Xavier Guix

LA LEY DEL REFLEJO

Cómo descubrir los autoengaños que causan sufrimiento

RBA

LA LEY DEL REFLEJO

Xavier Guix

LA LEY DEL REFLEJO

Cómo descubrir los autoengaños que causan sufrimiento

Prólogo de Francesc Miralles

RBA

© del texto: Xavier Guix, 2022.
© del prólogo: Francesc Miralles, 2022.
© de esta edición: RBA Libros y Publicaciones, S. L. U., 2022.
Avda. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.
rbalibros.com

Primera edición: octubre de 2022.

REF.: OBDO092
ISBN: 978-84-1132-139-6

EL TALLER DEL LLIBRE • REALIZACIÓN DE LA VERSIÓN DIGITAL

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).
Todos los derechos reservados.

CONTENIDO

Prólogo de Francesc Miralles 7
Introducción 11
Pongámonos de acuerdo con el espejo 13

PRIMERA CLAVE: LO QUE RECHAZAS O TE ATRAE DE LOS DEMÁS ESTÁ EN TI
Los antecedentes del efecto espejo 21
El miedo a descender a las raíces 33
Luz y sombra, las dos caras de ti 43
La dinámica de la sombra 49
Los cinco pasos para trabajar con la sombra 63
Otras formas de proyección 83
La empatía a la inversa 84
Todo por ti, según yo 86
Igualarse con el reflector 87
Cuando lo inaceptable se somatiza 90
Pensar en lo que los otros pensarán 92
Querer ser lo que no somos 95
Los enamoramientos 98

SEGUNDA CLAVE: QUIEN JUZGA LA IMAGEN EN EL ESPEJO SON LOS OTROS EN TI

Cuando el espejo te habla 103
Trabajando con las voces interiores 107
Eres el hijo en quien los padres se reflejaron 121
La queja y los juicios: el desahogo proyectivo 129
Trabajando con la queja 132
El rol de víctima 136
Abrazando el perdón 140
De la apariencia a la esencia 150

TERCERA CLAVE: LA REALIDAD ME LA GENERO YO

Todo lo que vives es una manifestación de ti 157
Abrirse al campo de las sincronicidades 167
Vivir deliberadamente 181
Responder a la vida 186
La atención, la clave de todo 196
La actitud vigilante 206
Más allá del espejo: la ley de la asunción 215

Anexo 1 227
Anexo 2 233
Referentes citados en el libro, según orden de aparición 238

EL IDEAL TERAPÉUTICO

Prólogo de Francesc Miralles

En una época en la que estaba valorando cursar un doctorado de Psicología, recuerdo que mi buen amigo Álex Rovira me hizo la siguiente observación:

—El terapeuta solo debe hacer dos cosas: descubrir el deseo del paciente y darle permiso para realizarlo. Y, en una situación ideal, este objetivo se lograría con una sola sesión.

Esa aspiración puede parecer una utopía, porque quienes han hecho terapia saben que es un trabajo que suele prolongarse a través de múltiples sesiones. Sin embargo, doy fe de que ese ideal es conquistable. Yo mismo lo viví en la consulta del autor de este libro, hoy un amigo muy querido.

Yo acababa de salir de una depresión causada por múltiples factores y, aunque era «operativo» ya a todos los niveles, seguía sintiendo cierto caos emocional en mi vida. Me preguntaba qué clase de maestro me podría ayudar a salir del laberinto, cuando de repente recordé

una entrevista que había realizado, años atrás, para la revista *Integral*.

Una de las muchas personalidades con las que conversé fue justamente Xavier Guix, de quien además de su amabilidad y buen talante me impresionó su biografía. No es nada común que un actor cómico que aparecía en el *prime time* de la televisión catalana, e incluso en el mítico *Un, dos, tres*, se baje de los escenarios y de los platós para, a la edad de Cristo crucificado, ponerse a estudiar Psicología.

Eso sí que es un cambio de rumbo en toda regla.

Al preguntarle cómo había asumido ese nuevo rol, Xavier me dijo que lo que sucede en consulta no es tan distinto de lo que se representa en un teatro.

No profundizaré en lo que quiso decir con eso, porque sería desviarme demasiado de la finalidad de un prólogo. Basta explicar que le contacté para visitarme y me ofreció dos posibilidades para aquella primera visita: o hacer una hora en su consulta de Barcelona, o desplazarme a Granollers, donde vive, para tener una sesión de dos horas.

Opté por esta última opción y fui a la estación de ferrocarril. Debo confesar que el viaje habría valido la pena, aunque hubiera requerido tomar un tren hasta Vladivostok. Cumpliendo con el ideal expresado por Álex Rovira, en aquella sesión aprendí más sobre quién era yo que en toda mi vida anterior.

