

Prólogo: El hombre que decidió caminar hacia adentro

No escribo este libro para enseñar.

Desconfío de quienes enseñan demasiado pronto.

Lo escribo porque durante años caminé por fuera creyendo que avanzaba, hasta que un día descubrí que todos mis caminos daban al mismo lugar: a mí.

Y no fue una revelación hermosa.

Fue incómoda.

Uno espera encontrarse con una versión luminosa de sí mismo, con una verdad limpia, con una voz sabia esperándolo al fondo del silencio. Pero lo primero que aparece cuando uno se mira de verdad no es la luz.

Es la máscara.

La que usas para que te quieran.

La que usas para que no te abandonen.

La que usas para parecer fuerte.

La que usas para no sentir vergüenza.

La que usas para controlar, seducir, complacer, esconderte, demostrar, huir o salvar a otros.

Yo también tuve una.

Durante mucho tiempo creí que mi máscara era mi rostro.

Creí que mi manera de defenderme era mi personalidad.

Creí que mis miedos eran intuiciones.

Creí que mis heridas eran carácter.

Creí que mis reacciones eran verdades.

EL VIAJERO INTERIOR

Hasta que un día entendí algo que me partió en dos:

nadie se pierde de golpe.

Uno se pierde poco a poco, cada vez que traiciona lo que siente para pertenecer, cada vez que calla para evitar conflicto, cada vez que actúa como si no doliera, cada vez que se convence de que "así soy yo".

Ese día comenzó mi viaje.

No hacia un templo.

No hacia una montaña.

No hacia un maestro vestido de blanco.

Comenzó en el lugar más difícil de todos:

en una conversación honesta conmigo mismo.

Desde entonces me llamo, en secreto, el viajero interior.

No porque haya llegado lejos.

Sino porque por fin dejé de escapar.

No recuerdo el día exacto en que comenzó mi viaje. Durante mucho tiempo creí que había sido aquella mañana en la que abandoné un trabajo que ya no soportaba. Después pensé que había empezado cuando terminó una relación que llevaba demasiado tiempo sosteniéndose sobre el miedo. Más adelante imaginé que todo había nacido en el instante en que murió la primera persona a la que realmente amé.

Con los años entendí que estaba equivocado.

Los viajes verdaderos no empiezan cuando cambian las circunstancias. Empiezan cuando se rompe una ilusión.

La mía era sencilla: creía conocerme.

Pocas mentiras son tan peligrosas como esa, porque quien cree conocerse deja de observarse. Deja de hacerse preguntas. Deja de sorprenderse. Empieza a vivir respondiendo siempre igual, sintiendo siempre igual, eligiendo siempre igual. Poco a poco se convierte en

EL VIAJERO INTERIOR

una colección de respuestas automáticas a las que termina llamando personalidad.

"Así soy."

Esa frase ha sido el refugio de millones de personas que nunca llegaron a descubrir quiénes eran realmente. Durante años también la repetí. Así soy: reservado, intenso, orgulloso, inseguro, fuerte, independiente, racional, emocional, impulsivo, perfeccionista. Cada palabra parecía describirme. Ninguna me explicaba.

Mucho tiempo después comprendí que una descripción no es una identidad. El hielo puede describirse como frío, pero el frío no explica cómo nació el hielo. Nos pasamos la vida aprendiendo adjetivos sobre nosotros mismos cuando lo único importante es comprender el origen.

Nadie nace desconfiando. Nadie nace necesitando demostrar su valor. Nadie nace sintiéndose inferior. Nadie nace creyendo que debe salvar a todos. Nadie nace convencido de que el mundo terminará abandonándolo. Todo eso se aprende. Y aquello que se aprende puede observarse. Y aquello que puede observarse deja de gobernarnos.

Esa fue la primera grieta en la historia que me había contado sobre mí.

La segunda apareció algunos años después. Conocí a un anciano en una pequeña ciudad cuya existencia difícilmente aparecerá en los mapas. No llevaba túnicas, ni barba interminable, ni hablaba en acertijos como suelen hacerlo los maestros de las novelas. Vestía como cualquier hombre. Tenía las manos ásperas y las uñas manchadas por la tierra. Podría haber pasado por jardinero.

Conversamos durante horas. Yo esperaba respuestas. Él hacía preguntas.

Hasta que, cansado, le dije:

— No entiendo por qué nunca responde lo que le pregunto.

Sonrió con una paciencia que solo poseen quienes ya no necesitan convencer a nadie.

EL VIAJERO INTERIOR

— Porque las respuestas solo sirven cuando la pregunta es verdadera.

Guardó silencio.

Yo también.

Entonces añadió:

— La mayoría de las personas no hacen preguntas para descubrir algo. Las hacen para confirmar lo que ya creen.

