

EL INSTANTE INVISIBLE

DESCUBRE LO QUE OCURRE
ENTRE LO QUE PASA Y LO QUE SIENTES

NO ES LO QUE OCURRE
LO QUE TE HACE SUFRIR.

ES LO QUE CREES
QUE SIGNIFICA.

MANUEL MORENO SÁNCHEZ

EL INSTANTE INVISIBLE

Manuel Moreno Sánchez



www.manuelms.com

El mundo de la percepción se basa en interpretaciones, no en hechos. ¹

¹ UCDM Prefacio xiii

Tabla de contenido

<i>NOTA DEL AUTOR</i>	<i>5</i>
<i>1 LO QUE OCURRIÓ.....</i>	<i>8</i>
<i>2 LO QUE AÑADISTE.....</i>	<i>11</i>
<i>3 CUANDO UNA INTERPRETACIÓN PARECE UN HECHO</i>	<i>15</i>
<i>4 LO QUE SENTISTE DESPUÉS.....</i>	<i>19</i>
<i>5 EL INSTANTE QUE NO VISTE.....</i>	<i>23</i>
<i>6 SEPARAR.....</i>	<i>27</i>
<i>7 NO CAMBIES UNA HISTORIA POR OTRA.....</i>	<i>31</i>
<i>8 CUANDO LA HISTORIA PIERDE FUERZA.....</i>	<i>34</i>
<i>9 NO LO SÉ.....</i>	<i>38</i>
<i>10 EL EJERCICIO</i>	<i>42</i>
<i>11 ¿PARA QUÉ?.....</i>	<i>46</i>
<i>PRÁCTICA DIARIA.....</i>	<i>51</i>

NOTA DEL AUTOR

Hay cosas que ocurren. Y después está lo que esas cosas significan para nosotros.

Parece una distinción sencilla. Pero buena parte del tiempo vivimos sin hacerla.

Alguien no responde a nuestro mensaje y pensamos que no le importamos.

Alguien está distante y pensamos que está molesto con nosotros.

Alguien nos critica y pensamos que no nos valora.

Algo no sucede como esperábamos y pensamos que hemos fracasado.

Y entonces sentimos rechazo, enfado, miedo, tristeza o frustración. Todo ocurre tan deprisa que apenas vemos el proceso. Parece que fue el mensaje, el silencio, la crítica o aquello que ocurrió lo que produjo directamente lo que sentimos. Pero entre una cosa y otra sucedió algo:

Interpretamos.

Dimos un significado a lo ocurrido. Y después reaccionamos a ese significado como si también hubiera ocurrido.

A ese pequeño momento, casi siempre inadvertido, lo he llamado **El Instante Invisible**.

Este libro tiene un único propósito: **enseñarte a verlo.**

No voy a pedirte que pienses en positivo. No voy a intentar convencerte de que tus interpretaciones son equivocadas. Tampoco vamos a sustituir una historia dolorosa por otra más agradable. Vamos a hacer algo mucho más sencillo. Aprender a distinguir:

qué ocurrió

de

qué interpretaste que significaba lo ocurrido.

Porque cuando ambas cosas están mezcladas, tu interpretación parece un hecho. Pero cuando consigues separarlas aparece una posibilidad que antes no existía:

quizá no sepas lo que aquello significa.

Y si no lo sabes, quizá tampoco necesites seguir reaccionando y sufriendo como si lo supieras.

Eso no significa que nada vaya a dolerte. Hay situaciones dolorosas. Hay pérdidas. Hay rechazos. Hay decepciones. Hay decisiones que tomar, conversaciones que mantener y límites que poner. Este libro no pretende evitar nada de eso. Pretende ayudarte a descubrir cuánto sufrimiento puedes estar añadiendo a lo ocurrido por el significado que le has dado. Y enseñarte a detenerte antes de seguir alimentándolo.

Por eso este libro es breve. No necesitas aprender una teoría. Necesitas aprender un gesto. Una pequeña pausa que, con la

práctica, pueda empezar a aparecer espontáneamente cuando algo altere tu paz:

Espera.

Esto es lo que ha ocurrido...

pero ¿qué he interpretado yo?

Al principio tendrás que buscar ese instante. Después empezarás a reconocerlo. Y con el tiempo, descubras algo más. Que cambian las personas. Cambian las situaciones. Cambian los años. Pero algunas de tus interpretaciones se parecen demasiado entre sí.

Entonces la práctica empezará a mostrarte no sólo **qué estás interpretando**, sino algo mucho más profundo: **desde dónde estás interpretando**.

