

Ariel

PERSONAS DIANA

TODOS PODEMOS SER VÍCTIMAS
DE UN PSICÓPATA.
PERO TAMBIÉN SOBREVIVIR Y
RECONSTRUIR UNA VIDA
CON SENTIDO

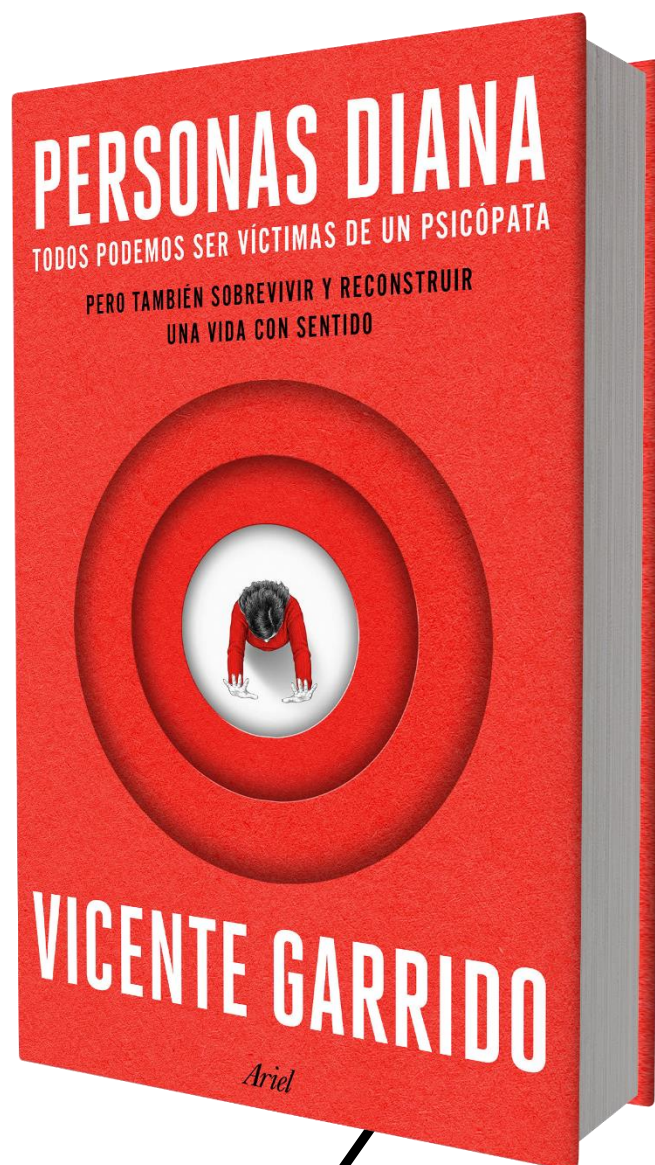
VICENTE GARRIDO

A LA VENTA EL 7 DE OCTUBRE

AUTOR DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:

Erica Aspas | RESPONSABLE DE
COMUNICACIÓN ÁREA DE ENSAYO
689 771 980 | easpas@planeta.es



SINOPSIS

¿Qué ocurre con quienes han tenido que convivir, amar, trabajar o criar hijos junto a un psicópata, alguien capaz de manipular, someter y destruir sin remordimientos, muchas veces bajo una apariencia impecable? Vicente Garrido retoma y amplía el trabajo iniciado en *El psicópata integrado* para centrarse en la cara más desatendida del problema, es decir las víctimas. Con una perspectiva innovadora y un lenguaje accesible, el famoso criminólogo elabora un protocolo de defensa para las «personas diana» y brinda una orientación práctica para encontrar una salida posible y recuperar una vida llena de propósito después de una experiencia con un depredador emocional.

EL AUTOR



Vicente Garrido Genovés es catedrático de Educación y Criminología en la Universidad de Valencia. Sus estudios sobre la infancia desadaptada, la criminalidad violenta y la psicopatía son referencia para académicos y profesionales. En Ariel ha publicado *Cara a cara con el psicópata*, *Los hijos tiranos: El síndrome del Emperador*, *Nuevos perfiles criminales*, *True Crime: La fascinación del mal* y *El monstruo y el asesino en serie: De Frankenstein a Hannibal Lecter*, entre otros. Su último libro es *El psicópata integrado. En la familia, la empresa y la política*.

ALGUNOS EXTRACTOS

INTRODUCCIÓN

Ensanchar el ojo del huracán

[...] En cambio, sí atenderé a la maldad derivada de la violencia que ejerce el psicópata, el manipulador por excelencia, pues representa al ser humano más preparado para desplegarla en el ámbito de las relaciones interpersonales y familiares. Tomado en conjunto, en todo su proceder potencialmente violento, constituye sin duda una amenaza global, hasta tal punto que considero que hoy vivimos en la era de la psicopatía y, por ello, urge denunciar el mal y defender la vida entendida como un proyecto con un profundo significado humano y, por consiguiente, espiritual.

La violencia de la que hablo en estas páginas en ocasiones será constitutiva de delito, pero con mucha frecuencia, debido a la dificultad de probarla en los tribunales, o porque adquiera la cobertura de un «mal cotidiano», quedará en manos de la persona que la sufre — a la que llamo «persona diana» — el protegerse frente a ella y dar una cumplida respuesta.

La metáfora del ojo del huracán

Un propósito fundamental de este libro es destacar la necesidad de renovar nuestro compromiso con una conciencia moral en retroceso en el tiempo de los psicópatas en el que estamos inmersos; ese compromiso pasa necesariamente por adoptar como criterio fundamental de existencia en nuestra vida cotidiana expandir el ojo del huracán en el sentido descrito por Hallie. Hemos de ser capaces de contener la espiral psicopática que está tomando cada vez más fuerza, un huracán que se lleva a su paso nuestros valores más esenciales y nos condena a una vida espiritualmente miserable.

Esa fuerza es la que expande el ojo del huracán: cuando la persona diana — que puede ser cualquiera de nosotros en esta era de la psicopatía — se rebela ante las maniobras del psicópata y se esfuerza por darle un sentido ético a su existencia, está combatiendo su fuerza destructiva ampliando la extensión de la concordia y el encuentro humano empático y profundo. A esa fuerza que expande el ojo del huracán la llamo la fuerza espiritual.

Personas diana

Pero conviene tener presente que todos los ciudadanos somos potenciales personas diana de sufrir la influencia del psicópata en nuestras vidas, ya sea de manera íntima (en las relaciones familiares y de amistad) o como miembros de una comunidad en la que estas personalidades puedan ostentar cargos de poder empresarial, institucional o de responsabilidad política.

Aunque todos somos susceptibles de convertirnos en una diana, en este texto nos ocuparemos sobre todo de aquellas personas que han mostrado ser supervivientes de estos individuos, es decir, cuando la persona y su depredador han establecido una relación significativa, más o menos intensa o prolongada, pero aquella ha logrado finalmente liberarse de su influencia. En cambio, reservaremos el término de víctima para subrayar el daño padecido por las acciones de estos. Por desgracia, si bien todos los afectados son — con diferente gravedad — víctimas, no todos llegan a ser supervivientes, porque no todos logran alejarse o descubren cómo hacerlo. El concepto de «persona diana» es, no obstante, más amplio, pues abarca también a quienes

evitan ser «captados» por un psicópata y rehúyen un contacto significativo, por lo que nunca llegan a ser una víctima.