Aquella frase me persiguió durante años. Comencé a observar las conversaciones, las discusiones, los debates, las reuniones familiares. Descubrí algo inquietante: casi nadie escucha. Esperamos nuestro turno para hablar. No conversamos; competimos. No queremos comprender; queremos tener razón. Y quien necesita tener razón rara vez está dispuesto a descubrir algo nuevo sobre sí mismo.

A partir de entonces empecé a desconfiar de una capacidad que siempre había admirado: pensar. No porque pensar fuera malo, sino porque descubrí que la mente posee una habilidad extraordinaria para fabricar argumentos capaces de proteger cualquier creencia. La mente es una excelente abogada. Nunca le faltan pruebas para defender al personaje que creemos ser.

Si eres desconfiado, encontrará mil razones para demostrar que el mundo no merece tu confianza. Si eres controlador, convertirá el control en responsabilidad. Si eres dependiente, llamará amor a tu miedo. Si eres arrogante, llamará seguridad a tu soberbia. Si eres complaciente, llamará bondad a la incapacidad de poner límites.

La mente siempre gana el juicio porque ella misma fabrica las pruebas.

Fue entonces cuando dejé de interesarme solamente por las ideas y empecé a interesarme por los mecanismos. ¿Por qué dos personas viven exactamente el mismo acontecimiento y salen con conclusiones opuestas? ¿Por qué alguien interpreta una crítica como una oportunidad mientras otro la vive como una humillación? ¿Por qué una persona necesita destacar constantemente mientras otra hace todo

EL VIAJERO INTERIOR

lo posible por pasar desapercibida? ¿Por qué algunos aman controlándolo todo y otros aman desapareciendo dentro del otro?

La respuesta nunca estaba en el acontecimiento. Siempre estaba en quien observaba el acontecimiento.

Aquello cambió por completo mi forma de entender la vida. Hasta entonces había creído que el sufrimiento venía del mundo. Después comprendí que el mundo apenas activaba algo que ya existía dentro de nosotros.

Dos personas reciben exactamente la misma mirada. Una se siente admirada. La otra se siente juzgada. La mirada era la misma. El universo que la interpretó era diferente.

Comprender esto no elimina el dolor, pero transforma la relación que tenemos con él. Deja de ser un enemigo. Empieza a convertirse en un mensajero. Cada emoción incómoda comenzó a parecerme una carta que llevaba años llegando a la misma dirección sin que nadie quisiera abrir el sobre.

Rabia. Vergüenza. Celos. Ansiedad. Envidia. Culpa.

Todas insistían. Todas repetían el mismo mensaje: "mírame".

Pero nosotros hacíamos cualquier cosa antes que mirar: trabajar, comprar, viajar, comer, beber, enamorarnos, casarnos, divorciarnos, cambiar de ciudad, cambiar de religión, cambiar de pareja, cambiar de trabajo, cambiar de cuerpo, cambiar de teléfono, cambiar de país. Todo parecía más sencillo que permanecer unos minutos en silencio observando aquello que llevábamos años intentando evitar.

Con el tiempo descubrí algo aún más desconcertante. La mayoría de las personas no teme sufrir; está acostumbrada al sufrimiento. Lo que realmente teme es dejar de ser quien ha sido toda la vida. Porque incluso el dolor termina convirtiéndose en identidad.

He conocido personas que no saben vivir sin sentirse rechazadas. Otras no saben vivir sin sentirse necesarias. Algunas necesitan estar ocupadas porque, si se detienen, aparece una tristeza antigua que lleva

EL VIAJERO INTERIOR

décadas esperando. Otras buscan relaciones imposibles porque la incertidumbre les resulta más familiar que la tranquilidad.

No elegimos siempre aquello que nos hace felices. Muchas veces elegimos aquello que nuestro sistema reconoce como hogar, incluso cuando ese hogar está construido sobre el miedo.

Esa fue quizá la idea más difícil de aceptar: no somos libres simplemente porque podamos elegir. Solo elegimos libremente cuando vemos con claridad quién está eligiendo dentro de nosotros. Mientras tanto, nuestras decisiones suelen pertenecer a un niño que aprendió hace muchos años cómo sobrevivir.

Ese niño sigue ahí. Ha cambiado de cuerpo. Ha aprendido palabras nuevas. Tiene tarjetas, firma contratos, dirige empresas, forma familias, da conferencias. Pero muchas veces continúa tomando decisiones con el mismo miedo con el que un día buscó proteger su corazón.

Quizá ese sea el mayor malentendido de nuestra época: creemos que hemos crecido porque envejecimos. No siempre ocurre. Algunos solo acumulan años. Crecer es otra cosa.

Crecer consiste en dejar de obedecer automáticamente a la historia que un día nos salvó, pero que hoy nos mantiene prisioneros.

Desde entonces, cuando alguien me pregunta quién soy, suelo responder con honestidad:

— Todavía estoy averiguándolo.

Y quizá esa sea la única respuesta que merece confianza.