Esto me lleva al libro que tienes en tus manos, cuyo título anticipa ya su contenido. ¿Qué sabemos sobre nosotros mismos? ¿Hasta qué punto es fiel o está distorsionada la imagen que tenemos sobre quienes somos? ¿Cómo podemos conocernos mejor e integrar nuestras sombras?

Sin duda, al hacerlo lograremos saber qué esperamos realmente de la vida y nos daremos permiso para realizarlo, la máxima terapéutica con la que iniciaba este prólogo.

Retrocediendo nuevamente en el tiempo, recuerdo que para aquella entrevista con Xavier Guix, en un hotel de la calle Bergara, leí algunos de sus libros publicados. Estaban muy bien escritos, pero eran más cercanos al ensayo filosófico que al libro práctico. Tal vez por eso, posteriormente no relacioné esos textos, aunque estaban llenos de referencias interesantes, con la magia que encontré en el escenario de su consulta.

Y ahora viene la buena noticia para el lector que se adentra en estas páginas. Cuando, tras años de buena amistad, el autor me envió el primer manuscrito de este libro, nada más empezar a leer se me iluminaron los ojos y el corazón.

Sentí, desde la primera página, que me encontraba cara a cara con el mago y terapeuta que, en aquellas dos horas, logró que cambiara el argumento de mi vida. Aunque la lectura de *La ley del reflejo* te llevará algunas horas más, estoy seguro de que quien lea con atención este libro ya no volverá al punto de partida.

Cuando, en una cita en el Café Zúrich de Barcelona, Xavier Guix me preguntó qué me había parecido el manuscrito, mi respuesta fue:

—En cada capítulo te he encontrado a ti como terapeuta en estado puro. No solo pienso que es el mejor libro que has escrito nunca, sino que es el manual de psicología práctica más importante que he leído en años.

Mis palabras eran y son sinceras, así que poco más

puedo decir sobre esta obra. Solo añadiré una sencilla reflexión.

Siempre que me llevan a una radio donde hay un periodista a la contra que me hace una pregunta insolente del tipo: «¿Los libros de autoayuda sirven de algo, además de ayudar a los autores a hacerse ricos?», mi respuesta siempre es:

—Un libro de autoayuda solo sirve a quien, además de leer (cosa que ese periodista no ha hecho), está dispuesto a aplicar algo de lo leído.

Cuando una obra tiene el poder terapéutico de esta, solo que apliques de algún modo a tu vida el 5 % de lo que muestra, la transformación está asegurada.

Por lo tanto, te invito a que leas con pasión *La ley del reflejo*, como si estuvieras en la consulta del autor, charlando con él sobre los grandes temas de la identidad y de la vida, y que tomes buena nota para introducir los cambios necesarios en tu vida.

Si lo haces así, no te arrepentirás.

FRANCESC MIRALLES

INTRODUCCIÓN

Llevaba unos años como profesor de Comunicación y Programación Neurolingüística (PNL) en el máster de Desarrollo Personal y Liderazgo, que por entonces se impartía en la Universidad de Barcelona, cuando una tarde me llamó Borja Vilaseca, su creador, para repensar el seminario.

En su amable espontaneidad me vino a decir: «Xavi, haz el curso que te apetezca. Quiero que los profesores den lo mejor de sí mismos, así que convierte tu sesión en una experiencia auténtica».

El caso es que no lo pensé demasiado porque mi intuición me llevó a desarrollar uno de los temas imprescindibles en el autoconocimiento: «la sombra», es decir, la clave psicológica conocida como «proyección». Difícilmente nuestra vida será asumida por completo si vamos proyectando lo propio en los demás. No obstante, es el pan nuestro de cada día y lo hacemos con absoluta inconsciencia, aunque ya se nos advirtió de ello en aquella frase evangélica sobre aquel que ve la paja en el ojo ajeno y no la viga en el propio.

Han pasado ya desde aquella conversación unos cuantos años, que han servido para explorar, junto a cientos de participantes, las causas y los efectos de la conocida como «ley del espejo». Este libro recopila toda esa experiencia e intenta desentrañar las claves que han ido apareciendo como singulares e importantes en relación con el tema.

Como verás, no todo se explica como mera proyección, ni esa ley se circunscribe solo al hecho de que la realidad se la genera uno mismo. Aún persiste la idea de que los acontecimientos y las circunstancias de la vida son la causa de lo que sentimos, que viene de afuera.