La revolución de la conciencia

También es necesaria, por tanto, una respuesta proactiva, incluso ofensiva. Y aquí se sitúa el principio esencial de esta obra, la máxima de expandir el ojo del huracán o, lo que es lo mismo, hemos de lograr que las personas, tanto individual como colectivamente, comprendan que cuanto mayor sea el espacio de paz y solidaridad dentro del furioso vendaval, menor será su capacidad de destrucción. En otras palabras, cuanto más fuerte sea nuestro espíritu, más débil será el psicópata. Esta revolución de la conciencia exige, entre otras medidas, abjurar del modelo tecnológicoconsumista exacerbado como único criterio de felicidad, como veremos en el primer capítulo.

PARTE I. LA PERSONA DIANA EN LA ERA DE LA PSICOPATÍA

TIEMPO DE MONSTRUOS

De este modo, comprender por qué hay tantos psicópatas que amenazan nuestra salud mental y las razones por las que mucha gente los ha adoptado como modelos en todo o en determinados rasgos es un primer paso necesario para tomar conciencia clara de los efectos negativos que producen en la sociedad, es decir, en cada uno de nosotros.

Para avanzar en lo que planteo, conviene partir de tres premisas esenciales. La primera es que la sociedad actual «activa» el comportamiento manipulador y de abuso de los psicópatas, que en otra sociedad donde imperara un modelo de conducta ético no se atreverían a mostrar, o lo harían con menor frecuencia y con menos éxito.

Aunque es difícil obtener datos fiables sobre la prevalencia de la psicopatía en el mundo, un argumento que da apoyo a la idea de que el modelo de sociedad existente en un país puede activarla o, por el contrario, inhibirla, se encuentra en el hecho de que las naciones con mayor calidad de vida y grado de bienestar percibido — como Escandinavia y Nueva Zelanda— son aquellas donde existe una menor desigualdad, una mayor cohesión y protección sociales, menos crímenes y mayores índices de solidaridad, los cuales son indicadores opuestos a la psicopatía.

La segunda es que, aparte del componente genético, sabemos que esta condición florece en aquellos nichos donde los niños son objeto de maltrato o abuso y grave negligencia, o bien en los escenarios donde se les expone a modelos egocéntricos, narcisistas y de cosificación del otro, escenarios sin normas morales que inhiban los deseos agresivos que todos albergamos (y que aprendemos a controlar mediante la educación). En nuestro tiempo todo ello es muy abundante.

La tercera tiene que ver con el miedo y la ansiedad. Cuando experimentamos grandes dosis de estrés, sentimos miedo e incertidumbre. Hoy el hombre, como especie, se halla más solo que nunca en medio de una información abrumadora y una ausencia de modelos positivos a los que seguir. Esta pérdida de vida afectiva y de referentes éticos nos produce desconcierto y ansiedad, nos debilita como seres morales, nos dificulta la tarea de educar a los hijos y, en suma, nos hace más vulnerables ante el psicópata y sus encantos porque nos ofrece menos recursos para desenmascararlo. Lo que es peor, esa ansiedad existencial nos impulsa a tomarlos como modelos, deslumbrados porque no sienten ansiedad ante los posibles castigos o daños que ocasionan en la sociedad y su impulso permanente para ser dominadores y poderosos.

Veamos, de modo breve, los elementos de la sociedad actual que facilitan el desarrollo de los rasgos malignos de la personalidad, los cuales producen, en palabras del escritor Elio Quiroga, «un daño estructural, sistémico, generacional» que nos sitúa en la era de la psicopatía.

- **Una oligarquía financiera que profundiza en las desigualdades**
- **Incertidumbre y miedo ante el futuro cercano**
- **El poder y el éxito económico como modelo de comportamiento**
- **Fomento del individualismo egoísta y erosión de los valores comunitarios**
- **La cultura de la violencia psicológica y de la máscara**
- **Pérdida de los valores humanistas en la educación de los niños**
- **Prominencia de la «cultura de la queja» o victimismo**

El grave error del humanismo

El humanismo, cuyos ideales reclamo en este libro de modo enérgico como elemento esencial de defensa intelectual, moral y espiritual frente a la psicopatía, cometió sin embargo un grave error: la ingenuidad de creer que la cultura es suficiente para prevenir el mal o protegernos de los malvados. Stefan Zweig habló de «una fatal debilidad de las humanidades», de un «horroroso y trágico error». Este grave error puede sintetizarse en la siguiente cita de Séneca, extraída de su célebre obra *Cartas a Lucilio*: «Las disputas filosóficas, las doctas conversaciones, los preceptos de sabiduría no demuestran el verdadero temple del alma: hasta los hombres más viles pueden hablar como los héroes».

Pero a mi juicio solo el psicópata está capacitado para asumir como filosofía vital causar el mal en el otro o, como mínimo, ser indiferente a su circunstancia o destino. En este sentido, el psicópata representa la encarnación del mal radical, tanto en su versión más monstruosa o genocida (aniquilador de pueblos mediante el asesinato de millones) como en su dimensión de delincuente o criminal (el asesino serial; el sicario sádico; el jefe de mafias o carteles que asesina a centenares y extorsiona a comunidades enteras) como en el ámbito más cotidiano de la vida social y familiar.

La era de la psicopatía

Sí, una de mis tesis es que nunca antes a la época moderna han existido condiciones tan buenas como las expuestas para que prosperen los psicópatas. Lo que me lleva a denominar este mundo global y digital como la era de la psicopatía es que tales condiciones facilitan el crimen, el daño social, la violencia oculta y la violencia cotidiana, que son señas de identidad de este tipo de personalidad.

Si consideramos que en torno al 1 por ciento de la población se halla situado en el extremo más elevado del espectro de la psicopatía, los aproximadamente 500 000 sujetos en España que corresponden a dicho porcentaje pueden incidir de modo muy perturbador en unos 2,5 millones de personas, adoptando el criterio conservador de cinco personas afectadas por cada uno de los psicópatas. Y si adoptamos un criterio más amplio, incluyendo a los individuos situados en la franja de la psicopatía media-alta — en torno al 5 por ciento de la población, donde no se cumplen todos los requisitos, pero hay una presencia notable de rasgos psicopáticos—,

entonces esos 2,5 millones habría que multiplicarlos por cinco, lo que nos daría más de 12 millones de personas afectadas en mayor o menor medida por la relación directa con un depredador.

La naturaleza del psicópata

El psicópata no es una aberración del presente. Ha estado desde el inicio en nuestra historia, como lo prueban los estudios antropológicos e históricos. En efecto, hemos identificado en todas las culturas investigadas *a un pequeño grupo particularmente recalcitrante en usar el engaño, el abuso y la fuerza para conseguir sus propósitos*. Son los psicópatas, en nuestra terminología moderna.

¿Qué hacen los psicópatas?

Los psicópatas son los seres más destructivos que existen. Entre los criminales, son los más violentos, versátiles, reincidentes y reacios al tratamiento. Entre los jefes de Estado, son los más tiranos, responsables de crímenes masivos y contra la humanidad. Pero cuando hablamos de psicópatas integrados en el ámbito de la familia, no solo pueden ser violentos física y emocionalmente con parejas e hijos, sino que son los maestros de lo que antes denominé maldad cotidiana, que constituye una parte esencial del abuso y explotación al que tan asiduamente recurren.

POR QUÉ SOMOS VULNERABLES ANTE LA SEDUCCIÓN DEL PSICÓPATA

[...] Sin embargo, hemos de tener presente que ese sufrimiento y sus efectos en nuestra salud mental no tienen por qué ser permanentes. Una de las tesis fundamentales de este libro es que podemos y debemos reconstruirnos a partir del dolor que hayamos soportado.

La sombra o los demonios interiores

La tarea que tenemos todos es armonizar esos medios e inseguridades con la capacidad para responder con eficacia a los desafíos, sin recurrir a la agresión violenta injustificada o al daño gratuito a los otros, pero sí a expresar de modo franco y audible nuestras necesidades, lo que frente a las injusticias incluye la expresión legítima de la ira. Si no lo hacemos así entonces la sombra nos consume, porque nos llena de una ira sorda a la que no queremos reconocer en nuestra consciencia.

