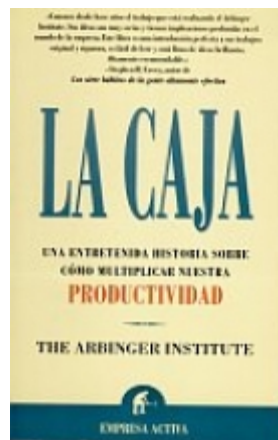


Resumen realizado por Jonatán Díaz Expósito. Clínica Sacrum.

Un concepto diferente de salud

# La Caja

The Arbringer Institute. Editorial Empresa Activa



El **autoengaño** significa que todas las posibles soluciones que se nos ocurran al encontrar un problema, no van a dar con la solución correcta, o al menos, mejor para todos, ya que la situación implica una **ceguera selectiva**.

Tengo que ser capaz de darme cuenta de cuándo estoy **autoengañándome**, y habitualmente es cuando pienso que lo que hago es siempre lo correcto y busco siempre razones que lo justifiquen. Esa necesidad de control genera más problemas a la larga que los que pretende solucionar. (A lo mejor no en número pero quizás sí en importancia).

Las **frases típicas** que configuran que confirman el autoengaño son: “yo no soy así” y “yo no hago eso”. Es la incapacidad para darse cuenta de que uno tiene un problema.

Todo lo que haga **no será efectivo ni tendrá sentido** si las cosas que creemos que hacemos por los demás, son interpretadas por los demás como un intento de quedar bien con ellos, no porque realmente nos preocupemos por ellos.

El mayor error que uno puede cometer es **creer que uno es superior a los demás** y merecemos un trato predilecto en relación a los demás. Eso es estar dentro de “nuestra caja”. Los **derechos básicos de las personas** en cualquier situación deben estar por encima de los derechos individuales. Y de ahí se ha de partir para tomar decisiones adecuadas para estar fuera de la caja.

Las personas tienen **esperanzas, motivaciones y expectativas**. No podemos tratarlas como **objetos**, ya que nos aislamos de los demás y de la realidad.

Lo que más nos personaliza es **nuestro nombre**.

Partiendo de la base de que **todos nos podemos equivocar**, lo que realmente importa es **la forma en la que lo hacemos**, que incluso teniendo la razón, se puede perder su efecto por la forma en que se expresa.

El estar dentro o fuera, no implica ser duro o blando, ni emotivo o racional. Lo que implica es que se ven las cosas y se realizan acciones desde **una perspectiva más amplia**, no tratando de solucionar un problema local sin tener en cuenta su resultado en el contexto.

Las guerras son más importantes que las batallas. A las personas hay que **valorarlas más por lo que sienten** con quien se relacionan que por la corrección de las cosas que realizan o dicen.

Cuando **estamos en la caja** vemos a las personas como objetos; cuando estamos fuera, como personas. Pero además se puede estar dentro de la caja siempre, pero no se puede estar siempre fuera, al menos para la mayoría de las personas. **El éxito personal** radica en estar más fuera que dentro, y lo mismo ocurre con una empresa; si sus líderes suelen estar fuera, el éxito estará asegurado a todos los niveles.

La **autotraición** es no hacer algo que en un principio y pensando con amor se creía que se debería hacer, pero en cambio se hace otra cosa o nada; influido por el ego y sus justificaciones. La autotraición provoca que vea el mundo de tal forma que justifique mis actos de autotraición. Nos veremos como los mejores y también como víctimas. El mundo lo vemos distorsionado, si por la autotraición lo justificamos todo a nuestro beneficio. Esa es **la forma de entrar en la caja**. Al autotraicionarme, exagero los defectos de los demás, exagero mis virtudes, exagero la importancia de las cosas que me autojustifican y culpabilizo de todo a cualquiera menos a mí.

Todos tenemos **sentimientos puros**, pero habitualmente se ven acompañados por otros que distorsionan nuestra percepción.

Nos autoengañamos ante aquellas **personas que nos enseñan algo**, pero nuestro ego reacciona en contra de ellas y de nosotros. Con el tiempo, la autotraición se instala y no necesita un sentimiento bueno para traicionarlo, ya que la justificación continua ha tapado cualquier rastro, lo cual justifica la importancia del **"darse cuenta"** porque el dato clave está enterrado.

En la medida en que me pongo a **mí en el centro del universo**, obtendremos imágenes autojustificadoras de la realidad, pero que nos separan de ella. La mayoría, por no decir todas las imágenes autojustificadoras de uno mismo, se desarrollan en relación a la **imagen que queremos proyectar en los demás**, pero que en realidad es falsa, representando una cortina que tapa nuestra esencia real.

El justo momento en el que uno **se da cuenta del fallo propio**, del problema, se abre la puerta de la esperanza. Lo más importante de estar dentro de la caja, es decir, autojustificándome constantemente, es que obliga y favorece a que los **demás se comporten igual** y además nos culpabilizamos mutuamente.