No obstante, ya desde la Antigua Grecia se sostenía que no son las circunstancias las que provocan nuestros sufrimientos, sino la opinión que tenemos de las mismas. Por eso, la vida no es un ver para creer, sino un creer para ver, o dicho más precisamente, un ver según lo que creemos. Las cosas son como son, pero las convertimos en lo que somos.

No es un punto de vista fácil de digerir y por eso este libro te acompañará en la tarea de desentrañar su significado, al tiempo que te permitirá identificar los mecanismos que actúan en este espacio-frontera entre la experiencia personal (realidad personal) y el mundo (realidad de lo que se manifiesta).

Cualquier momento es bueno para aprender, pero si ahora te decides a adentrarte en el libro descubrirás aspectos que te atañen y que no puedes seguir ignorando. Por eso complemento el texto con un «cuaderno de trabajo», por si te interesara que este libro te resulte útil y revelador. ¡Bienvenido en el camino!

PONGÁMONOS DE ACUERDO CON EL ESPEJO

Para una buena comprensión de este libro existen algunas presuposiciones que conviene tener en cuenta. No se trata de que estés de acuerdo o no acerca de su veracidad. Solo te presento ciertos puntos de vista para que reflexiones sobre ellos o, mejor aún, para que los experimentes.

La imagen del espejo ha generado múltiples metáforas, utilizadas tanto por la psicología como por la literatura o el arte en general. Algunas de estas metáforas han llegado a convertirse en imágenes arquetipales como «la sombra», «Dr. Jekyll y Mr. Hyde» y toda la colección de seres fantásticos que transitan entre el bien (hadas, ángeles...) y el mal (demonios, monstruos, dragones...). En todas ellas se pone en evidencia que vivimos divididos entre la conciencia moral (el bien y el mal) y la luz y la oscuridad (la persona y su sombra).

De niños quedamos absortos ante aquel dilema de la madrastra: «Espejo, espejito, ¿quién es la más bella de todas?». Así se nos insinuó que el espejo nunca miente. O veíamos a Alicia en el País de las Maravillas adentrán-

dose en su mundo interior a través del espejo. De esta manera, intuimos que el primer paso hacia el autoconocimiento pasa por bucear en nuestro inconsciente personal y colectivo, y descubrir el mundo simbólico.

En la película *Cisne Negro* (2010) la protagonista se hiere con un espejo roto, símbolo de su mundo y sus ilusiones quebradas. Así, los espejos rotos acaban convertidos en metáforas de la mala suerte, la fragmentación, la imposibilidad de seguir viéndonos como antes, o del odio y la agresividad dirigidos contra nosotros mismos.

El mayor de los símbolos en este sentido es el protagonista de la novela *El retrato de Dorian Grey*, el joven que nunca envejece, excepto en el cuadro que, oculto en su desván, muestra las malformaciones que sufre su imagen a medida que le va poseyendo la maldad interior. Todo lo contrario de lo que acontece en el cuento *La bella y la bestia*.

En *Harry Potter y la piedra filosofal* el protagonista se encuentra con el espejo de Oesed, en cuyo marco se lee: «Yo no te muestro tu cara, pero sí el deseo de tu corazón». Una referencia clara al espejo como proyección de lo oculto. Así, contemplarse en el espejo no es un mero acto de mirarse, sino de reflejarse.

Fue el intrépido George Lucas quien nos regaló una imagen reveladora de la sombra. En *El Imperio contraataca*, una de las partes más simbólicas es la batalla psíquica de Luke Skywalker con su contraparte oscura, Darth Vader, en las profundidades del bosque de Dagobah. Aunque Luke sale victorioso de la contienda, su rostro aparece detrás de la máscara rota de Darth.

Así es el encuentro con la sombra: aparece nuestro rostro mirándonos fijamente. Y fue así como Luke se en-

contró con su doble malvado y pudo reconocer a su propio padre biológico, quien a una temprana edad se dejó engullir por las fauces del poder y de la codicia.

En el campo psicoanalítico se suele usar, según Jacques Lacan, el «estadio del espejo». Designa aquella fase del desarrollo psicológico del niño, entre los seis y los dieciocho meses de edad, en la que se reconoce por primera vez en el espejo de forma completa y celebra la aparición de su imagen con muestras de alegría y fascinación.

Cabe aún otra referencia especular, que en mi opinión es una de las más importantes. Se refiere al concepto de alma como espejo de nuestra psique. Es una vieja idea, muy platónica, pero que acierta hasta el punto de que la psicología actual sigue hablando de la imagen que nos construimos de nosotros mismos y que requiere un espejo interior en el que reflejarnos.

