

2



"MÁRTIRES" y otras variedades de adictos a la infelicidad

*"Voluptuosos, consumidos por sus sentidos, siempre empiezan por arrojar-
se a sí mismos al abismo con gran despliegue de frenesí. Pero sobreviven
y regresan de nuevo a la superficie. Y así desarrollan la rutina del abismo:
'Son las cuatro en punto; a las cinco, tengo mi cita con el abismo' ".*

Sidonie Gabrielle Collette

Patsy, la perfecta

PATSY ES UNA DE LAS MUJERES MÁS AMABLES QUE CONOZCO. SE ANTICIPA A LAS necesidades ajenas y las satisface mucho antes de que las mismas personas se den cuenta de que tienen una necesidad. Es tan buena detectando y complaciendo los deseos de sus amigos más cercanos, que quienes se benefician de su generosidad a menudo la tildan de “vidente”. Sus amigos y familiares no pueden entender cómo es que siempre se da cuenta de lo que necesitan y desean mucho antes que ellos mismos.

A Patsy le encanta la aprobación que recibe, y le complacen los elogios. Pero cuando sus “beneficiarios” omiten las expresiones de gratitud, siente que se han aprovechado de ella, y se sumerge en la autocompasión. En sus peores momentos, lamenta el hecho de que sus amigos y familiares esperen tanto de ella, aun cuando eso es precisamente lo que les ha enseñado a hacer. En el fondo, le molesta tener que sacrificarse tanto para que todos estén felices. Y cuanto más piensa en eso, más miserable se siente.

La virtuosa Rebeca

Rebeca es una Juana de Arco moderna. En su adolescencia, en contra de los consejos de sus padres y del pastor, se casó con un joven de lo más encantador y atractivo que resultó ser un alcohólico maltratador. Finalmente, para compensar su desatinado error, Rebeca regresó a la iglesia de su infancia, donde era considerada con admiración como la sufrida esposa de un no creyente.

Como su egoísta esposo no podía conservar ningún empleo, Rebeca se vio obligada a trabajar para mantenerse a sí misma y a sus hijos. Su esposo no le daba un centavo; lo poco que conseguía se lo gastaba en alcohol. Durante años, ella trabajó duramente para alimentar y vestir a su

* La palabra “mártir” el Diccionario académico nos dice que procede del griego *martys*, *martyros*, que significaba “testigo”, y que pasó a ser la persona que padecía muerte por su fiel testimonio cristiano. En la actualidad, y por analogía, ha tomado también la acepción de “persona que padece grandes penalidades”, y en este libro además se entiende que las padece innecesaria e inútilmente, pero consiguiendo victimizarse.

familia. Mientras, su esposo nunca movía un dedo por ayudarles, aunque el puño sí lo levantaba con bastante frecuencia.

Rebeca no tomó medidas frente al alcoholismo de su esposo, ni actuó para proteger a sus hijos y a sí misma de los malos tratos. Toleró lo intolerable durante veinte años y en todo ese tiempo no hizo más que quejarse. No tenía ni idea de que estaba martirizándose a sí misma y a sus hijos. Ni se daba cuenta de que les estaba enseñando a recrearse en la desgracia por causa de su pasividad, en lugar de a protegerse del maltrato actuando de manera proactiva. ¡Muchas gracias, mamá!

Sus hijas consideraban que la relación disfuncional de sus padres era algo normal, porque era lo único que conocían. Aprendieron todos los comportamientos propios de la relación entre sus padres: pelear, gritarse, culpar y avergonzar al otro. Reproducían la actitud irrespetuosa de su padre hacia su madre, y aprendieron a imitar la expresión de tristeza que ella adoptaba, su pose de autocompasión y su manera negativa de pensar. Así, las expectativas de las hijas de Rebeca pasaban por ser abandonadas y maltratadas, y estas muchachas, hasta ahora, han tenido éxito encontrando novios dispuestos a cumplir esas expectativas. Inconscientes de que estaban repitiendo un patrón establecido por la generación anterior, se volvieron como su madre, y muy posiblemente terminarán casándose con hombres iguales a su padre.

