

El método Tools

5 herramientas que te ayudarán a encontrar
el coraje, la creatividad y la fuerza de voluntad
para impulsar tu vida hacia delante

Phil Stutz y Barry Michels

Traducción de Jofre Homedes Beutnagel

1

REVELACIÓN DE UN NUEVO CAMINO

Roberta era una nueva paciente de psicoterapia que me hizo sentir totalmente ineficaz a los quince minutos de haberla conocido. Acudía a mí con un objetivo muy concreto: dejar de obsesionarse con que su novio la estaba engañando.

—Leo sus mensajes y le hago preguntas sin parar; a veces hasta paso en coche por su casa para espiarlo. Nunca descubro nada, pero no lo puedo evitar.

El problema, a mi juicio, tenía una explicación fácil: cuando Roberta era pequeña, su padre había abandonado a la familia de la noche a la mañana. Ahora, a medio camino entre los veinte y los treinta, seguía aterrada por el abandono. Sin embargo, antes de que pudiéramos profundizar me miró a los ojos y me dijo:

—Dime cómo puedo dejar de obsesionarme. No me hagas perder tiempo y dinero con el porqué de mi inseguridad, que ya lo sé.

Si Roberta viniera hoy a verme, me encantaría que estuviera tan segura de sus objetivos y sabría con exactitud cómo ayudarla, pero la conocí hace veinticinco años,

en mis inicios como psicoterapeuta, y el hecho de que fuera tan directa me sentó muy mal. No tenía respuesta.

Tampoco me lo reproché. Había dedicado dos años a devorar todas las teorías psicoterapéuticas habidas y por haber, pero cuanta más información digería, más insatisfecho me sentía. Las teorías se me antojaban muy distantes de la experiencia real de las personas que tenían problemas y necesitaban que las ayudasen. En lo más profundo de mi ser no sentía que me hubieran enseñado a responder directamente a lo que pedían pacientes como Roberta.

Quizá, me dije, no pudiera aprenderse en ningún libro; tal vez solo lo enseñara la consulta directa, cara a cara, con alguien que hubiera estado en la brecha. Yo tenía una relación muy buena con dos de mis supervisores, que, además de conocerme bien, llevaban muchas décadas de experiencia clínica a sus espaldas. Sin duda tendrían una respuesta para aquel tipo de requerimientos.

Cuando les describí la petición de Roberta, su respuesta confirmó mis máximos temores: no solo no tenían una solución que darme, sino que veían como parte del problema lo que a mí me parecía una solicitud muy razonable. Usaron muchos términos clínicos: Roberta era «impulsiva», «resistente» y «exigía gratificación inmediata». Me advirtieron que intentar satisfacer sus necesidades inmediatas la volvería aún más exigente.

Su consejo unánime fue hacerla retroceder hasta la infancia, donde hallaríamos la causa primigenia de su obsesión. Yo les dije que Roberta ya sabía por qué se obsesionaba. La respuesta de mis supervisores fue que el abandono de su padre no podía ser el auténtico motivo.

—Tienes que profundizar todavía más en su infancia.

Me harté de tantas evasivas. Ya me sabía la cantinela: cada vez que un paciente hacía una petición directa el terapeuta se la rebotaba, diciéndole que «profundízase». Escondían la verdad como trileros, pero a la hora de prestar una ayuda inmediata tenían muy poco que ofrecer. Me llevé una decepción y algo más: la desoladora impresión de que hablaban en nombre de toda la profesión. Yo, en todo caso, nunca había oído decir nada distinto. No sabía a quién recurrir.

Entonces tuve un golpe de suerte: un amigo me dijo que había conocido a un psiquiatra que sentía el mismo rechazo hacia el sistema que yo.

—Este sí que responde a las preguntas, y te aseguro que lo que contesta no lo habrás oído nunca.

El psiquiatra en cuestión estaba impartiendo una serie de seminarios, a uno de los cuales decidí asistir. Fue entonces cuando conocí al doctor Phil Stutz, coautor de este libro.

Aquel seminario cambió mi forma de trabajar... y mi vida.