Cada vez que apelamos a la autoestima, la autoimagen y el autoconcepto con el que nos describimos a nosotros mismos, lo hacemos sin advertir las representaciones mentales que las personas crean de sí mismas. Solo que para podernos ver necesitamos un espejo interior, además del que tenemos enfrente cuando nos peinamos. Uno sirve para ver la pinta que tenemos. El otro, el espejo del alma, es el que realmente importa. Es el que determina el grado de aceptación y amor que nos tenemos.

Vamos concluyendo, por tanto, que, ante la imposibilidad de vernos a nosotros mismos continuamente, necesitamos espejos reflectores. Cuando ese espejo son los demás, el papel que juegan en nuestra construcción individual es demoledor.

A veces imagino las relaciones personales como una

habitación llena de espejos. Todos somos reflejos, los unos de los otros. Proyectamos y a la vez somos proyectados. Distinguir lo propio de lo ajeno a veces parece imposible. Uno ya no sabe cuál es su imagen real. Tampoco vemos al otro tal como es, sino distorsionado por nuestros filtros. Se trata, pues, de un juego de espejos.

Pongámonos de acuerdo en que, cuando en este libro hablo del espejo, me refiero a lo que conocemos como «proyección psicológica». Es decir, al modo en que lo que ocurre en nuestro escenario interior, del que no somos apenas conscientes, se refleja en lo visible exterior, por lo general los demás. Así, nuestro yo necesita el espejo de los otros para verse. No puede haber un yo sin un tú que lo reconozca.

Los aspectos relacionados con el efecto de la proyección psicológica son de sobra conocidos, seguro que has oído hablar de ello, aunque puede que ignores su alcance. Por lo general las personas se resisten a aceptar que lo que ven en el exterior tenga algo que ver con ellas. Observo que una y otra vez niegan ninguna similitud con aquello que las irrita o atrae de los demás. Es por eso que hablamos de la «sombra», de aquellos aspectos que negamos de nosotros mismos, aunque nos acompañan ocultos en el escenario del inconsciente.

No obstante, algo molesto, irritante o tremendamente atractivo se puede remover en nuestro interior ante la imagen proyectada en el espejo que nos colocan delante los demás. La respuesta suele ser de rechazo o de admiración. Aquello que despierta en nuestro interior parece originado por alguien o por alguna situación procedente del exterior. Este es el error. En realidad, todo sigue ocurrien-

do dentro de ti. Lo de afuera solo refleja o manifiesta tu propia conciencia.

La vida psicológica, con todas sus funciones y todo su contenido —pensamientos, sentimientos, deseos o voluntad—, no pertenece al mundo de los fenómenos, sino al de las representaciones. Puedes tener una moneda en la mano, pero no puedes depositar en ella el valor que tiene para ti el dinero. Puedes ver el vuelo de las aves, pero no puedes «ver la libertad». Tampoco puedes fotografiar un pensamiento, aunque dispongamos de técnicas que fotografían tu cerebro cuando piensas.

Al ser seres sensibles, lo de afuera nos afecta en lo físico. Sin embargo, que nos afecte en lo psicológico no depende tanto del afuera como de nuestras propias representaciones. Recuerda que todo empieza en los sutiles campos de la conciencia para luego interactuar con las condiciones que crea la propia existencia (incidentes, condiciones naturales, vidas cruzadas...).

Dicen que el mundo lo mueven el amor, el sexo, la salud, el dinero y el poder. No es así. Lo que mueve el mundo son nuestras creencias, actitudes, intenciones, deseos y temores con respecto al amor, el sexo, la salud, el dinero y el poder. Todo nace en un lugar invisible y causal. Lo que lo mueve todo no es la apariencia, lo visible, sino lo que atesoramos en nuestro interior.

Podríamos ponernos de acuerdo en que el mundo «NO ES», porque lo convierte en un objeto. Si fuera así, todos veríamos lo mismo. La existencia de una realidad preestablecida, aguardando pasivamente a que todo el mundo la vea, es la primera creencia de la que hay que desembarazarse.

Pero tampoco podemos decir que el mundo «SOY YO», como afirman aquellos que creen que «la realidad la creo yo», porque el mundo no es una construcción subjetiva. Por el simple hecho de que toda realidad nos incluye, no puede haber un conocimiento absoluto de la misma. En definitiva, al hablar de la vida no podemos hablar de subjetividad ni de objetividad. ¿Entiendes ahora por qué hay que huir de los sentenciadores de verdades?