El indefenso y desesperado Harry

La historia de Harry es diferente, aunque igualmente traumática. Tenía nueve años cuando su madre murió. Devastado por la prolongada enfermedad y repentina muerte de su madre, Harry estaba sediento de atención y cariño. Cuando su padre volvió a casarse, él rebotaba de alegría. Pero esa felicidad le duró muy poco. Su madrastra tenía tres hijos propios que cuidar además de Harry y sus hermanos, así que no tenía mucho tiempo ni paciencia para ocuparse de todos.

Harry fue quien recibió la mayor parte de todas las frustraciones de su madrastra. Ella era una mujer inflexible de lengua afilada que trataba más duramente a Harry que a los demás hijos, y nunca perdía la oportunidad de humillarlo. Él se contagió de esa actitud negativa, y se convirtió en un penoso amasijo de oprobio, tristeza y baja autoestima. Estas características se incrustaron en su personalidad, y el impacto resultaba visible. Cuando era estudiante, ya mostraba la apariencia de un pobre cachorrito lastimado.

Para colmo de males, Harry tuvo dificultades de aprendizaje. Era disléxico, en una época en que la dislexia aún no era bien comprendida por los profesores. Sus compañeros se burlaban de él sin cesar, sus maestros lo acusaban de no poner de su parte, y le aseguraron que nunca alcanzaría nada si no era más aplicado. Todo esto multiplicó exponencialmente sus sentimientos de insuficiencia e inferioridad.

De alguna forma Harry logró sobrevivir a su tormentosa infancia. Durante su último año de secundaria, conoció a una joven inteligente y competente llamada Marta. Sensible a su triste condición y atraída por su desvalimiento, Marta se sintió impelida a “rescatarlo de su destino”. Cuidadora desde su más tierna infancia, Marta tenía el don de sacar de apuros e insuflar nuevas fuerzas a los demás. Con dos padres alcohólicos y cinco hermanos, había tenido que asumir la función de madre en su familia, y lo hizo muy bien. Crió y cuidó a sus hermanos mucho mejor



Si los niños y adolescentes reciben mensajes negativos verán el mundo de manera negativa.

que sus propios padres. A Harry le cautivaron estas cualidades maternas y, después de un corto compromiso, se casaron. La joven esposa se puso en acción de inmediato. Actuar como una buena madre era lo que mejor sabía hacer. Resuelta a ayudar a su esposo a alcanzar su potencial, convencida de que si ella creía en él lo suficiente, él llegaría a creer en sí mismo, hizo todo lo que pudo por ser una esposa amorosa y servicial con él. Sin embargo, la primera vez que cuestionó la opinión de Harry, la luna de miel llegó a su fin. Él interpretó el cuestionamiento de ella como una crítica, y se sintió dolido y fastidiado de manera desproporcionada.

Como había sido enseñado a despreciarse a sí mismo desde su niñez, de ahí en adelante Harry empezó a ver todo lo que Marta le decía a través de un filtro mental negativo. Los comentarios de ella reforzaban las dudas que él tenía de sí mismo. Poco era lo que ella decía o hacía que no le ofendiera. Marta afrontó esta situación volviéndose más sutil y manipuladora al hacer sugerencias, pero él se daba cuenta de inmediato y se ofendía enormemente. Desde ese momento, todo empeoró. Cuando él se ponía furioso, lo mismo hacía ella, y viceversa.

Roger el “rabiadicto”

Abandonado al nacer, Roger fue adoptado por una pareja que deseaba un hijo desesperadamente. Pero a pesar del hecho de que había sido elegido, Roger se sentía rechazado.



No se daba cuenta de que su actitud negativa alejaba a la gente de su vida y le impedía alcanzar sus objetivos.