Los psicópatas saben detectar a las personas diana

Incluso existe un estudio clásico que mostró que los psicópatas son capaces de saber, solo mirando cómo caminan las mujeres, si estas han sido objeto de delitos de agresión; un hallazgo muy revelador de la capacidad que tienen en detectar a las personas diana que serán accesibles a sus dotes manipuladoras. Por desgracia para nosotros, ya disponemos de varios estudios posteriores que han probado que los varones (pero no las mujeres) son particularmente buenos identificando a las personas que han sido objeto de agresiones mediante la observación de su conducta no verbal. ¿Por qué son malas noticias? Porque ellos piensan que una persona violentada anteriormente (particularmente si es una mujer) tendrá un sistema de alerta más imperfecto frente a futuros depredadores, lo que puede ser o no cierto, pero que la pone en una situación de mayor riesgo de sufrir su ataque si tiene la mala fortuna de coincidir con uno.

Creencias erróneas

Otro factor de vulnerabilidad frente al impostor es mantener una serie de creencias falsas o equivocadas.

- La primera y principal es creer que no existe tal cosa como un psicópata.
- De ahí se sigue que si alguien actúa de forma malévolamente gratuita se deberá a que tiene problemas mentales, generalmente provocados por experiencias infantiles desgraciadas. Esta creencia es hábilmente explotada por el embaucador o impostor, quien no dudará en inventarse un pasado turbulento para justificar sus reacciones desaforadas [...].
- La tercera creencia errónea es que, aun cuando se sepa que alguien presenta esta personalidad, puede ser curado con amor y comprensión.

Los sesgos cognitivos

Llamamos de este modo a los razonamientos erróneos o defectuosos que realizamos cuando tomamos decisiones o interpretamos la realidad; son involuntarios y, ciertamente, costosos de evitar. Los que más influyen en ser vulnerables ante el psicópata son dos. El primero es el efecto de halo, consistente en hacer caso omiso de aquellas cosas que no nos gustan porque el individuo se presenta con una serie de cualidades positivas que hace que nos volvamos ciegos ante conductas o aspectos que no encajan en esa imagen.

Jeffrey Epstein hizo un uso extraordinario de este efecto. Encantador en su trato social, inteligente y consumado pianista, ocultó durante largos años sus fechorías profesionales y sobre todo su explotación sexual de adolescentes desorientadas y vulnerables que se acercaban a él atraídas por sus promesas de ayudarles en su carrera laboral. Era tan admirado por las élites que incluso cuando se supo que había sido condenado en 2008 por tener sexo con una menor de edad mucha gente prefirió omitir ese dato de su conciencia y decidió seguir manteniendo relaciones comerciales o de amistad con él [...].

El segundo sesgo cognitivo es la retrospección idílica. Consiste en que cuando el embaucador va introduciendo conductas de manipulación y abuso, la víctima se aferra a los recuerdos que alberga de cuando él se presentaba de un modo magnífico.

LA PSICOPATÍA: PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Muchas de las personas que me escriben o me plantean sus dudas en conferencias y encuentros parten de una misma inquietud: sospechan que conviven con alguien así, o que han caído bajo su influencia, y necesitan poner nombre a lo que han vivido o están viendo, sufriendo o empezando a temer. Dado que el contenido de este libro se orienta a que sepamos combatir los trucos y artimañas que dichos depredadores emplean para destrozarnos nuestra existencia, he querido dedicar este capítulo a responder, de forma necesariamente sucinta, las preguntas que con más frecuencia me hacen quienes tienen la impresión de haberse convertido en su diana.

¿Es el psicópata un enfermo mental?

El psicópata percibe correctamente el mundo que le rodea, en el sentido de que no sufre distorsiones perceptivas ni escucha voces que le indican lo que debe hacer o pensar. Y, desde

luego, nadie le obliga a hacer aquello que hace, como engañar sistemáticamente, ni a coaccionar o amenazar para lograr lo que quiere. Por eso decimos que presenta un *trastorno de personalidad* o una *personalidad desviada*, no porque esté «mal de la cabeza», sino porque su modo de comportarse resulta dañino para la sociedad (y con frecuencia también para él mismo a medio y largo plazo).

En todo caso, lo importante es que sepamos que prácticamente ningún código penal occidental contempla una rebaja de pena para las personas diagnosticadas con psicopatía, lo que deja claro que, en términos legales, *no se las considera enfermas mentales*.

¿Es inteligente?

El depredador que nos atañe, tanto en la concepción del historiador Carlo Cipolla como en la del filósofo Marina, es un estúpido integral (Marina lo llama, aunque sin emplear el término psicópata, «el perfecto canalla»). Por una parte, el beneficio que obtiene es siempre inferior al daño que causa en la sociedad.

Por otra parte, el psicópata, aunque puede ser inteligente en los test habituales que pasamos en empresas o en pruebas de selección, fracasa estrepitosamente en la auténtica inteligencia que, de acuerdo con José Antonio Marina, necesariamente incluye valores éticos, los cuales son pura kriptonita para su forma de entender y actuar en el mundo.

¿Tiene sentimientos o emociones?

Debemos distinguir, si queremos ser precisos, entre emoción y sentimiento. La emoción es la reacción del cuerpo ante un estímulo; el sentimiento es la vivencia consciente de esa emoción. [...] La respuesta, pues, a esa pregunta es sí y no. El primer dictamen es «sí», porque el psicópata experimenta determinadas emociones, sobre todo negativas, como la envidia, los celos ante la posibilidad de perder lo que considera suyo frente a un rival, el desprecio, la ira o el odio. [...] Ahora bien, la respuesta pasa a ser «no, no pueden sentir emociones» cuando hablamos de emociones morales positivas o de sentimientos que nacen de una verdadera vinculación afectiva con los demás, como la *empatía profunda* (sentimos lo que siente el otro), el amor, la lealtad, el sentido de justicia y equidad.

¿Puede llorar?

Sí, puede hacerlo en dos circunstancias. En primer lugar, como producto del abuso del alcohol y de ciertas drogas, el psicópata se desinhibe y se imagina que tiene sentimientos de pesar o culpa hacia algo que ha hecho o hacia alguien, pero es solo un remedo de ese sentimiento, ya que se complace en ese ejercicio de aparentar ser una buena persona.

La segunda circunstancia es la más habitual: el lloro es un ejercicio de manipulación, para que se perdonen sus conductas de abuso y fingir que ama a su presa.

El psicópata ¿nace o se hace?

Llamamos psicópata puro o primario a quien tiene una predisposición genética, como hoy en día ha dejado clara la investigación. Sin embargo, esa tendencia no tiene por qué convertirse en un comportamiento grave de abuso y explotación (o de violencia criminal) recurrente en su vida, ya que depende del ambiente en el que se va a desarrollar de niño y joven. Sabemos que hay ambientes que potencian ese legado genético, como aquellos habitados por delincuentes

comunes en medio de privaciones sociales y materiales, u otros donde predominan normas morales favorables al crimen (piensa, por ejemplo, en los niños que crecen en pueblos dominados por los cárteles de la droga). No obstante, los ambientes de crianza pueden favorecer el desarrollo del potencial psicopático aunque haya dinero y lujos. Este sería el caso de un niño que vive en una familia ausente de empatía donde lo esencial es conseguir poder y estatus, y es instado desde pequeño a seguir este modelo sin que importe el daño que se cause a otros o la sociedad (como la familia en la infancia de Donald Trump).