La manera de pensar de Phil me pareció completamente nueva en todos los aspectos, pero lo más importante es que sentí en lo más profundo de mí que era cierta. Hasta entonces no había conocido a ningún psicoterapeuta que en vez de centrarse en el problema lo hiciera en la solución. Phil albergaba la absoluta convicción de que los seres humanos poseían fuerzas sin explotar que les permitían resolver sus propios problemas. De hecho, su visión de los problemas estaba en las antípodas de lo que me habían enseñado a mí: él no los veía como

obstáculos para el paciente, sino como oportunidades para entrar en un mundo de posibilidades sin explotar.

Mi primera reacción fue de escepticismo. Lo de convertir los problemas en oportunidades ya lo había oído antes, pero nadie me había explicado la manera exacta de aplicarlo. Phil le dio claridad y concreción: había que sacar partido a los recursos ocultos mediante una serie de técnicas poderosas pero simples que cualquier persona podía utilizar. A esas técnicas les daba el nombre de «herramientas».

Salí del seminario tan entusiasmado que sentía que podía volar; y no solo porque hubiera verdaderas herramientas que pudieran ayudar a la gente, sino por la actitud de Phil, que se mostraba abiertamente a todos, con sus teorías y sus herramientas, sin exigirnos que aceptáramos lo que decía ni otra insistencia que la de que usáramos las herramientas y llegáramos a nuestras propias conclusiones sobre lo que eran capaces de lograr. Casi nos desafiaba a desmentirlo. Me dio la impresión de que era un hombre muy valiente, o muy loco; posiblemente era las dos cosas. En todo caso, el efecto que tuvo en mí fue catalizador: me sentí como si hubiera salido bruscamente al aire libre tras el dogma asfixiante de mis colegas más tradicionales. Vi todavía más claro hasta qué punto se escondían estos últimos detrás de un muro impenetrable de ideas enrevesadas que no consideraban necesario poner a prueba o experimentar personalmente.

En el seminario aprendí una sola herramienta, pero la puse inmediatamente en práctica, impaciente por aplicarla con Roberta y convencido de que le sería de

mayor ayuda que escarbar en el pasado. En la siguiente sesión le dije:

—Mira lo que puedes hacer en cuanto empieces a obsesionarte.

Y le hablé de la herramienta (que expondré más adelante). ¡Cuál fue mi sorpresa cuando vi que se adueñaba de ella y empezaba a usarla de inmediato! Pero lo más asombroso fue que funcionó. Mis colegas se equivocaban. No por darle a Roberta algo que le procurase una ayuda inmediata se volvió más exigente e inmadura, sino todo lo contrario: le dio la inspiración necesaria para convertirse en participante activa y entusiasta de su propia terapia.

En muy poco tiempo había pasado de sentirme inútil a lograr efectos muy positivos en otra persona. Sentí en mí una gran avidez: la de tener más información, más herramientas y entender en profundidad su funcionamiento. ¿Era un mero cajón de sastre compuesto por distintas técnicas, o —como sospechaba— un nuevo enfoque del ser humano?

En mi búsqueda de respuestas empecé a acorrallar a Phil después de cada seminario y a sonsacarle el máximo de información posible. Él siempre se prestaba (como si le gustase responder a mis preguntas), pero cada respuesta desembocaba en un nuevo interrogante. Como me parecía haber dado con una verdadera mina, quise acumular todos los datos que pudiera. Era insaciable.

De ahí surgió otro tema: lo que me enseñaba Phil era tan poderoso que quise convertirlo en el eje de mi trabajo con los pacientes, pero no existía ningún programa pedagógico en el que matricularse, ni metas académicas

a superar. A mí esas cosas se me daban bien, pero a Phil no parecían interesarle lo más mínimo. Me sentí inseguro. ¿Cómo hacer méritos para que me formase? ¿Llegaría a considerarme un candidato? ¿Lo alejaba con mis preguntas?

Poco después de que empezase a impartir mis seminarios comenzó a asistir un joven muy apasionado, un tal Barry Michels, que, con ciertos titubeos, se presentó como terapeuta, aunque, por lo pormenorizado de las preguntas que me hacía, parecía más bien un abogado. En todo caso, era muy inteligente.

Pero yo no le respondía por eso. A mí nunca me han impresionado el intelecto ni el currículum. Lo que me llamó la atención fue su entusiasmo y que al volver a casa utilizase las herramientas por su cuenta. Fueran o no imaginaciones mías, me dio la impresión de que llevaba mucho tiempo en busca de algo y de que por fin lo había encontrado.