La **autojustificación** es como una droga, deseamos que los demás se comporten como esperamos para justificar nuestras posturas, ya que de otra manera pareceremos idiotas. Hemos muchas personas que **necesitamos de problemas** para poder vivir. Todo esto provoca, que aunque tengamos claro lo que nos gustaría ser o hacer o que los demás sean o hagan, **nuestra forma de actuar sabotea el resultado**, y por lo tanto los demás también se autojustificarán en sus posturas (maltrato mutuo, justificación mutua).

El **culpabilizar a los demás**, no lo hago porque piense que les vendría bien un cambio, sino porque justifica mi propia incapacidad para mejorar. Y esto implica algo muy importante, que

disfrutamos más de las derrotas de los demás que de las victorias, y por supuesto eso ocurrirá a la inversa.

La **autotraición** es el germen que crea la enfermedad del autoengaño, que tiene muchos síntomas, y cuyos portadores no se dan cuenta de que lo tienen y de que lo transmiten. Es el ejemplo de la manzana podrida.

Mientras uno esté dentro de la caja y siga viendo a los demás como objetos que controlar a voluntad, no serán útiles **las estrategias y habilidades**, ya que se utilizarán para culpabilizar a los demás, sólo que de una forma más sofisticada. Lo que necesitamos habitualmente, no son más habilidades ni técnicas, sino enfocar las situaciones desde fuera de la caja y **cambiando el centro de atención** de uno mismo hacia los demás y la situación en sí.

Las **habilidades y técnicas útiles** suelen ser válidas únicamente en ambientes estrictamente técnicos y académicos.

Si creemos que **los demás nos harán caso** sólo porque cambiemos nuestra forma de actuar, sólo conseguiremos una reacción contraria la mayoría de las veces, ya que los demás lo sentirán como si quisieras quitártelos de encima, de dar el sí de los locos, de dar una excusa hipócrita, o peor todavía: que los estás manipulando. El **comportamiento** en sí no es suficiente para estar dentro o fuera de la caja; se puede hacerlo mismo tanto dentro como fuera.

**Se puede hacer una analogía entre estar dentro de la caja y la enfermedad, y entre estar fuera y la salud. Para estar saludable hay que fijarse en lo que rodea a las personas y lo que motivan sus comportamientos.**

La caja implica **nuestra resistencia a abrirnos a la humanidad de las personas** que nos rodean. Realizamos una resistencia activa que es mayor en la medida que esas personas nos hayan hecho daño por cualquier causa, directa o indirectamente, real o supuestamente.

Dado que las **situaciones diarias** son diferentes y las personas a nuestro alrededor varían, se puede estar dentro de la caja con respecto a determinadas situaciones y personas y fuera con respecto a otras, dependiendo de nuestro ranking de resistencia activa y necesidad de autotraición.

Habitualmente el estar fuera de la caja en unas situaciones, **puede contagiarse a otras** en las que se está dentro, ayudando a sanar relaciones en las que se suele estar dentro y a intentar estar más fuera, que **es en sí más una actitud que una acción voluntaria**. Sólo cuando cuestionamos nuestras virtudes y dejamos de culpabilizar, la claridad y la luz inunda nuestro pensamiento.

Si respetamos **nuestros sentimientos de ayuda a los demás** y actuamos conforme a ellos, estaremos fuera de la caja la mayoría del tiempo, porque la intención es lo que cuenta; así no nos traicionaremos. **Y aunque sea una acción dirigida hacia fuera, realmente alimenta hacia dentro: eso es salud.**

Con las **personas más cercanas**, al conocerlas más, sentimos necesidades mayores que con otras personas; pero eso no significa que nos obliguemos a realizarlas todas. Tenemos que tener en cuenta nuestra situación y luego realizar el deseo, si no **compromete seriamente nuestra supervivencia**; en algunas ocasiones no queda más remedio aun así. **Nos mantenemos sanos en la medida en que hacemos las cosas intentando agasajar a los demás y nos beneficiamos indirectamente de ello.**

El que **los demás estén dentro de la caja** no debe ser suficiente para que los culpabilicemos, ya que así facilitaremos que sigan en ella y nosotros entremos.

La **empresa es útil y da resultados** si nos concentramos en las personas y en los

resultados en vez de en uno mismo.

**Vivir fuera de la caja:**

- No intentar ser perfecto, solo mejor.
- No utilizar el vocabulario de la caja con personas que no conozcan el material.
- Utiliza los principios en tu propia vida.
- No busque las cajas de los demás, Busque la suya propia.
- No acuse a los demás de estar dentro de la caja. Sólo trate de estar fuera.
- No niegue haber estado en la caja; pedir disculpas y seguir adelante tratando de ser más útil a los demás en el futuro.
- No concentrarse en lo que hacen mal los demás, sino en lo que puedes hacer por ayudarles.
- Lo importante no es si te ayudan, sino si uno está intentando ayudar.

Observaciones: Los párrafos en color naranja con comentarios propios de la persona que realiza el resumen.