La investigación ha dejado claro que los malos tratos en la infancia (físicos y emocionales; negligencia grave en su cuidado y abuso sexual) son capaces de generar experiencias traumáticas que se asocian al comportamiento psicopático de los jóvenes y adultos que los padecen.

¿Puede suicidarse? No, es muy raro que se suicide, aunque no lo es que amenace con hacerlo como una técnica de manipulación. No obstante, se han documentado algunos casos en los que el suicidio aparece cuando el futuro que les esperaba les resultaba particularmente ominoso.

¿Puede querer a los animales (en especial a los perros)? En realidad, si por «querer» entendemos el vínculo afectivo que establece un verdadero amante de los animales domésticos (como perros, gatos o caballos, entre otros), la respuesta es no. El psicópata puede tratar bien a una mascota, pero lo hace cuando la considera una extensión de sí mismo, más como una posesión absoluta que hace lo que él le ordena que como un ser sensible con necesidades propias.

¿Hay psicópatas buenos? [...]La respuesta es no: no hay psicópatas buenos.

¿Hay diferencias entre un psicópata y una persona con un narcisismo patológico? Sí, no son términos sinónimos. De hecho, aunque no recomiendo relacionarse con ninguno de los dos, si hay que elegir es mejor quedarse con el segundo.

Desde luego, ambos tipos de personalidad comparten rasgos importantes. Los dos son poco (o nada) empáticos y no dudan en tratar a la gente como medios para sus fines. También es típico de los dos el mostrar envidia y desprecio hacia quienes los contrarían, así como la inclinación a tomarse cumplida venganza (aunque el psicópata la demorará hasta que sea el momento idóneo, cosa que no hará el narcisista).

¿Existen diferencias entre los hombres y las mujeres? Ambos comparten los rasgos esenciales; esto se ha comprobado en muchas culturas. No obstante, sí que parece haber diferencias en la expresión de esos rasgos. En los hombres, que son más numerosos, hay más actos de violencia física y tácticas de terror psicológico muy agresivas, como recluir por la fuerza a la pareja, amenazarla con dañar a los hijos o acosar y controlar de modo intenso y persistente. No obstante, algunas mujeres pueden ser también muy violentas e intrusivas, si bien cuando la violencia es extrema — como en el homicidio— suelen recurrir a la complicidad con un hombre, aunque hay excepciones [...].

¿Pueden amar? No, no pueden, al menos si por «amor» entendemos la capacidad de comprometernos seriamente con el bien de otra persona, ayudarla a ser más feliz y a que desarrolle una vida rica y con sentido, ya se trate de un hijo, de la pareja, de los padres o de amigos queridos. En este sentido, *el psicópata no ama a nadie*.

¿Es feliz? Quizás una manera breve de contestar a esta pregunta es que los depredadores pueden sentir placer, pero no la felicidad de la que han hablado los filósofos, desde Aristóteles o los estoicos hasta Bertrand Russell, ni la que describen hoy los psicólogos. Dicho esto, es cierto que se libran de una fuente de sufrimiento común en los no psicópatas — el sentimiento de culpa y el arrepentimiento—, y en ese sentido podríamos decir que son menos infelices.

¿Pueden llevarse bien dos psicópatas en una empresa o institución, e incluso formar pareja en el ámbito afectivo? Sí, pueden hacerlo, pero siempre y cuando se cumplan tres condiciones. La primera es que coincidan en sus metas. La segunda es que vean el concurso del otro como facilitador de esos fines. Y la tercera es que uno de los dos sepa ceder el protagonismo al otro. Eso puede suceder tanto en una empresa o institución como en una relación de pareja.

¿Existen los niños psicópatas? No, no podemos adjudicar un diagnóstico de psicopatía antes de los dieciocho años. Otra cosa es que haya niños que presenten comportamientos asociados a los rasgos que en la edad adulta definen esta condición [...].

No obstante, sabemos que algunos de estos síntomas pueden manifestarse en diversos trastornos de la infancia que luego no tienen por qué desembocar necesariamente en la psicopatía, e incluso pueden desaparecer con el tiempo. Por ello conviene ser muy cautos y no emplear esta etiqueta con infantes.

¿Por qué hay tanta gente que les admira? Siempre hay personas que temen el futuro y la incertidumbre, y que no tienen el espíritu necesario para vivir de modo responsable. Por eso prefieren abdicar de su libertad y ponerse en manos de alguien que les prometa seguridad, discreción o grandeza, lo que explica, por ejemplo, la proliferación de sectas en el mundo. [...] Esta misma lógica se repite cuando el psicópata alcanza posiciones de poder político [...].

¿Hay un único perfil? [...] todos comparten el núcleo central de la psicopatía (hostilidad o abuso, manipulación y ausencia de emociones morales como la empatía y el sentido de culpa), pero pueden manifestarlo y actuar de modo diferente, según su cultura, educación y otros aspectos de su personalidad.

PARTE II. EN LA ÓRBITA DEL PSICÓPATA: PAREJA, FAMILIA, AMISTAD

EL PSICÓPATA EN LAS RELACIONES DE PAREJA

La calidad de una relación depende de varios elementos, como la comunicación, la autonomía de cada miembro y su independencia, la complicidad emocional, el cuidado mutuo y la intimidad, así como la entrega sexual generosa. En todos estos ámbitos, el psicópata fracasa. ¿Qué busca entonces en la relación romántica o de pareja? Recordemos que su objetivo de fondo es siempre el mismo: el control, es decir, el poder de dominar a los otros y de imponer su voluntad en el entorno en el que vive, ya sea en su familia o en su trabajo. Que lo consiga depende de los recursos de los que disponga y de la oposición que pueda encontrar en su camino.

La imposibilidad de amor del psicópata. El caso Pelicot

La lectura del libro escrito por Gisèle Pelicot, *Un himno a la vida*, resulta notable en muchos aspectos. En lo que respecta al contenido de este capítulo, me interesa mucho analizar lo que

hizo el Sr. Pelicot y cómo interpretó ella esos cincuenta años de convivencia. Para mí, este caso constituye, por una parte, un ejemplo extraordinario de lo que denomino la aparición tardía de una violencia latente contenida por el psicópata: primero van apareciendo filtraciones, actos más o menos graves aislados, y finalmente esa violencia se desborda como un torrente de destrucción física o espiritual, el cual, en sus formas más extremas, puede llevar a una sucesión de crímenes que nos deja atónitos. Por otra parte, el matrimonio entre Gisèle y Dominique ofrece una excelente oportunidad para analizar el significado de la relación amorosa en la psicología del psicópata.

Resulta evidente que para ella es posible sufrir ese calvario a manos de un hombre que al mismo tiempo la ama de modo sincero. Y es justamente esto lo que, a mi juicio, no es admisible, porque nadie que quiere de verdad puede ejercer semejante grado de violencia sobre la persona amada. ¿Cómo interpretar entonces sus lloros en determinadas circunstancias, por ejemplo cuando estuvo a punto de matarse al volante bajo los efectos de las drogas administradas por su marido? [...] Gisèle nos dice que ese lloro era auténtico, producto de su amor, pero ya he explicado que eso es inviable que suceda. Cuando ella escribe: «¿Cómo explicar que yo no sabía que se podía amar y hacer tanto daño?», la respuesta es que no es posible. No era amor.

De este modo, su conducta de abuso en el interior de la relación puede acompañarse por una exhibición de violencia hacia otras personas que amenazan con obstaculizar su control de la víctima, como los miembros de la familia de la esposa o, en el caso de producirse el divorcio, nuevas parejas de la exmujer. Las dos cosas que más odia un psicópata son estas: a) ver amenazado su poder; y b) que se exponga ante otros su auténtica naturaleza con la consiguiente pérdida de imagen que eso implica. Por consiguiente, es del todo imperativo no caer en el error común de muchos profesionales que consideran que estos impostores no pueden sostener relaciones de pareja durante un tiempo significativo.