Un día me hizo una pregunta que nunca me habían hecho.

—Me gustaría saber... quién te ha enseñado... las herramientas y lo demás. En mi programa de formación no vimos absolutamente nada de todo esto.

—No me lo ha enseñado nadie.

—¿Quieres decir que se te ha ocurrido a ti solo?

Vacilé.

—Sí... Bueno, no exactamente.

No supe si debía explicarle de dónde sacaba realmente la información. Era una historia un poco insólita. Sin embargo, como me pareció una persona abierta de miras, decidí probar.

Empecé por los primeros pacientes a quienes traté, en especial uno de ellos.

Tony era un residente joven de cirugía en el hospital donde yo hacía la residencia en psiquiatría, pero, a diferencia de gran parte de los cirujanos, no tenía nada de arrogante; tanto es así que el primer día que lo vi merodear junto a la puerta de mi despacho me pareció un ratón dentro de una trampa. Le pregunté qué le pasaba y contestó:

—Me da miedo un examen.

Temblaba como si el examen fuera dentro de diez minutos, cuando faltaban todavía seis meses. Le daban miedo todos los exámenes y aquel era de los gordos: la prueba que lo facultaría como cirujano ante el colegio de médicos.

Yo interpreté su caso como me habían enseñado a hacer. El padre de Tony había hecho fortuna en el sector de las tintorerías, pero era un hombre sin estudios y con arraigados sentimientos de inferioridad. De puertas afuera quería que su hijo se convirtiera en un cirujano famoso para participar de su triunfo, pero en el fondo era tan inseguro que vivía como una amenaza la idea de que su hijo lo superase. Por eso Tony tenía un pavor inconsciente al éxito: porque su padre lo vería como un rival y pasaría al contraataque. Su forma de protegerse era suspender los exámenes. Al menos eso era lo que me habían enseñado a pensar.

Tony se tomó mi interpretación con escepticismo.

—Me suena a cosa de manual. Mi padre nunca me ha empujado a hacer nada por él. No puedo echarle la culpa de mi problema.

Aun así, al principio pareció que lo ayudaba: tenía mejor aspecto, y también se sentía mejor por dentro. Sin embargo, a medida que se aproximaba el día del examen rebrotaron to-

dos los síntomas de golpe y quiso aplazarlo. Yo le aseguré que todo se debía al miedo inconsciente que tenía a su padre y que bastaría con seguir hablando sobre el tema para que se le pasase, como antes. Era el enfoque tradicional de aquel tipo de problemas, el de la eficacia comprobada. Tan convencido estaba yo que le di garantías de que aprobaría el examen.

Me equivoqué. Suspendió estrepitosamente.

Después solo hubo otra sesión; Tony seguía pareciendo un ratón en una trampa, pero ahora era un ratón enfadado, y sus palabras se me quedaron grabadas:

—En el fondo no me has dado una manera de vencer mis temores. Hablar cada vez sobre mi padre ha sido como enfrentarse a un gorila con una pistola de agua. Me has fallado.

La experiencia con Tony me abrió los ojos: me di cuenta de lo indefensos que podían sentirse los pacientes al tener que enfrentarse solos a un problema. Lo que necesitaban eran soluciones que les dieran poder para contraatacar, y ese tipo de poder no pueden darlo las teorías ni las explicaciones; lo que necesitan son fuerzas que sientan ellos mismos.

A este fracaso lo siguieron otros menos espectaculares, siempre con pacientes expuestos a algún tipo de sufrimiento: depresión, pánico, rabia obsesiva, etcétera. Todos imploraban que les enseñase la manera de aliviar su dolor, y yo no sabía qué hacer para ayudarlos.

En superar fracasos ya tenía experiencia: de pequeño me encantaba el baloncesto y jugaba con niños mejores y más altos que yo. (La verdad es que más altos lo eran casi todos.) Si jugaba mal, me limitaba a seguir practicando. Pero esto era diferente. Desde que perdí la fe en cómo me habían enseñado a hacer terapia ya no hubo nada que practicar. Era como si alguien me hubiera quitado la pelota y se la hubiera llevado.

Mis supervisores eran profesionales sinceros y entregados, pero atribuyeron mis dudas a la inexperiencia. Me dijeron que la mayoría de los terapeutas jóvenes dudan de sí mismos, pero que con el paso del tiempo aprenden que la psicología tiene sus límites y al aceptarlos dejan de hacerse tantos reproches.