Aún hoy los filósofos se siguen haciendo estas preguntas: ¿hasta qué punto podemos afirmar que conocemos el mundo real? ¿Qué es la realidad? ¿Cómo nos relacionamos con el mundo? Por lo menos de dos maneras: el acontecer físico y material (lo que ocurre, lo que es, los fenómenos) y su reflejo en la psique. El mundo y yo mantenemos una relación especular, basada en representaciones (imágenes).

Solo podemos ver a través de un espejo y el gran engaño de los sentidos es creer que las cosas son como son. A lo sumo son como hemos creído o representado, o categorizado, que son. Creemos estar en posesión de verdades porque las hemos experimentado, o porque la ciencia las confirma. Espejos y más espejos, ante los cuales solo he encontrado una pregunta certera, la que aprendí de uno de mis profesores de filosofía: «¿Por qué tiene que ser así?».

Y puesto que la vida es así, todo lo que ocurre en su escenario es un reflejo de mí, porque lo que veo es lo que soy. Lo que veo es lo que es, según yo mismo. Pongámonos de acuerdo en que la idea del espejo nos va a resultar muy útil para vernos a nosotros mismos.

Primera clave: lo que rechazas o te atrae de los demás está en ti

«Jamás podremos captar objetivamente a nuestro yo a no ser mediante su reflejo en lo inconsciente».

MARIE-LOUISE VON FRANZ

LOS ANTECEDENTES DEL EFECTO ESPEJO

La idea de que el mundo es un espejo es vieja, realmente vieja. La encontramos ya escrita en uno de los libros también más viejos de la vieja humanidad:

KYBALYÓN de Hermes Trismegisto

A pesar de que pertenece a los escritos de las escuelas mistéricas del Antiguo Egipto, aún hoy lo vas a poder adquirir en cualquier librería. Su autor, «el tres veces grande» —de quien se ignora si realmente fue una figura real o un personaje simbólico en quien concentrar los grandes descubrimientos espirituales de la época—, dispuso de una serie de principios que aluden al funcionamiento oculto de la existencia.

Uno de esos principios es la ley de la correspondencia, que reza así:

«Como arriba es abajo».
«Como abajo es arriba».

La comprensión de este principio proporciona una clave para comprender lo que en el plano humano entendemos así:

«Como adentro es afuera».
«Como afuera es adentro».

Incluso la referencia a la oración cristiana del padrenuestro incluye la frase:

«Hágase tu voluntad, así en la tierra como en el cielo».

En todas estas referencias se apunta hacia la idea de que existe una correspondencia entre planos de existencia, que según la sabiduría antigua son los planos *físico, mental y espiritual*. Más que como divisiones, estos planos deben entenderse como grados ascendentes en la escala de la vida, que además se difuminan unos en otros.

En este libro abordaremos el principio «Como es adentro es afuera». Nos viene a decir que todo lo que interpretamos sobre la realidad parte del filtro a través del cual miramos. Según las gafas que lleves puestas, así será lo que verás. De hecho, no podrás ver otra cosa, porque la mirada no es neutra, sino que depende de tu atención. Y tu atención ya está entrenada en ver lo que siempre ve, según lo que has interiorizado.

«No vemos las cosas como son, sino como somos».
«Las cosas son como son, según nosotros».

Obviamente, si llueve todo el mundo ve que llueve. No obstante, la experiencia de ver llover es diferente para cada persona. Unos la odian, otros la disfrutan. A unos les encanta mojarse y a otros, resguardarse en casa. Para unos llueve poco, para otros es una ruina. Llover es un hecho. Admite neutralidad. El resto pertenece a nuestro mundo de creencias.

Son, por tanto, dichos filtros los que colorean la realidad, los que deciden cómo son las cosas. Y así será, si así lo creemos. No vemos llover, vemos lo que nos ocurre con la lluvia. La lluvia, entonces, será como seamos nosotros.

Volviendo a aquellos primeros sabios egipcios, me pareció muy interesante la visión que tenían de la naturaleza humana, constituida por cinco elementos: el cuerpo, la sombra, la personalidad, la energía y el nombre. Para los egipcios el nombre era parte esencial de sus propietarios, era su marca personal, su identidad global.

Lo que sorprende, empero, es que ya tuvieran en cuenta la sombra, adjuntada al cuerpo, ya que a cada cuerpo lo acompaña una. Insinuante manera de reconocer aquellos aspectos que hoy reconocemos como pertenecientes al «inconsciente». ¿Acaso existe alguien que camine sin su sombra acompañándole?

Sigamos repasando otros puntos de vista sobre la ley de la correspondencia. En 1897 nació en Bombay uno de sus mayores sabios: Sri Nisargadatta Maharaj. Después de un período de visiones y trances, alcanzó su plena rea-