La conducta sexual del psicópata

Este depredador se asocia con una conducta sexual que se inicia temprano en la vida del sujeto; es promiscuo y no duda en usar la coacción más o menos velada, dependiendo del estatus que posea, para exigir prácticas sexuales que cosifican a la mujer (o al hombre si esta es su pareja sexual), ya que tiene una muy activa fantasía sexual.

Quienes han pasado o pasan por una relación así sufren problemas emocionales (culpa, vergüenza, rabia, depresión, sentimiento de que la vida no tiene sentido), secuelas psicológicas (como falta de concentración, disociación, ideas intrusivas del trauma sufrido), en su salud física (porque sabemos que el cuerpo reacciona — «somatiza»— al estrés y ansiedad graves), alteraciones físicas (abandono del autocuidado, fumar, beber, tomar drogas, insomnio) y un profundo deterioro en sus relaciones interpersonales (no confiar en la gente, reducir la vida social, pérdida del deseo sexual). *Lo peor de todo es que te recorre el miedo y no sabes cómo vas a terminar.*

EL PADRE O MADRE PSICÓPATA

Los psicópatas son expertos en las cuatro grandes formas de daño que se pueden infligir a un niño: físico, emocional, sexual y por negligencia (por no procurarle los cuidados necesarios). Sin embargo, donde suelen mostrar una especial pericia es en el maltrato emocional o psicológico. El daño que pueden causar es muy grande si cuentan con el tiempo suficiente para manipular el desarrollo del menor, ya que sus efectos pueden prolongarse durante años y alcanzar su vida adulta.

En mi relación con Belén, Cristina, Joaquín, Raúl, Clarisa, Sandra y otras personas diana que han sufrido a progenitores de este tipo, he aprendido dos cosas fundamentales. La primera es que, con mucha frecuencia, no sabían poner nombre al modo de ser de quienes les criaron. Les temían, habían vivido años de pesadilla, pero no habían podido descifrarles. Cuando, al examinar su infancia y juventud conmigo, entendían que, en efecto, sus padres estaban en el espectro alto de la psicopatía, ese reconocimiento les producía una liberación interior muy grande, porque habían logrado dar razón de la pregunta que les atormentaba por dentro: «¿cómo es posible que mi padre o madre me pudiera hacer aquello?»

En efecto, una estrategia que yo suelo recomendar en estos casos es cortar el contacto lo más que se pueda, por duro e insensible que esto parezca. Porque no tiene sentido seguir padeciendo en la adultez las acciones crueles de quienes nos engendraron. Nadie elige a sus padres, pero sí es obligación nuestra no permitir, en la medida de lo posible, que su psicopatía, cuando esta existe, se convierta en un obstáculo insuperable para desarrollar una vida propia con propósito.

Antes de seguir, conviene señalar un punto importante. Estoy hablando de padres psicópatas, no de padres «tóxicos» o simplemente «desagradables». En muchas ocasiones existen profundas desavenencias entre padres e hijos, y un término tan vago como «tóxico» — que puede significar diferentes cosas para diferentes personas— quizá refleje un sentimiento negativo o un malestar por parte del hijo, pero estar lejos de la psicopatía.

Los hijos adultos de los padres psicópatas aprenden por el duro camino de la experiencia a distanciarse e incluso a cortar el contacto con sus progenitores, o al menos a minimizarlo en la medida de lo posible. Esto tiene un costo en términos de culpa, porque hay toda una tradición en nuestra cultura sobre la importancia de la sangre, suceda lo que suceda, y el deber de guardar fidelidad a nuestros padres, sin que importe el modo en que han ejercido esa labor. También está la imagen del perdón como el bien supremo del comportamiento moral; parece que seremos mejores personas y más felices si sabemos perdonar.

De hecho, que se decida perdonar a un psicópata me parece bien, pero desaconsejo del todo la reconciliación. ¿Qué sentido tiene hacer las paces con alguien que no lamenta en absoluto sus infamias? *Sin capacidad de sentir culpa genuina, el depredador confía en que, mediante su manipulación, le demos una y otra vez una oportunidad.*

EL FALSO AMIGO PSICÓPATA

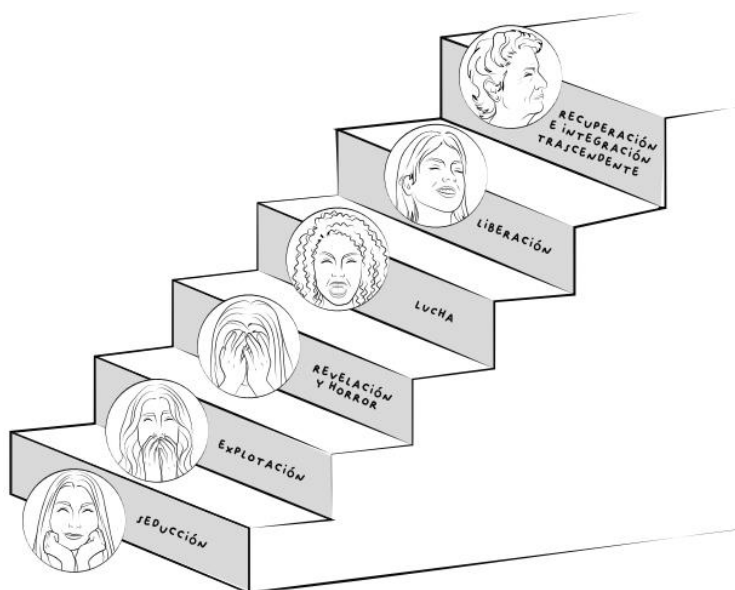
[...] no todos los amigos que están en nuestra vida por interés son psicópatas. La maldad, la mentira y la impostura no precisan de esta personalidad para manifestarse; las flaquezas humanas son numerosas y se encuentran detrás de muchos comportamientos indeseables, desde los vicios más habituales hasta los crímenes más graves.

El psicópata finge tener con nosotros lazos profundos, aparenta ser nuestro amigo o amiga. Todo forma parte de una mascarada, una impostura (por eso lo utilizo también como sinónimo de aquel). Sin embargo, ha habido gente que ha vivido durante años instalada en una mentira continua. ¿Significa eso que son psicópatas? No necesariamente. Para que veamos en qué se diferencia un impostor no psicópata de uno que lo es vamos a recordar el muy sonado affaire de Enric Marco, quien se hizo pasar por una víctima de los campos de exterminio nazis.

PARTE III. LAS TRES ETAPAS DEL ENFRENTAMIENTO Y LA SUPERACION

DE LA SEDUCCIÓN A LA REVELACIÓN Y EL HORROR

Observemos la siguiente figura la cual describe el camino que lleva desde que el depredador nos seduce hasta el momento en que hemos trascendido esa experiencia; el psicópata ya está fuera de nuestra vida y, aunque con cicatrices, no solo hemos sobrevivido, sino que nos hemos convertido en una persona mejor y más sabia. Esto es lo que implica convertir una experiencia de sufrimiento en un activo espiritual. Desde luego, lo mejor es no permitir siquiera que el embaucador empiece a seducirnos, aunque me vale igualmente que la persona diana escape antes de que haya completado su tarea.