Eso a mí me resultaba inaceptable.

Yo no estaría satisfecho hasta el día en que pudiera dar a los pacientes lo que me pedían: una manera de contraatacar. Decidí buscarla a cualquier precio. Ahora que lo pienso, solo fue el siguiente paso de un camino que emprendí a los nueve años.

Fue entonces cuando mi hermano de tres años murió de un tipo infrecuente de cáncer, algo de lo que mis padres, cuyos recursos emocionales eran limitados, nunca se recuperaron: se hundieron en un clima de fracaso, y con ello cambió mi papel dentro de la familia. Las esperanzas de futuro de mis padres se centraron en mí, como si tuviera el poder de ahuyentar el fracaso. Cada tarde, al volver del trabajo, mi padre se sentaba en su mecedora y empezaba a preocuparse.

Pero no en silencio.

Me avisaba —a mí, que estaba sentado en el suelo, al lado de la mecedora— de que su empresa podía quebrar el día menos pensado («irse al carajo», decía él) y me hacía preguntas del tipo: «¿Tú te las podrías arreglar con solo un par de pantalones?», o «¿Y si tuviéramos que vivir todos en una habitación?». Sus miedos no eran realistas, eran lo máximo que él podía acercarse a reconocer su pánico a que la muerte volviera a visitarnos. Durante los siguientes años me di cuenta de que mi trabajo era tranquilizarlo; en suma, a los doce años me convertí en el psiquiatra de mi padre.

Tampoco es que me lo planteara así; de hecho, no me lo planteaba de ninguna manera. Me impulsaba el miedo instintivo de que si no aceptaba aquel papel acabaríamos sumidos en la catástrofe y, aunque no fuera nada realista, entonces lo vivía como algo de lo más real. Vivir de niño una presión así me dio fuerzas para cuando fui mayor y tuve pacientes de verdad. A mí no me intimidaban sus exigencias como sí les sucedía a muchos colegas. Llevaba casi veinte años desempeñando ese papel.

De todos modos, la voluntad de plantar cara a su dolor no equivalía a saber cómo hacerlo. Si algo tenía claro era que estaba solo: no existían libros sobre la materia, no conocía a expertos con quienes poder intercambiar ideas ni había programas pedagógicos a los que inscribirse. Solamente contaba con mi intuición y, aunque entonces aún no lo supiera, esa intuición estaba a punto de llevarme a una fuente de información completamente nueva.

Mi intuición me condujo al presente. Mis pacientes sufrían en el presente, por lo que devolverlos al pasado era una mera distracción, y yo no quería nuevos Tonys. En el pasado hay recuerdos, emociones y momentos de clarividencia, todos valiosos a su modo, pero lo que yo buscaba era algo lo bastante poderoso para que les procurase alivio aquí y ahora, y para encontrarlo debía quedarme en el presente.

Solo tenía una regla: cada vez que un paciente solicitase auxilio (contra el resentimiento, la timidez, la desmoralización o cualquier otra cosa) había que abordar el problema en el momento mismo. Se me tenía que ocurrir algo de inmediato. Trabajando sin red, me acostumbré a decir en voz alta cualquier ocurrencia que pudiera ayudar al paciente. Era un poco como la libre asociación de Freud pero al revés: a cargo

del médico, no del paciente. No estoy muy seguro de que a Freud le hubiera parecido bien.

Llegué a un punto en que podía hablar sin saber qué diría después, y empecé a tener la sensación de que a través de mí hablaba otra fuerza. Poco a poco se manifestaron las herramientas de este libro (y la filosofía en la que se basan). El único criterio que debían cumplir era que funcionasen.

Dado que nunca he considerado completa mi búsqueda hasta poder brindar una herramienta específica a un paciente, es básico entender exactamente a qué me refiero con el término herramienta. Una herramienta es mucho más que un «ajuste de actitud». Si cambiar de vida solo fuera cuestión de ajustar actitudes, no haría falta este libro. Para cambiar de verdad hay que cambiar de conducta, no solo de actitud.

