La fábrica de teorías

El abismo más profundo de salvar es la disonancia cognitiva entre lo que uno objetivamente acepta y lo que emocionalmente se niega. Es, a su vez, el sentimiento más absurdo y difícil de lidiar; incluso por encima del dolor, porque el dolor mismo está construido de esa disonancia, de esa incapacidad de aceptar.

Es ese choque frontal entre la razón que ya vio los hechos y el ego o el afecto que se niegan a soltar el protagonismo en la historia del otro. Si algo pudiera expresar la paradoja de la fuerza imparable chocando contra el objeto inamovible, sería exactamente esto: la mente intentando ser quirúrgicamente racional, mientras la emoción se comporta como un animal indomable, todo perfectamente empaquetado en un promedio de 1,300 cm^3 de sesos que prefieren inventar universos paralelos antes que enfrentar el duelo limpio. Ese mismo cerebro capaz de calcular estructuras complejas, resolver problemas técnicos o sobrevivir en el mundo real, pero que colapsa patéticamente frente a la simple y llana frase: "Ya no te quiero / ya no te pienso", porque prefiere la esquizofrenia emocional antes que el vacío de la pérdida.

Asumir la evidencia de una ausencia. Entender que hay realidades donde ya no cabemos, ver las señales claras de que el otro está bien en su propia orilla, escucharlo de sus propias palabras y hechos y, aun así, preferir el autoengaño... Y aquí voy, años después, escogiendo una negación evidente que reconozco pero que mi mente se niega a soltar con la rigidez resuelta que merece.

Dicen que a la gente hay que creerle, y sí, objetivamente uno les cree; pero subjetivamente se escoge el cómodo pajazo mental de pensar que todo es una artimaña de tuza adolescente, un grito desesperado por nuestra atención, mensajes cifrados para uno, cuando la realidad más probable es que simplemente al otro no le importa. Nos ensañamos en interpretar una coincidencia, una mirada, el silencio en una red social, o un simple cambio de rumbo como un complot cósmico diseñado exclusivamente para uno, mientras el otro simplemente pasó la página y siguió con su vida; o como lo expresan en mi tierra: "el muerto al hoyo y el vivo al baile", aunque el muerto no esté muerto y agonice entre insomios y disertaciones sin fin sobre si pudo hacerlo mejor.

No pretendo hablar de reciprocidad —ya ese asunto lo he abordado de manera amplia—, pero sí quiero abordarla en el sentido de la incapacidad de ser bondadosos con el dolor ajeno.

Contrario a la compasión, a veces el otro elige la fustigación, ojalá pública, para rendirle idolatría a su propio ego: restregarlo en la cara. Sin embargo, dejando el beneficio de la propia necesidad de autosalvación, tal vez solo se haga ante nuestra renuencia a aceptar, simple y llanamente.

Sin embargo, no logro dejar de pensar si somos realmente capaces de aceptar la justicia como reivindicación. Por más moralmente dudoso o políticamente incorrecto que suene decirlo en voz alta, en el fondo necesitamos venganza, ensañarnos. Somos crueles bestias capaces de sacrificar a cualquiera, y en ocasiones hasta partes de nosotros, con tal de apoyar cada noche la cabeza en la almohada y dormir plácidamente. La venganza o el ensañamiento son chalecos salvavidas para el orgullo herido: nos hacen sentir que la historia sigue abierta, que "aún hay partido", cuando en realidad el estadio está vacío hace años.

El rencor es, en el fondo, un pegamento. Mientras odies, culpes o planees una retribución (aunque sea mental), la otra persona sigue atada a ti en el tablero de juego. Olvidar, perdonar o simplemente aceptar que el otro siguió su vida es el verdadero terror, porque significa que el lazo se rompió por completo y te quedas solo. Necesitamos la venganza por un lado y el dolor por el otro, porque no queremos admitir que el otro ya ganó la indiferencia, y eso duele más que el propio dolor: el olvido. Preferimos el dolor al olvido.

Es un asunto de coherencia, sí, pero también es un asunto de autoprotección, un mecanismo de defensa; porque también somos, además, especialistas del autoengaño. Se nos da por encima de cualquier verdad racionalmente innegable.

En cuanto a la coherencia del otro, por disonante que sea, esa disonancia hace parte del orden de nuestras evaluaciones y no hace parte del resorte de lo que podemos controlar. El otro tiene la libertad de realizar su catarsis, buscar sus salidas o aferrarse a sus propias verdades o autoengaños de la manera que le plazca, incluso si eso nos lastima. Precisamente de esto se trata lo presente: de entender que no podemos controlar las decisiones o coherencias del ajeno.

Hay un hecho —cualquiera que sea—, tangible e intangible, físico, químico, práctico y hasta esotérico si se le apetece... Pero el ego necesita dormir plácidamente cada noche, huir de todo aquello con lo que se niega a luchar por decisión o incapacidad. Prefiere sentirse miserable, lastimado o perseguido por un "gran villano" (el otro), antes que aceptar la verdad más humillante de todas: que somos completamente irrelevantes en el radar emocional de esa persona.

¿Y el vapuleado? Se entrega a entretejer teorías dolorosas sin fin. No le es suficiente el fustigamiento del otro. El es su propio motor de la tortura.

Ahí está el verdadero fondo del abismo: darse cuenta de que el dolor ya no viene de lo que la otra persona hace o siente, sino de la fábrica de teorías que mantiene encendida, a toda marcha, dentro de su propia cabeza, mientras rechaza la llana, sencilla y liberadora verdad de que simplemente no es lo que el otro quiere, por más que él sí hubiera querido que el otro lo fuera.

www.duermevela.co