La seducción

La etapa de seducción es cuando el gran embaucador despliega sus encantos y habilidades de manipulación para convencernos de que es nuestra pareja ideal. Generalmente sigue la táctica del *love bombing* ('bombardeo amoroso'), por la cual nos mete prisa para que veamos lo maravilloso que es y cómo nos va a hacer la persona más feliz del mundo; nos hace muchos regalos, coincide con todas nuestras opiniones y, en suma, quiere casarse con la persona diana o que esta se vaya a vivir con él cuanto antes, que es la situación donde puede empezar a controlar seriamente su vida.

Explotación

Una vez completada la seducción y cuando ya se convive juntos (o se comparte mucho tiempo en convivencia y hay un acuerdo de fidelidad mutua y compromiso), el depredador abandona su impostura y se quita la máscara: su negocio es explotar a la víctima de modos diversos y de acuerdo a sus necesidades e intereses. Es la etapa de explotación y abuso. Aquí entra el abuso psicológico o emocional, el físico, el sexual y el financiero. No siempre aparecen todos, porque sus objetivos son diversos. El más habitual es el psicológico, pero algunos individuos combinan este con el financiero o con los restantes.

La duración de esta etapa es indeterminada, porque depende de varios factores. Desde luego, de la capacidad de lucha de la persona diana, pero también de que el embaucador encuentre a una sustituta que le parezca una opción mejor, o simplemente alguien con el que divertirse más, porque los psicópatas se aburren fácilmente. En ocasiones hay un incidente crítico que señala, al menos como suelen recordarla las supervivientes, el inicio de esta etapa. Con mucha frecuencia es quedarse embarazada, un abuso que puede ir a más con el segundo embarazo [...].

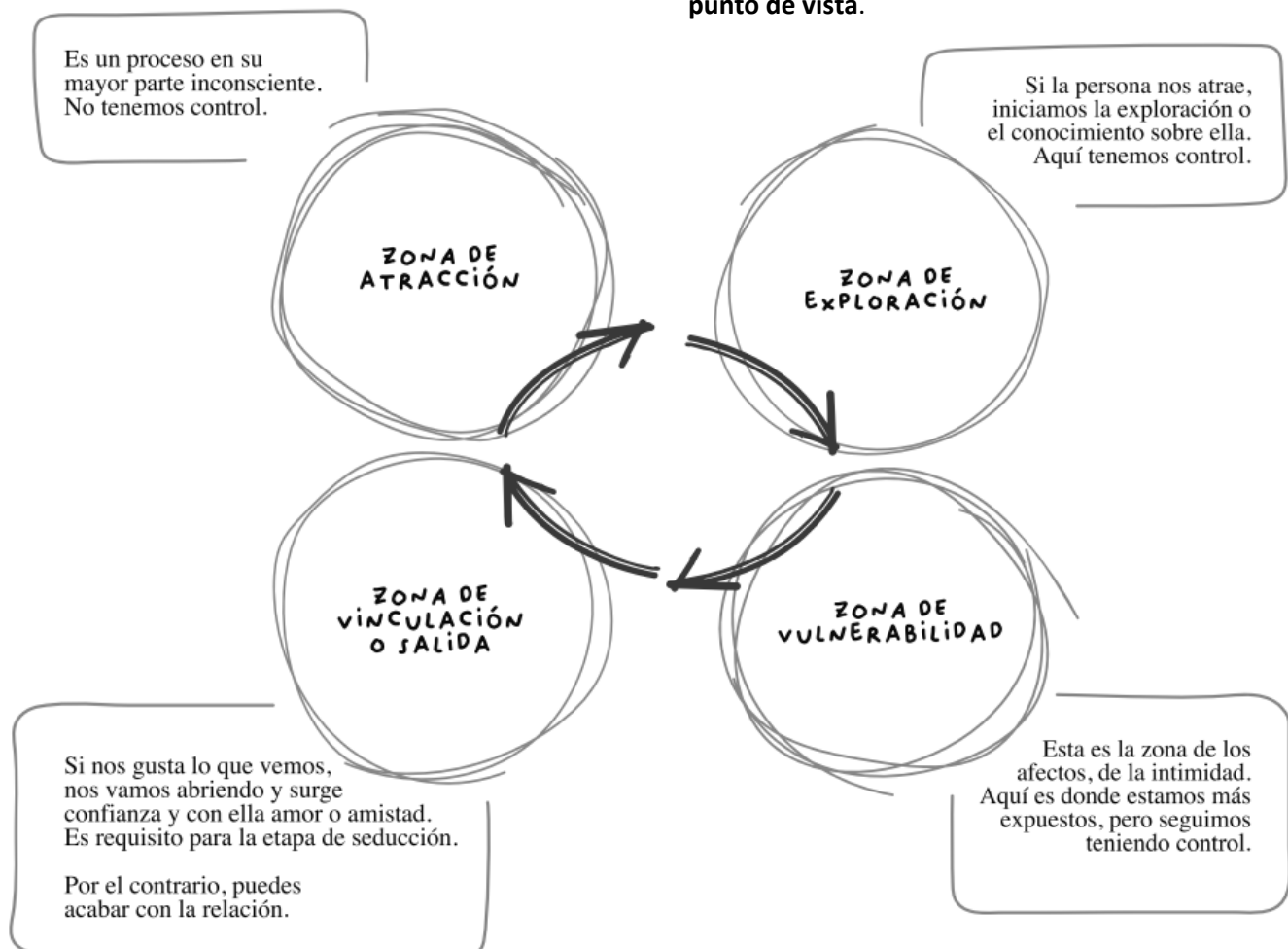
Revelación y horror

La siguiente etapa define el momento en que la víctima comprende que su pareja no tiene solución y que ha sido engañada, que no puede esperar otra cosa que la permanencia en el infierno (con más o menos llamas; ellos también varían en el grado en que son abrasivos). Reconoce entonces que ha sido traicionada por una persona que juraba que solo iba a vivir para hacerla feliz. La profesora Jennifer Freyd ha destacado cómo esa traición de alguien tan cercano puede ser un factor potenciador del trauma. Esto nos produce mucho dolor y nos horroriza, pero lo que sigue a continuación va a definir en muchos sentidos nuestra vida. La doctora Freyd ha señalado que algunas víctimas desarrollan una «ceguera a la traición», lo que vendría a ser una negación o minimización del abuso sufrido. Lo que quiero señalar es que en algunas víctimas esta fase de revelación y horror nunca llega a materializarse de modo pleno o efectivo, aunque en ocasiones es seguro que pueden vislumbrar la realidad; entre la angustia perciben jirones del comportamiento abusivo sin disfrazar, pero el potencial motivador que pueden tener estos síntomas de descubrimiento y horror acaba por perderse.

Lucha, liberación e integración y trascendencia

Al final del todo se encuentra la última etapa, en la que la experiencia con el psicópata la hacemos *trascender* para que se *integre* en nuestro proyecto vital de un modo constructivo (¡sí, se puede hacer!), lo que denomino convertir el sufrimiento vivido en un poderoso activo espiritual.