Pongamos que las contrariedades te hacen gritar, y que te desahogas con tu cónyuge, tus hijos o tus empleados. Alguien te ayuda a darte cuenta de lo feo que es eso y de cuánto perjudica tus relaciones y ahora tienes una nueva actitud respecto a los gritos. Es posible que te creas más educado y mejor persona... hasta que un empleado comete un grave error, momento en el que, sin pensarlo, te pones a gritar de nuevo.

Ningún cambio de actitud conseguirá que dejes de gritar, porque las actitudes no pueden controlar la conducta; no son lo bastante fuertes. Para controlar la conducta se necesita un procedimiento específico que se use en momentos específicos para luchar contra problemas específicos. Eso son las herramientas.

En el caso de los gritos, tendrás que esperar al capítulo 3 (a ser posible sin gritar) para saber cuál es la herramienta indicada. De momento lo que debes saber es que las herramientas, a diferencia de los ajustes de actitud, te exigen hacer

algo. No solo implican trabajo, sino repetir constantemente ese trabajo, y con inmediatez, en el momento en que se produce la contrariedad. De nada sirve una nueva actitud si no va acompañada de un cambio de conducta, y la manera más segura de cambiar la conducta es con una herramienta.

Aparte de lo que llevamos dicho, existe una diferencia aún más esencial entre las herramientas y las actitudes. Una actitud consiste en pensamientos que se producen en el cerebro; aunque la modifiques, seguirás trabajando dentro de los límites que ya tenías. El valor más profundo de las herramientas es que nos llevan más allá de lo que ocurre en la cabeza. Nos ponen en contacto con un mundo infinitamente mayor que nosotros, un mundo de fuerzas ilimitadas. Poco importa el nombre que le des, si inconsciente colectivo o mundo espiritual. A mí me ha parecido que lo más sencillo era llamarlo «el mundo superior», y a las fuerzas que contiene, «fuerzas superiores».

Si me costó tanto desarrollar las herramientas fue porque necesitaba que fueran muy potentes. Al principio la información se presentaba en bruto, inacabada, y tenía que reformular cientos de veces cada herramienta, pero mis pacientes nunca se quejaban, sino todo lo contrario: les gustaba participar en la creación de algo. Siempre estaban dispuestos a probar una nueva versión de la herramienta y volver para explicarme qué funcionaba y qué no. Ellos solo pedían que la herramienta les sirviera de ayuda.

Este proceso me hizo vulnerable ante mis pacientes. Ya no podía guardar las distancias, como una autoridad omnisciente que impartiese información desde lo alto. Era más bien un esfuerzo conjunto, lo cual en el fondo fue un alivio, porque yo nunca había estado cómodo con el modelo psi-

cológico tradicional en el que el paciente está «enfermo» y el psiquiatra lo «cura» desde lejos, mirándolo como un pescado muerto. Siempre me había ofendido. No me sentía superior a mis pacientes.

Como terapeuta lo que me gustaba no era mantener a raya a los pacientes, sino depositar poder en sus manos. Enseñarles las herramientas era mi manera de hacerles el mayor de los regalos: la capacidad de cambiar su vida. Por eso era tan y tan satisfactorio completar cada nueva herramienta.

En este proceso de maduración de las herramientas lo sorprendente era la claridad con que se mostraban formadas por completo. Nunca tuve la sensación de inventar nada, sino la certeza de estar descubriendo algo que ya existía. Lo que sí aportaba era la fe en que por cada problema que pudiera identificar habría una herramienta por descubrir que lo aliviase. Hasta que aparecía la herramienta, yo era como un perro con un hueso.

Y esa fe estaba a punto de verse retribuida de una forma impensable.

Con el paso del tiempo, observé la evolución de los pacientes que hacían un uso sistemático de las herramientas y, tal como esperaba, vi que eran capaces de controlar sus síntomas: pánico, negatividad, evitación, etcétera. Pero al mismo tiempo les pasaba otra cosa, algo inesperado: empezaban a formarse nuevas capacidades. Se expresaban con más seguridad, descubrían niveles de creatividad desconocidos y se revelaban como líderes. Estaban influyendo, en muchos casos por primera vez, en el mundo que los rodeaba.

Yo eso jamás me lo había propuesto. Definía mi trabajo como devolver al paciente a la «normalidad». Aquellos pacientes, sin embargo, estaban yendo mucho más allá de la

normalidad, desarrollando un potencial que ni siquiera eran conscientes de poseer. Usadas durante cierto tiempo, las herramientas que mitigaban el dolor en el presente incidían en todas las facetas de su vida. Estaban resultando más poderosas de lo que yo esperaba.