Como era su único hijo, sus padres adoptivos pusieron todas sus esperanzas y sueños en él. Él se sentía abrumado por las poco realistas demandas de perfección de parte de ellos. Aunque siempre intentó estar a la altura, nunca pudo lograrlo del todo. Finalmente empezó a verse a sí mismo como

un fracasado, y tejó esa percepción en el tapiz de su carácter. Parafraseando las palabras de **Susan Howatch**, aquello se esparció como una mancha por la urdimbre de su personalidad.¹

Ya adulto, el concepto negativo que tenía de sí mismo le causó muchos problemas. No podía enfrentar nada que percibiera como un menosprecio. Si sus amigos trataban de aconsejarlo, creía que lo miraban como a un tonto y se sentía ofendido. Si sus jefes le daban alguna instrucción, pensaba que lo tomaban por incompetente y respondía enojado. Si su esposa tenía una opinión diferente a la suya, creía que ella no lo respetaba. Se enfurecía con todos de manera incontrolable, y cualquiera que se relacionaba con él terminaba aterrado por su ira. Roger perdió cuatro esposas, muchos amigos y varios trabajos debido a lo fácilmente que se sentía amenazado. No se daba cuenta de que su actitud negativa alejaba a la gente de su vida y le impedía alcanzar sus objetivos.

La asombrosa Grace

Esposa, madre, miembro de una asociación de voluntariado y presidenta de la asociación de padres y maestros, Grace es la reina de las cuidadoras. Logra resultar indispensable para cualquiera. Su pastor insiste en que no podría arreglárselas sin ella. Grace limpia el templo, hace el boletín de la iglesia, preside el comité social, dirige el coro y lidera el ministerio de los jóvenes. Cada semana después del culto, invita a almorzar a su casa al predicador del día y a todos los visitantes de otros lugares. ¡Es una santa!

No importa qué se necesite hacer en la iglesia o en su vecindario, Grace está dispuesta a colaborar de la mejor manera posible. Afortunadamente Grace tiene un buen auto todoterreno. Hoy, pasará a recoger una docena de barras y ochenta metros de lino para hacer las cortinas de la capilla juvenil. Tan pronto como termine de coserlas sin ayuda de nadie, empezará a buscar a alguien con quien se quejará de lo difícil que es su vida, moviendo a la vez la cabeza en gesto autocompasivo. Los hijos de Grace son los que habitualmente desempeñan este papel: casi todos los días se

ven obligados a escuchar el dramático discurso sobre sus problemas presentes. No es de extrañar que se sientan frustrados cada vez que su madre decide colaborar en otra actividad de grandes proporciones. ¿Cómo es posible que se le olvide tan rápido? ¿Por qué sigue haciendo lo mismo? A estas alturas los chicos han perdido la capacidad de empatizar con ella. Recientemente, cuando su hija adolescente se mostraba reacia a asistir a uno de sus festivales de autocompasión, Grace la avergonzó diciendo: “Qué ingrato resulta ser madre...”. La chica salió gritando de la habitación.

Factores comunes

Grace, Roger, Harry, Rebeca y Patsy tienen mucho en común. Son *adictos a la infelicidad*. Entrenados para *pensar y actuar como perdedores*, son adictos a la desdicha y al martirio (autosacrificio excesivo). Por extraño que parezca, encuentran sentido, identidad y valor en el hecho de sentirse víctimas. Este tipo de martirio no debe ser confundido con la sana abnegación, la generosidad, o la respetuosa tolerancia hacia las manías de los demás. Es algo completamente diferente.

El *martirio malsano* es una enfermedad neurótica que incluye el auto-sacrificio extremo y otros comportamientos autodegradantes y autodestructivos, que son

- ✓ excesivos, irracionales e incontrolados;
- ✓ perjudiciales para la persona y para sus seres queridos;
- ✓ impulsados por motivos inconscientes;
- ✓ reiterados a pesar de las obvias consecuencias negativas; y a la vez, sin embargo,
- ✓ fuente esencial de sentido e identidad para el adicto a la infelicidad.

Por ejemplo, Patsy la “vidente”, cree que su único valor consiste en lo que hace por los demás. Hay una razón oculta tras su generosidad. Si la gente no reconoce sus buenas obras se siente frustrada. Las necesidades insatisfechas que Harry y Roger tuvieron en su infancia los programaron para buscar parejas maternas, pero no toleran ser cuestionados ni

controlados, pese a tratarse de comportamientos típicos de las madres. Quieren recibir el cariño y los cuidados, pero no las reprimendas.

Rebeca cree que la única manera de recibir atención es ser una víctima. Para ella la recompensa es la compasión que recibe de los demás. ¿Y Grace? Grace solo quiere reconocimiento, y hará lo que sea para conseguirlo.