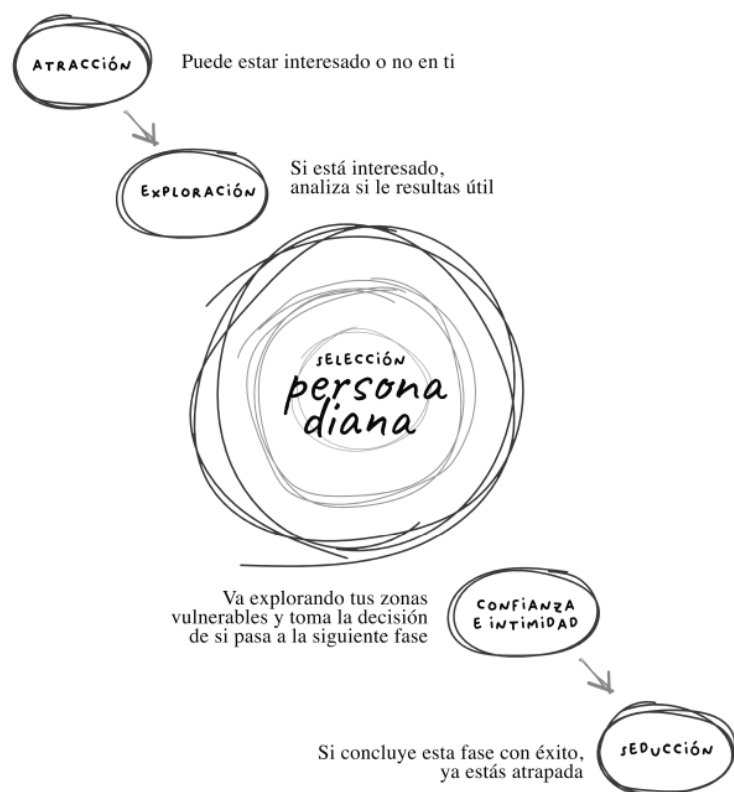
Observa esta figura, la cual **describe el proceso que puede dar lugar a que la persona diana resulte seducida por el impostor desde su punto de vista.**



Siguiendo las agujas del reloj, tenemos en primer lugar la zona de atracción. Pongámonos en el papel de la persona diana. Alguien nos gusta, por las razones que sean [...] Este es un proceso en buena medida inconsciente y, por ello, incontrolable. Si nos sentimos atraídas y si las circunstancias lo propician, es decir, contamos con la oportunidad de volverlo a ver, comienza la fase de exploración, acerca de la cual tenemos mucho más control [...] Si la evaluación de esa etapa de exploración es positiva, nos abrimos más, permitimos que nos conozca con más detenimiento; dependiendo de cómo seamos permitiremos una exploración más o menos profunda, pero está claro que le otorgamos información personal. Esta es la zona de vulnerabilidad, porque aquí somos accesibles a sus engaños al aceptar un nivel de relación en el que expresamos sentimientos, miedos, aspiraciones o creencias que no compartiríamos fuera de esa intimidad, y todo eso es una información muy valiosa para él. Finalmente tenemos la zona de vinculación o de salida. Es aquí donde o bien le permitimos que entre en el juego de seducción o lo rechazamos. Desde luego, ese rechazo también podemos hacerlo una vez que él ya ha iniciado la seducción, y en un tiempo breve o largo, pero el rechazar cuanto antes al psicópata te ahorrará mucho desconcierto, dolor y problemas.

El psicópata al acecho

Esta figura muestra el proceso anterior **desde el punto de vista del psicópata**. Ante una persona diana, puede sentirse atraído o no en función de lo que esté buscando. Porque no se trata de que le guste físicamente; este factor, aunque puede contar, no es lo que más relevante le resulta. Lo que él considera atractivo tiene que ver con la activación de su instinto depredador.



[...] Cuando verdaderamente resulta de temer es cuando busca la convivencia o el matrimonio porque significa que piensa utilizar al otro durante un tiempo largo. Si ha tomado la decisión de que le puede servir le va a explorar en detalle para ver cuánto puede controlarle. A esta fase de exploración le siguen dos secuencias. En la primera ha elegido a su persona diana. La ha estudiado y ha llegado a la conclusión de que cumple los requisitos para lo que sea que quiera obtener de ella. [...] La segunda secuencia es la de confianza e intimidad; aquí realiza un estudio riguroso de los puntos vulnerables de la persona. ¿Se siente poco querida y desea que alguien le dé todo su amor como

siempre ha soñado? ¿Tiene una baja autoestima y ansía a alguien decidido y que le pueda proteger frente a las inclemencias de la vida? ¿Tiene un hijo y ve que él podría ser una buena figura paterna? Imagina otras.

Es decir, en ocasiones se podría afirmar que la persona diana «hace todo el trabajo», porque encuentra en el modo de ser de su interés amoroso algo que confunde con un amante real. Esa dependencia emocional del depredador resulta facilitada si ambos se conocen en una edad temprana, porque la víctima aprenderá únicamente con la experiencia con este individuo lo que es la relación de pareja, sin un modelo alternativo que haya experimentado para comparar.

Las estrategias a aplicar desde la zona de atracción hasta la zona de seducción

Zona de atracción: la intuición

Las supervivientes precoces escuchan a su intuición. «A veces conocemos cosas antes de que ocurran, aunque no lo sepamos», señaló un fino conocedor de la naturaleza humana, el escritor Paul Auster. La intuición nos proporciona un conocimiento no consciente que se manifiesta en la mente y el cuerpo mediante formas variadas asociadas con el potencial psicópata: sentimientos de confusión; dudas que no nos abandonan acerca de lo que significan determinados hechos que ha protagonizado; consciencia de contradicciones en las opiniones o en el relato de determinadas circunstancias en las que incurre; una ansiedad que nos atrapa por momentos; también el contenido de ciertas opiniones o actitudes que nos han perturbado por su crueldad o insensibilidad...

Zona de exploración: la observación

¿Qué hay que observar? En esencia, si lo que dice el seductor se corresponde con lo que hace o dice que ha hecho. Esa contradicción es fundamental, ya que el psicópata basa todo su poder en el éxito con que hace pasar su máscara de enamorado sincero por su auténtica naturaleza.

Zona de vulnerabilidad: la conversación emocional profunda

Durante esta etapa siguen funcionando la intuición y la observación, pero dado que le hemos permitido entrar en nuestro terreno íntimo, debemos utilizar una estrategia que funciona como un test muy sólido de la psicopatía: *la conversación emocional profunda*. Los psicópatas no pueden mantener una conversación de este tipo, ya que carecen de dimensión espiritual [...].

No obstante, como digo, harán lo posible para evitarlas, y en ocasiones pueden *exponer su auténtica naturaleza* a pesar de no habernos todavía seducido si somos insistentes en hablar con ellos y logramos sacarles de sus casillas: poniendo excusas, mintiendo o atacándonos. Lo que sea antes de sentarse y tener una conversación que ellos saben que nunca podrán ganar.

Zona de vinculación o salida: el autoconocimiento y el diálogo interior

Ahora es el momento donde hemos de relacionar el enamoramiento o atracción que sentimos por el depredador con quién somos en realidad y lo que deseamos para nuestra propia vida. Es el momento del autoconocimiento y del diálogo interior. Las supervivientes precoces afirman que esto es lo más doloroso y, al tiempo, lo decisivo, porque exige contrastar dos escenarios. Por una parte, lo que han sentido y observado que no les ha gustado o al menos les ha supuesto un grave motivo de preocupación. Por otra parte, la duda de si pueden vivir con una persona que no se ajusta a su forma de entender la vida.

El dolor nos ilumina

La lucha por liberarse de una relación permanente de abuso no puede iniciarse si la persona diana no comprende que se ha unido a un psicópata; no hace falta que sepa exactamente qué

implica este término. Lo fundamental es que sienta que estar con él equivale a una muy larga condena de miseria y dolor o, como mínimo, de profunda decepción y angostamiento de la vida espiritual. Que esa persona no la podrá amar de ningún modo, que todo lo actuado en la etapa de seducción es pura mentira. Este es un punto crítico porque implica sentir una profunda angustia psicológica, la de saber que nos han estafado en lo más profundo [...].

LA LUCHA Y LA LIBERACIÓN

La etapa de lucha y la de liberación las entiendo como unidas. En la lucha hemos de empoderarnos en nuestro interior; es una batalla, primero, con una misma, por la cual todo en la víctima — su mente, sus emociones, su espíritu— la transforma para pasar de ser tal a una luchadora, a alguien que decide asumir las riendas de su futuro. Posteriormente, en la liberación, se pone en práctica un plan para salir de la relación.