Para entenderlo tuve que fijarme en algo más que en las propias herramientas y examinar más a fondo las fuerzas superiores que activaban. No era la primera vez que las veía actuar. Tampoco tú, puesto que todo ser humano las ha experimentado. Tienen un poder oculto, inesperado, que nos permite hacer cosas que suelen parecernos imposibles, pero la mayoría de la gente solo accede a ellas en casos de emergencia: entonces podemos actuar con un valor y una riqueza de recursos superior, pero en cuanto la emergencia pasa, los poderes desaparecen y olvidamos haberlos tenido.

Las experiencias de mis pacientes me abrieron los ojos a una visión completamente nueva del potencial humano. Mis pacientes actuaban como si tuvieran acceso cotidiano a aquellas fuerzas. Al usar las herramientas era posible generarlas cuando se quisiera, aspecto que revolucionó mi visión de cómo debe funcionar la psicoterapia: en vez de ver los problemas como la expresión de un «trastorno» cuya causa estaba en el pasado, había que verlos como catalizadores del desarrollo de unas fuerzas que ya estaban en el presente, latentes en nuestro interior.

El terapeuta, sin embargo, no debe limitarse a ver los problemas como catalizadores: su cometido es dar al paciente un acceso concreto a las fuerzas necesarias para resolver el problema. Era imprescindible no limitarse a hablar de las fuerzas, había que sentir las, y para eso hacía falta algo que nunca había proporcionado la terapia: un juego de herramientas.

Había dedicado una hora completa a verter un alud de información que Barry asimilaba sin problemas, asintiendo con vigor en ciertos puntos. Solo hubo una pega: me di cuenta de que al oír mencionar las «fuerzas» la expresión de Barry se volvía dubitativa. Sabiendo que no se le daba bien disimular lo que pensaba, me preparé para lo que era una pregunta inevitable.



Casi todo lo que había dicho Phil era una revelación, que absorbí como una esponja y que me dispuse a usar con mis pacientes, pero había un punto que se me atragantaba: la parte sobre las fuerzas superiores a las que se refería sin cesar. Phil me estaba pidiendo que creyese en algo que no se podía medir, ni tan siquiera ver. Yo estaba casi seguro de haber disimulado mis dudas cuando, de pronto, Phil interrumpió mis pensamientos.

—Te preocupa algo.

—No, nada... Ha sido impresionante.

Se limitó a mirarme fijamente. No me había sentido así desde pequeño, cuando me pillaron echando azúcar a los cereales.

—Vale, vale, solo una tontería... Bueno, no es ninguna tontería. ¿Estás del todo seguro en cuanto a lo de las fuerzas superiores?

Desde luego, parecía estar seguro.

Me hizo una pregunta.

—¿Tú has hecho alguna vez un gran cambio en tu vida, como un salto cuántico que te llevara mucho más allá de lo que creías posible?

La verdad es que sí. Por mucho empeño que pusiera en olvidarlo, mis primeros pasos laborales los había dado como abogado. A los veintidós años me dieron plaza en una de las mejores facultades de derecho del país; a los veinticinco me licencié con las mejores notas de mi promoción, y enseguida me contrató un bufete prestigioso. Había conquistado el sistema; estaba en la cumbre de la montaña... y lo aborrecí enseguida. Era un mundo rígido, conservador, aburrido. Luchaba a todas horas contra el ansia de dejarlo, pero siempre había dado el máximo de mí, toda la vida, y en mi repertorio no entraba abandonar nada. ¿Cómo explicaría mi renuncia a una profesión de poder y bien remunerada, sobre todo a mis padres, que me habían animado toda la vida a dedicarme al derecho?

Al final, no sé bien cómo, lo dejé. Me acuerdo perfectamente del día: tenía veintiocho años, estaba en el vestíbulo del edificio de oficinas donde trabajaba, viendo pasar caras mudas y vidriosas por la acera, y hubo un momento en que, para mi horror, me vi el rostro reflejado en el cristal: mis ojos parecían muertos. De repente me sentí en peligro de perderlo todo y convertirme en otro de aquellos zombis de traje gris y, de forma igual de repentina, sentí algo que nunca había sentido: una fuerza de convicción absoluta, de confianza absoluta. Sentí que, sin esfuerzo alguno por mi parte, esa fuerza me llevaba directamente al despacho de mi jefe. Renuncié de inmediato a mi trabajo. Al recordar esos momentos, a la luz de la pregunta de Phil, comprendí que sí me había impulsado una fuerza llegada de otra parte.