No necesitas buscarlo ahora. Llegaremos hasta ahí. Por el momento sólo necesitamos aprender a ver algo que ha estado ocurriendo demasiado deprisa como para que pudieras darte cuenta. Ese instante entre lo que ocurre y lo que crees que significa.

1 LO QUE OCURRIÓ

Imagina una situación sencilla. Has quedado con un amigo al que hace tiempo que no ves. Habéis hablado varias veces de encontrar un día para tomar algo y, por fin, habéis conseguido cuadrarlo. Esta tarde. A las seis. Durante el día organizas tus cosas para llegar a tiempo. Quizá incluso te apetece especialmente verlo. Y a las cinco y media recibes un mensaje:

«Al final no puedo ir. Ya hablamos.»

Lo lees. Y algo ocurre dentro de ti.

«Vaya forma de avisar.»

Quizá vuelves a leer el mensaje.

«Ya hablamos.»

Te molesta. Podría haberte avisado antes. Podría haberte dado alguna explicación. Podría haber dicho al menos que lo sentía. Y entonces aparece un pensamiento:

«En realidad no le apetecía verme.»

A partir de ahí todo empieza a encajar. Últimamente eres tú quien suele escribirle. La última vez también fuiste tú quien propuso quedar. Hace unos días le enviaste un mensaje y tardó bastante en responder. Quizá llevas algún tiempo notándolo diferente. Y ahora esto.

«Está claro. No tenía demasiadas ganas de quedar conmigo.»

Lo que hace unos minutos era simplemente una cita cancelada empieza a significar algo sobre vuestra relación. Quizá incluso algo sobre ti.

«Ya no soy tan importante para él.»

Y entonces aparece el malestar. Enfado. Decepción. Tal vez tristeza. O esa sensación difícil de definir que aparece cuando creemos que alguien nos está rechazando.

Detengamos la escena aquí. No sabemos por qué tu amigo ha cancelado. Tú tampoco. Lo único que tenemos es un mensaje:

«Al final no puedo ir. Ya hablamos.»

Eso es lo que ocurrió. Todo lo demás apareció después.

Volvamos atrás. Habíais quedado a las seis. A las cinco y media recibiste un mensaje cancelando la cita. Eso es todo lo que sabemos. No sabemos por qué canceló. No sabemos qué estaba haciendo. No sabemos qué pensaba. No sabemos qué sentía. No sabemos qué significa esa cancelación respecto a vuestra amistad. Pero unos segundos después de leer el mensaje parecía que sí lo sabíamos.

«No quería verme.»

¿Cómo llegamos desde: **«Ha cancelado nuestra cita»**, hasta: **«No quería verme»**?

Ésa es la pregunta que nos interesa. Porque entre una frase y la otra ocurrió algo. Algo tan rápido y habitual que probablemente

ni siquiera te diste cuenta. Y, sin embargo, fue suficiente para cambiar por completo tu experiencia de lo sucedido.

Por ahora no intentes averiguar qué fue. Quédate únicamente con la escena. Un mensaje. Una cancelación. Y una certeza que apareció casi inmediatamente:

«No quería verme.»

En el siguiente capítulo volveremos exactamente a ese momento. Porque ahí, entre lo que ocurrió y lo que empezaste a creer que significaba, hay algo que necesitamos aprender a ver.

2 LO QUE AÑADISTE

Volvamos al mensaje:

«Al final no puedo ir. Ya hablamos.»

En el capítulo anterior dejamos la escena justo en el momento en que apareció una certeza:

«No quería verme.»

Ahora vamos a mirar con atención lo que acaba de ocurrir. Porque esas dos frases no son lo mismo.

La primera estaba en el mensaje.

«Al final no puedo ir. Ya hablamos.»

La segunda no.

«No quería verme.»

Esa frase apareció en ti. Tu amigo canceló la cita. Eso ocurrió. Que no quisiera verte fue el significado que diste a lo ocurrido. **Lo interpretaste.**

Interpretar es algo completamente normal. Lo hacemos continuamente.

Alguien guarda silencio y pensamos: **«Está enfadado.»**

Alguien tarda en responder: **«Está pasando de mí.»**

Alguien nos mira de determinada manera: **«No le ha gustado lo que he dicho.»**

Nuestro jefe nos llama: **«He hecho algo mal.»**

Nuestra pareja está distante: **«Le pasa algo conmigo.»**

En cada caso ha ocurrido algo. Un silencio. Una demora. Una mirada. Una llamada. Una distancia. Y casi inmediatamente nuestra mente ha dado un significado a eso que ocurrió. El problema es que normalmente no vemos las dos cosas por separado.

