

El monstruo

Vand Mechite Sapiens



Image not found.

Capítulo 1

El monstruo

A Pablo le carcomían las mentiras sobre él mismo. Le picaban como termitas y le vaciaban por dentro. Todos esperaban ya que contara alguna verdad. Nada. Tenía juicios en contra de sus cualidades, incluso, de la más evidentes. Neurótico y engañado, se recogía en su cama. Sus rumiaciones no le dejaban dormir, pero él se lo tomaba como un deporte, porque a pesar del dolor, cada mentira le hacía más fuerte.

Estudiaba diseño. Se pasaba largas horas dibujando en su habitación. Sin embargo, lo que más le gustaba era pintar. El arte, podemos estar de acuerdo, es el reflejo de muchos artistas. Para Pablo, el momento de pintar un cuadro era sagrado. Podía analizar tranquilamente su comportamiento en el lienzo. Cada gesto, cada elección de color, su forma de defenderse en cada pincelada. La reflexión calmaba la violencia dentro de sí, pero la frustración de claridad seguía.

Un día, su psicólogo le ayudó proporcionándole un estudio de metacognición que le ayudó a entender cómo pensaba, eso es, saber la forma en la que fundaba y relacionaba las ideas. Descubrió que hay dos maneras de atribuir las causas de los hechos, la personalizante y la externalizante. En la primera, el mérito o la culpa se atribuye a uno mismo, y en la segunda, al exterior, eso es, los otros o la situación. Investigó más y encontró lo que era la teoría de la mente. Unas ideas muy interesantes de atribución a los demás de estados mentales distintos a los propios. Había de tres niveles, cada una de mayor complejidad: la de mero encuentro de intereses, la de pensar en el otro, y la del pensamiento sobre el pensamiento del otro. Con todo esto, Pablo se fue a casa un poco más inteligente.

Cuando todo es desierto, cada uno lleva su agua. A la hora de pintar, Pablo pintó una nube, y pensó en lo bonito que eran y cuanto se parecían a su pelo rizado.

Cuando se encuentra con sus hermanos, la comunicación fluye y siente altas vibraciones emocionales. Su ego se diluye y siente que pertenece. Está seguro que querría sentirse así todo el año y con todo el mundo.

Sin embargo, siente una indefensión aprendida ante su soledad. No es capaz de salir de ella. Simplemente se sienta en su silla a escuchar música.

Su familia recién se mudó a un nuevo piso. Es un quinto. Y a Pablo le aterrorizan las alturas, pues piensa si sería capaz de saltar por el balcón o por el contrario resistir un profundo sentido de liberación que acabaría con

su vida. Le trastorna pensar en eso, pero es una obsesión que no puede quitar de su vida. Los pensamientos intrusivos son constantes. Por un lado, le gustaría aprender a callar esa voz, pero por otro lado está muy agradecido del miedo que le tiene a las alturas, porque sin él nadie sabría lo que habría hecho. Sin embargo, no solo lo detiene el miedo, también el pensar cómo sentiría a todo el mundo un suicidio. Fatal. Además piensa en su futuro, y es optimista. Así que la respuesta a saltar del balcón es un NO rotundo. Pero, ¿y si sí? Eso le carcome el alma desde que se mudó.

Hoy Pablo se acercó al balcón e incluso se ha puesto música. Ha bailado sin miedo a las alturas. Sólo puede sentir compasión hacia el miedo que tenía antes. Ahora, cuando piensa en el balcón se imagina a sí mismo bailando con las manos arriba y se siente libre. Es una buena estrategia combinar situaciones de paz con las de peligro para diluir el miedo. También se ha dado cuenta que los pensamientos intrusivos sólo era la eferbescencia de su profundo miedo. Por ahora, puede seguir haciendo dibujos.