Mi descripción llenó de entusiasmo a Phil.

—De eso es de lo que hablo —dijo señalándome—. Sentiste que intervenía una fuerza superior. Son experiencias que se producen constantemente, pero la gente no comprende lo que está sintiendo. —Hizo una pausa y me preguntó—: ¿Verdad que no fue algo que hubieras planeado?

Yo negué con la cabeza.

—¿Te imaginas cómo sería tu vida si pudieras recurrir a esa fuerza siempre que quisieras? Eso es lo que permiten las herramientas.

Yo seguía sin poder aceptar la idea de unas fuerzas superiores, pero no importaba. Al margen del nombre que se le pusiera a la fuerza que me permitió cambiar de vida, estaba seguro de su existencia. La había sentido. Si las herramientas me permitían recurrir a ella cada día, me resultaba indiferente la manera de llamarla. Tampoco les importó a mis pacientes cuando les presenté las herramientas. Estaba entusiasmado por la posibilidad de ayudar a cambiar realmente sus vidas; la emoción que irradiaba no podía ser fingida y les llamó la atención como nada hasta entonces.

Las reacciones fueron todas positivas. Muchos me comentaron que las sesiones les parecían mucho más productivas.

—Normalmente salía de aquí sin tener nada claro, sin saber si la sesión me había servido de algo. Ahora me marcho con la sensación de que puedo hacer cosas, algo práctico que me ayudará.

Por primera vez en mi corta carrera me sentía capaz de infundir esperanza en mis pacientes, y eso lo cambió todo. Empecé a oír siempre la misma frase: «Me has

dado más en una sesión de lo que había conseguido en años de terapia». El número de mis pacientes no dejaba de aumentar. Me sentía más realizado que nunca; y sí, observé en mis pacientes los mismos cambios que había visto Phil al descubrir las herramientas. Su vida se ampliaba de forma inesperada. Se estaban convirtiendo en mejores líderes, y también en mejores padres; tenían más arrojo en todas las facetas de su vida.

Han pasado veinticinco años desde que nos conocimos y las herramientas han conseguido exactamente lo que dijo Phil que lograrían: una conexión diaria con fuerzas superiores que transforman la vida. Cuanto más uso las herramientas, más claramente siento que esas fuerzas llegaron hasta mí, no surgieron de mí: son un regalo procedente de algún sitio. Poseen un poder extraordinario que me ha permitido hacer cosas que nunca había hecho. Con el paso del tiempo conseguí aceptar que esos nuevos poderes me los habían dado fuerzas superiores y no solo llevo dos décadas y media experimentándolas, sino que he tenido el privilegio de enseñar a mis pacientes a acceder a ellas con la misma regularidad.

El objetivo de este libro es que tú puedas hacer lo mismo. Son fuerzas que revolucionarán tu forma de ver la vida y tus problemas; problemas que no volverán a asustarte ni a atosigarte. En vez de preguntarte si puedes hacer algo para resolver el problema aprenderás a hacerte una pregunta muy distinta: «¿Qué herramienta me permite resolverlo?».

Entre Phil y yo acumulamos sesenta años de experiencia psicoterapéutica, que han sido nuestra base para

discernir cuatro problemas esenciales que impiden a la gente vivir como desea. La felicidad y la satisfacción que obtengas en la vida dependerán de hasta qué punto logres liberarte de esos problemas. Cada uno de los cuatro capítulos siguientes se dedica a uno de ellos, a la vez que te aporta la herramienta más eficaz para combatirlo. Explicaremos cómo te conecta la herramienta con una fuerza superior y cómo esa fuerza resuelve tu problema.