No experimentamos:

«Mi amigo ha cancelado la cita y yo estoy interpretando que no quería verme.»

Experimentamos:

«Mi amigo ha cancelado porque no quería verme.»

Parece una sola cosa. Pero no lo es. Hemos unido un hecho con una interpretación y, al hacerlo, hemos convertido ambos en una única historia. Observa la diferencia:

¿Qué ocurrió?

Mi amigo canceló nuestra cita.

¿Qué interpreté?

Que no quería verme.

Eso es todo lo que necesitamos aprender por ahora. Separar ambas cosas. Porque mientras permanezcan unidas será muy difícil reconocer qué parte pertenece a lo ocurrido y qué parte pertenece al significado que tú le diste.

Y hay algo más. Cuando interpretaste: **«No quería verme»**, probablemente no sentiste que estuvieras interpretando. No pensaste: «Voy a inventar una explicación para esta cancelación.» Simplemente apareció. Y pareció evidente. Ésa es precisamente la dificultad. **Las interpretaciones no suelen sentirse como interpretaciones.** Se sienten como la realidad.

Por eso, durante el resto del libro, vamos a volver una y otra vez a dos preguntas muy sencillas:

¿Qué ocurrió?

¿Qué interpreté?

No intentes todavía cambiar tu interpretación. No necesitas decidir si es correcta o incorrecta. Ni siquiera necesitamos saber por qué apareció. Por ahora sólo queremos aprender a reconocerla. Volvamos una última vez a la escena. Tu amigo escribió:

«Al final no puedo ir. Ya hablamos.»

Eso ocurrió. Tú pensaste:

«No quería verme.»

Eso lo interpretaste. Entre ambas cosas hay una diferencia. Y aprender a verla es el comienzo de todo.

3 CUANDO UNA INTERPRETACIÓN PARECE UN HECHO

Volvamos a nuestra escena. Tu amigo ha cancelado la cita. Tú has interpretado:

«No quería verme.»

Hasta aquí ya podemos distinguir las dos cosas. Pero en la vida real rara vez permanecen separadas durante mucho tiempo. Porque una vez que aparece una interpretación, ocurre algo casi inmediatamente: **empezamos a creerla.**

Piensa en cómo apareció: **«No quería verme.»**

Probablemente no dijiste: «Ésta es una posible explicación entre muchas.»

Tampoco: «No tengo suficiente información para saberlo.»

Pensaste: **«No quería verme.»**

Y punto.

En unos segundos, aquello que habías interpretado empezó a parecer algo que sabías. Entonces tu mente hizo algo muy habitual. Empezó a encontrar pruebas. «Últimamente siempre soy yo quien le escribe.» «La última vez también propuse yo quedar.» «El otro día tardó muchísimo en contestarme.» «Ya había notado que estaba más distante.»

De repente, situaciones que hasta ese momento podían no haber tenido demasiada importancia empiezan a encajar. Todo parece confirmar lo mismo: «**No quería verme.**» Y cuanto más encaja la historia, menos parece una interpretación.

Aquí ocurre algo importante. Ya no dices:

«**He interpretado que no quería verme.**»

Dices:

«**No quería verme.**»

Han desaparecido unas pocas palabras. Pero con ellas ha desaparecido también la distancia entre lo que ocurrió y lo que tú crees que significa. La interpretación se ha convertido, para ti, en un hecho.

Imagina que alguien te pregunta:

—¿Qué te pasa?

Y respondes:

—Mi amigo no quería verme.

Observa la frase. Eso **no** es exactamente lo que ocurrió. Lo que ocurrió fue que tu amigo canceló la cita. «**No quería verme**» es lo que tú interpretaste. Pero ya no lo cuentas así. Ahora forma parte de la historia como si también hubiera sucedido.

Esto ocurre constantemente.

No decimos:

«Estoy interpretando que me ignora.»

Decimos:

«Me ignora.»

No decimos:

«Estoy interpretando que está enfadado conmigo.»

Decimos:

«Está enfadado conmigo.»

No decimos:

«Estoy interpretando que no me valora.»

Decimos:

«No me valora.»

La interpretación desaparece. Y sólo queda la certeza. Por eso vamos a introducir un pequeño cambio. Cuando descubras una interpretación, prueba a devolverle las palabras que había perdido.

