposición a mirar más allá de tu primera reacción.

Una disposición a examinar tu propio pensamiento con honestidad y humildad.

Una disposición a mantener la curiosidad por uno mismo, por los demás y por la vida que estás creando.

Sobre todo, tienes la costumbre de hacer una pregunta que nadie más puede responder por ti.

¿En quién me estoy convirtiendo?

Porque la respuesta a esa pregunta nunca está terminada.

Se escribe cada día en los momentos ordinarios de una vida ordinaria, mucho después de que este cuaderno esté terminado.

No es una conclusión.

Un entrenamiento.

Una forma de estar en conversación contigo mismo el resto de tu vida.

El tribunal permanece en sesión.

Porque el juicio continúa cada día que un hombre sigue vivo.