Es posible que no veas reflejados tus conflictos con exactitud en las dificultades de los pacientes a las que nos referiremos, lo cual, por suerte, no significa que no puedas aprovechar las herramientas: descubrirás que te ayudan en diversas situaciones. Para despejar cualquier duda al respecto, al final de cada capítulo describiremos lo que llamamos «otros usos» de cada herramienta. Probablemente descubras que como mínimo uno de ellos se ajusta a tu vida. Lo que hemos descubierto nosotros es que las cuatro fuerzas superiores que invocan las herramientas son requisitos básicos para tener una vida plena. No importa tanto la forma que adopte tu problema como que uses las herramientas.

Phil y yo estamos seguros de todo lo que contiene el libro porque ha sido desarrollado y puesto a prueba mediante experiencias reales; sin embargo, no nos tomes la palabra: léelo con escepticismo. Es posible que al hacerlo cuestiones algunas ideas. Son preguntas que ya hemos oído en otras ocasiones, y por eso hacia el final de cada capítulo responderemos a las más frecuentes. Las auténticas respuestas, sin embargo, están en las herramientas: utilizándolas podrás experimentar los efectos

de las fuerzas superiores. A nosotros nos consta que, una vez que alguien las ha experimentado repetidas veces, sus reparos se desvanecen.

Dado que lo esencial es lograr que uses las herramientas, al final de cada capítulo encontrarás un breve resumen del problema, la herramienta y cómo usarla. Si te tomas en serio su utilización, volverás muchas veces a estas síntesis a fin de no perder el rumbo.

Cuando acabes de leer los cuatro primeros capítulos habrás aprendido las cuatro herramientas que te permitirán vivir con plenitud. Quizá te parezca que no necesitas nada más, pero no es así. Aunque pueda sorprenderte, la mayoría de las personas dejan de usar las herramientas a pesar de que funcionen. Es uno de los rasgos más exasperantes del ser humano: dejamos de hacer lo que más nos beneficia.

Nuestro deseo de ayudarte a cambiar de vida es muy serio. Si ese también es tu caso, tendrás que superar la resistencia a la que acabamos de referirnos. Es el momento de la verdad. Para lograrlo deberás entender qué te impide utilizar las herramientas y necesitarás una manera de pasar a la ofensiva. El capítulo 6 te explica cómo y te proporciona una quinta herramienta, que en algunos aspectos es la más decisiva: es la que garantiza que sigas usando las otras cuatro.

Aún necesitas una cosa más para tener la seguridad absoluta de que no dejarás de utilizar las herramientas que te permitirán ponerte en contacto con las fuerzas superiores: fe. Las fuerzas superiores son tan misteriosas que casi es imposible no dudar de vez en cuando de su existencia. Habrá incluso quien diga que es el

gran quid existencial de la época moderna: cómo tener fe en algo totalmente intangible. En mi caso, la duda y la incredulidad son algo que mamé desde la cuna, en la medida en que mis padres eran ambos ateos. Ellos se habrían reído de la palabra *fe*, y no digamos de unas «fuerzas superiores» que no pueden explicarse racional o científicamente. El capítulo 7 documentará mi pugna por depositar mi confianza en esas fuerzas y mi empeño por ayudarte a ti a hacer lo mismo. Si yo he aprendido a tener fe, todo el mundo puede aprender, te lo aseguro.

Suponía que aceptar la existencia real de las fuerzas superiores era el último acto de fe que tendría que hacer, pero me equivocaba. Phil aún se guardaba en la manga otra idea estrambótica: según él, cada vez que una persona usaba una herramienta las fuerzas superiores invocadas no la beneficiaban solo a ella, sino a todo su entorno. Con el paso de los años me pareció una idea cada vez menos peregrina, y he acabado por creer que no es que las fuerzas superiores sean beneficiosas para la sociedad, es que no podríamos sobrevivir sin ellas. No es necesario que me tomes la palabra. El capítulo 8 te enseñará una manera de vivirlo por ti mismo.

La salud de nuestra sociedad depende del esfuerzo de cada individuo. Cada vez que alguno de nosotros accede a las fuerzas superiores nos beneficiamos todos; por eso quienes saben usar las herramientas tienen una responsabilidad especial y se convierten en los primeros que llevan las fuerzas superiores a la sociedad. Son pioneros en la construcción de una comunidad nueva y fortalecida.

Cada mañana, al despertarme, doy gracias por la existencia de las fuerzas superiores, que nunca dejan de manifestarse de nuevas maneras. A lo largo de este libro compartimos contigo su magia. Nos llena de emoción que estés a punto de emprender el viaje.