En lugar de: **«No quería verme.»**

di: **«Estoy interpretando que no quería verme.»**

Nada más.

No estamos diciendo que sea falso. Puede que tu amigo realmente no quisiera verte. Todavía no nos importa. Sólo estamos colocando cada cosa en su sitio.

Hecho: Ha cancelado nuestra cita.

Interpretación: Estoy interpretando que no quería verme.

Puede parecer un cambio insignificante, pero no lo es. Porque mientras digas:

«No quería verme»

Estarás describiendo lo que crees que ocurrió.

Pero cuando dices:

«Estoy interpretando que no quería verme»

Empiezas a reconocer algo diferente: **esto no es lo que sé; esto es lo que estoy pensando sobre lo que sé.** Y esa pequeña distancia será fundamental más adelante. Por ahora sólo practica mentalmente la diferencia:

«Esto es así.»

frente a:

«Estoy interpretando que esto es así.»

No necesitas hacer nada más. Todavía. Primero tenemos que comprender qué ocurre cuando olvidamos esa diferencia.

4 LO QUE SENTISTE DESPUÉS

Volvamos al mensaje:

«Al final no puedo ir. Ya hablamos.»

Tu amigo ha cancelado la cita. Tú has interpretado:

«No quería verme.»

Y entonces ocurre algo más. Te enfadas. Te decepcionas. Te sientes rechazado. Quizá aparece tristeza. Hasta ahora podrías haber explicado todo esto de una manera muy sencilla:

«Me siento así porque mi amigo ha cancelado la cita.»

Parece evidente. Ocurrió algo. Y después sentiste algo.

Cancelación → rechazo.

Pero ahora sabemos que entre ambas cosas hubo algo más.

Cancelación → «No quería verme» → rechazo.

Ahí aparece una pregunta importante:

¿Estás reaccionando únicamente a lo que ocurrió o también a lo que interpretaste que significaba?

Podemos comprobarlo. Imagina que recibes exactamente el mismo mensaje:

«Al final no puedo ir. Ya hablamos.»

Pero esta vez sabes que tu amigo está esperando una llamada importante porque su padre lleva varios días ingresado en el hospital. El mensaje es el mismo. La cancelación también. Pero probablemente tu experiencia sea diferente. Quizá pienses:

«Habrá ocurrido algo con su padre.»

Y en lugar de sentir rechazo aparezca preocupación. El hecho no ha cambiado. Ha cambiado el significado que le has dado. Y al cambiar el significado, puede cambiar también lo que sientes. No importa ahora que esa segunda explicación también sea una interpretación. Lo único que queremos observar es esto: **un mismo hecho puede producir experiencias diferentes dependiendo del significado que le atribuimos.**

Volvamos a nuestra escena original. Tu amigo cancela. Interpretas:

«No quería verme.»

Después:

«Me está rechazando.»

Y quizá:

«Ya no soy importante para él.»

Ahora el malestar empieza a tener otro sentido. No estás reaccionando solamente a una cita cancelada. También estás

reaccionando a todo lo que esa cancelación ha empezado a significar para ti.

Esto explica algo que ocurre constantemente. Dos personas pueden vivir situaciones muy parecidas y reaccionar de manera completamente diferente. Una mirada puede avergonzar a una persona y dejar indiferente a otra. Un silencio puede preocupar a alguien y resultar irrelevante para otra persona. Una crítica puede enfurecer a uno y despertar curiosidad en otro. El hecho importa. Pero no llega solo. **Lo vivimos acompañado del significado que le damos.**

Y aquí aparece una pista que utilizaremos más adelante. Cuando algo altere tu paz, quizá la emoción pueda ayudarte a descubrir que hay algo que estás interpretando. Enfado. Miedo. Rechazo. Culpa. Tristeza. Ansiedad. No necesitaremos luchar inmediatamente contra lo que sentimos. Podremos utilizarlo como una señal:

«Aquí hay algo que mirar.»

Pero todavía no hagamos el ejercicio. Por ahora basta con comprender el mecanismo. Algo ocurre. Le atribuimos un significado. Y reaccionamos no sólo a lo ocurrido, sino también a ese significado.

En nuestro ejemplo:

¿Qué ocurrió?

Tu amigo canceló la cita.

¿Qué interpretaste?

Que no quería verte.

¿Qué sentiste?

Rechazo.

Ahora podemos ver las tres cosas. Antes parecían dos:

cancelación → rechazo.

Ahora aparece la parte que faltaba:

cancelación → interpretación → rechazo.