El autoconocimiento

Es crucial que tomemos conciencia de cuáles son nuestros valores fundamentales. ¿Qué nos impulsaba hacia la conquista de esos ideales que ahora se han desplomado? Preguntemos a nuestros mejores amigos o familiares (que no estén bajo la influencia del psicópata): «¿Crees que he cambiado en algo desde que estoy con esta persona?».

Igualmente, es un buen momento para hacer introspección sobre nuestros miedos y temores, esas cosas de una misma que nos hacen sentirnos inadecuadas o poco valiosas; en definitiva, sobre nuestra *sombra*.

Autocompasión

Los tres elementos de la autocompasión (Kristin Neff)

Benevolencia o amabilidad con uno mismo versus crítica implacable. Cuando vemos a un amigo sufrir, tratamos de consolarle y animarle a que supere ese mal trago. ¿Por qué somos entonces tan duros con nosotros mismos cuando estamos sufriendo? [...] al practicar la autocompasión reconocemos los errores, pero al mismo tiempo nos tratamos con bondad, lo que disminuye los sentimientos de que somos un fracaso o alguien no valioso. En otras palabras: reconocemos nuestro dolor pero deseamos aminorarlo.

Humanidad compartida versus excepcionalidad. En esta autocondena nos sentimos como si fuéramos el único individuo en la tierra que hubiera cometido un error o hubiera tomado una mala decisión. Y, sin embargo, todos los seres humanos somos seres falibles, es decir, cometemos errores y malas decisiones porque es nuestra naturaleza.

Tomar conciencia del momento doloroso (el «aquí y ahora») versus sepultarnos en pensamientos y emociones destructivos. Recordemos lo que dije antes sobre el dolor como fuente de la acción reparadora del espíritu. No podemos permitirnos ahogarnos en el pesar. «Cuando practicamos la autocompasión, somos capaces de afrontar el dolor de la vida sin sucumbir ante él». Notemos nuestro dolor pero no nos dejemos vencer por él.

La voluntad de sentido

Ahora eres capaz de ver que ese periodo compartido ha sido una gran mentira. Es duro, lo sé, pero imprescindible para la liberación. Ha sido un periodo en que has perdido tu voluntad de sentido, es decir, el fundamento de nuestra vida espiritual, la voluntad que tenemos todos de querer hacer algo útil y hermoso durante nuestra existencia [...].

Aceptar el riesgo

El embaucador busca nuestra complicidad en nuestro miedo a lo nuevo y al riesgo de recibir los «castigos» que supone enfrentarse a él. Sabe que hay una cierta seguridad personal en el acomodo, en ser validados — aunque sea como víctimas temerosas— por su mirada inquisitiva.

Pero sufrir en pos de un fin noble, siguiendo nuestros ideales, es lo opuesto a ser sometidos por el psicópata, porque este nos niega como personas, nos obliga a sufrir un cautiverio. Para vivir esos nuevos acontecimientos que renueven nuestro mundo, que nos pide Anne [Dufourmantelle], primero hemos de recuperarnos a nosotros mismos.

El coraje existencial

[...] esa fuerza para actuar nace de la indignación, si se quiere de la ira (no del odio, que es un impulso de destrucción) que surge ante una situación que juzgamos intolerable (la «situación límite»), y a eso le llamamos coraje: el deseo de luchar contra una injusticia aun a sabiendas de que corremos un riesgo con ello. No debemos avergonzarnos, pues, de sentir una ira sorda en nuestro interior. La escritora Audre Lorde señaló que «la ira, bien orientada, puede convertirse en una poderosa fuente de energía al servicio del progreso y del cambio».

La autoeficacia: la «situación límite» como desafío

El primero de los elementos de esa cadena es la mejora de la autoestima y la definición de la situación límite en la que se vive con el psicópata como una situación problemática, es decir, un desafío al que se tiene que hacer frente. Este nuevo enfoque supone un cambio trascendental: ya no nos encontramos en el bucle de la depresión, sino que recuperamos nuestro papel como agente de nuestra vida. En la medida en que adoptamos este nuevo enfoque nuestra autoestima aumentará, porque cuando alguien se cree capaz de influir en su propia vida, de modo relacionado se empodera mental y espiritualmente para poner los medios necesarios para que este nuevo proyecto se convierta en realidad.

Vivir experiencias gozosas y el sentido del humor

Las experiencias que más felicidad proporcionan (adaptado de Dick-Niederhauser)

1. Aceptarse, incluyendo los defectos que todo humano tiene (autocompasión).
2. Encontrar un propósito a la vida.
3. Mostrar coraje ante las dificultades y actuar para superarlas.
4. Establecer vínculos importantes con otras personas; dar y recibir amor, lealtad y confianza.
5. Experimentar el placer sensorial, la vitalidad personal, la energía que emana del mundo.
6. Disfrutar de nuestra capacidad creativa, de poder transformar las cosas.
7. Abandonar metas y valores dañinos.
8. Lograr metas que nos han exigido dedicación y esfuerzo.
9. Sentirnos conectados espiritualmente con un poder que trasciende al mundo (Dios, el cosmos, la naturaleza y sus variaciones).

Las personas refugio

No todas las personas bienintencionadas son de ayuda. Llamo personas refugio a aquellas que en estos momentos de lucha nos ayudan de tres modos: comprenden la situación en la que estamos y la gravedad de la misma (o al menos intuyen esa seriedad, aunque no tengan pleno conocimiento de todos sus aspectos); no nos juzgan, sino que nos proporcionan apoyo emocional, material o logístico; y nos ayudan a que nos centremos en el camino de solucionarlo, ofreciéndonos ideas y consejos para poner en práctica las mejores estrategias.

LA INTEGRACIÓN Y LA TRASCENDENCIA

Es en esta etapa final donde se consolida el proceso de curación espiritual emprendido en la etapa anterior, aunque debemos recordar que es un camino, un viaje que puede tardar; todo depende de nuestro coraje, de nuestras circunstancias y de que logremos concitar nuestras mejores armas, entre las que se incluyen las personas refugio que puedan ayudarnos. Sabremos que habremos llegado a completar el viaje de modo innato, por nuestro sentimiento íntimo de bienestar, porque habremos firmado la paz con nosotros mismos y porque habremos comprendido que fuimos capaces de reiniciar una vida más plena después de esa experiencia traumática.

La integración

Esta se da en cuando reclamamos nuestro yo auténtico, el que existía antes de su anulación por el trauma psicopático o, al menos, el que teníamos posibilidad de desarrollar si no se hubiera estado en esa relación.

Es el momento de integrar esa dura experiencia en nuestra biografía como una prueba que tuvimos que afrontar para convertirnos en mejores personas, en alguien más capaz y resuelto a dejar una huella en el mundo.

La trascendencia

En palabras de Campbell, te has convertido en «el maestro de dos mundos»: el que integra tu viejo yo y el sufrimiento que padeciste — el que eras antes de conocer al psicópata y la desfiguración que sufriste en sus manos como consecuencia de su abuso— con tu nuevo, renacido yo, esperanzado y fortalecido por el coraje, donde has adquirido la sabiduría de la trascendencia.

«Trascendencia» significa dos cosas: a. que te has curado espiritualmente (o estás en ese proceso y te sientes fuerte, aunque no haya terminado), [...] y b. que ahora tienes una paz interior que te permite vivir el presente, sentir la alegría y belleza que se esconde en muchos rincones del día [...].

Ariel

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:

Erica Aspas | RESPONSABLE DE
COMUNICACIÓN ÁREA DE ENSAYO
689 771 980 | easpas@planeta.es