Comprendo a todas estas bienintencionadas personas: son mi gente, yo pertenezco al mismo club. Empecé a “drogarme” con la infelicidad a

Esperanza para hoy

Recientemente escuché a alguien decir que *el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional*. ¡No me gustó para nada lo que dijo! No estaba de acuerdo con esa declaración porque chocaban con mi negatividad. Hasta ese momento, yo estaba plenamente convencida de que sufrir era algo noble, virtuoso. La idea de que el dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional hizo mella en mi identidad de víctima.

Después de aceptar el hecho de que yo no podía deshacerme por mí misma de mis actitudes y creencias, no tuve más opción que pedir ayuda. Reconocí que no podía hacerlo sola, y felizmente encontré muchas fuentes de sabiduría, fuerza y aliento cuando pedí ayuda.

Hay expertos que dicen que las personas tienen la capacidad de remodelar o reprogramar sus cerebros. En realidad lo que yo necesitaba era un completo trasplante cerebral. Aún sigo trabajando en eso; mientras tanto, voy dejando mi papel de víctima, luchando por ello un día cada vez, y por la gracia de Dios.

temprana edad. Ultrarresponsable de niña, me hice adulta antes de tiempo. Orgullosa de tomarme la vida muy en serio, no entendía cómo los demás podían reír y disfrutar cuando la mitad de la población del planeta pasaba hambre o moría a causa de terremotos e inundaciones. Para cuando tenía trece años había perfeccionado mi negatividad como si se tratara de una de las bellas artes.

En 1997 asistí a un reencuentro con mis antiguas compañeras de secundaria; allí una de ellas, Virginia, me recordó cierta conversación que habíamos tenido cuarenta años atrás, cuando estábamos en el segundo semestre de nuestro último año. Habiendo asistido a clases durante el verano anterior, y también durante el primer semestre, me preparaba para empezar el segundo curso universitario con solo dieciséis años, perdiéndome así los mejores años de mi adolescencia. Cuando le conté mi plan a Virginia, ella me preguntó por qué me forzaba tanto a mí misma. Su padre era profesor universitario, pero de alguna forma ella sabía que los adolescentes tienen que divertirse. No podía entender por qué yo me forzaba de aquella manera, pero yo no me imaginaba rindiendo menos. Le informé de que lo hacía porque tenía que hacerlo. Albergaba un imperativo interno que me exigía terminar mis estudios universitarios en tres años para ahorrarles dinero a mis padres. Estaba ya descuidando mi salud física y mi bienestar social por una causa que no lo merecía.

Mi experiencia personal y los casos ya mencionados son ejemplo de una sencilla verdad: *Muchas personas han sido enseñadas a pensar, creer y actuar como perdedores* por sus padres, maestros y otras figuras de autoridad que inconscientemente modelan actitudes y acciones dañinas. Sin darse



Muchas personas han sido enseñadas a pensar, creer y actuar como perdedores.



Autoestudio

1. ¿Qué adicciones o dependencias insanas cree usted que hubo en su hogar durante su infancia? ¿Drogadicción? ¿Desórdenes alimentarios? ¿Adicción al trabajo? ¿Adicción al sexo o a las relaciones? ¿A la rabia (rabiadicción)?
2. Redacte unas líneas que describan cómo le afectaron esas situaciones.
3. Reescriba su descripción, haciéndola tan humorística como pueda. O dibuje una caricatura de usted mismo cuando de pequeño intentaba hacer frente a una situación difícil.
4. Si se siente abrumado o angustiado por el contenido de este capítulo, no siga leyendo. Tómese un descanso por algunos días. Plantéese hablar de sus sentimientos con algún amigo en el que confíe, o con algún terapeuta.

cuenta, comunican mensajes erróneos a los niños. Mensajes que los niños luego transforman en una visión negativa y desalentadora de sí mismos, del mundo que los rodea y de las demás personas que viven en él. Si nadie les dice o enseña algo diferente, terminan desarrollando la enfermedad que yo llamo *adicción a la infelicidad*. No es un cuadro muy lindo, pero sin duda ellos no tienen la culpa, como veremos más adelante.

1. Susan Howatch, *Glittering Images* [Imágenes resplandecientes] (Nueva York: Fawcett Crest, 1987), p. 131.