Y precisamente esa parte central es la que normalmente ocurre sin que lleguemos a verla.

5 EL INSTANTE QUE NO VISTE

Ya tenemos las tres piezas.

Lo que ocurrió.

Lo que interpretaste.

Lo que sentiste.

En nuestro ejemplo: Tu amigo canceló la cita. Interpretaste:

«No quería verme.»

Y te sentiste rechazado. Visto así, el proceso parece sencillo:

Cancelación → interpretación → rechazo.

Pero cuando ocurrió no lo viviste de esa manera. Lo viviste así:

Cancelación → rechazo.

La parte central había desaparecido. No porque no hubiera ocurrido. Sino porque ocurrió demasiado deprisa. Recibiste el mensaje. Lo leíste. Y casi inmediatamente apareció:

«No quería verme.»

No viste el momento en que atribuiste ese significado a la cancelación. Sólo viste lo que había ocurrido fuera. Y después sentiste lo que ocurrió dentro. Entre ambas cosas hubo un instante que pasó inadvertido.

Ése es El Instante Invisible. El instante en el que algo ocurre y tu mente le atribuye un significado.

Lo llamamos invisible porque normalmente no somos conscientes de él. No solemos pensar: «Mi amigo acaba de cancelar la cita. Ahora voy a interpretar que no quería verme y después voy a sentirme rechazado.» Simplemente sucede.

Algo ocurre.

Lo interpretamos.

Y reaccionamos.

Todo puede suceder en unos segundos. A veces, en una fracción de segundo. Tan rápido que la interpretación desaparece del proceso. Y cuando desaparece, ocurre algo importante: **parece que lo que sentimos procede directamente de lo que ocurrió.**

Entonces pensamos:

«Me siento rechazado porque ha cancelado.»

Pero ahora podemos mirar más despacio:

«Ha cancelado.» Eso ocurrió.

«No quería verme.» Eso interpretaste.

«Me siento rechazado.» Eso sentiste después.

La diferencia es enorme. Porque si el rechazo procede únicamente de la cancelación, no hay nada que mirar dentro de ti. La causa parece estar completamente fuera. Pero si entre la cancelación y el rechazo hubo una interpretación, entonces existe

una parte del proceso que hasta ahora no estabas viendo. Y precisamente ésa es la parte que vamos a aprender a observar.

No para culparte de lo que sientes. No para decirte que estás equivocado. No para negar lo que ocurrió. Y tampoco para convencerte de que deberías sentir otra cosa. Sólo para hacer visible el proceso completo. Porque mientras no veas tu interpretación, reaccionarás a ella como si formara parte de los hechos.

Imagina ahora que pudiéramos ralentizar la escena. Como si la viéramos a cámara lenta. Llega el mensaje:

«Al final no puedo ir. Ya hablamos.»

Pausa. Todavía no hemos llegado al rechazo. Todavía no hemos llegado al enfado. Estamos justo en medio. Y ahí aparece:

«No quería verme.»

Ése es el instante que buscamos. No el momento en que recibiste el mensaje. No el momento en que te sentiste mal. **Es el momento en que tu mente atribuyó un significado a lo que acababa de ocurrir.** Aunque no fueras consciente de haberlo hecho.

Al principio probablemente no conseguirás verlo mientras ocurre. No importa. Quizá lo descubras horas después. Tal vez recuerdes una conversación y de pronto reconozcas:

«Ahí interpreté que estaba enfadado conmigo.»

O: **«Ahí interpreté que no me tenía en cuenta.»**

O: «Ahí interpreté que había hecho algo mal.»

Eso ya es verlo. Has hecho visible algo que antes ocurría sin que supieras que estaba ocurriendo.

Y con la práctica puede suceder algo más. Quizá empieces a reconocerlo cada vez antes. Hasta que un día, en mitad de una situación que te altera, aparezca espontáneamente una pequeña pausa:

Espera.

Esto es lo que ha ocurrido...

pero ¿qué he interpretado yo?

En ese momento habrás encontrado *El Instante Invisible*. Y cuando puedes verlo, ya no estás obligado a seguir reaccionando a tu interpretación como si fuera un hecho.

6 SEPARAR

Ya sabes qué estás buscando. Ahora vamos a aprender a encontrarlo. Volvamos al mensaje de tu amigo:

«Al final no puedo ir. Ya hablamos.»

Quieres utilizar esta situación para practicar *El Instante Invisible*. La primera pregunta es:

¿Qué ocurrió?

Parece fácil. Pero aquí aparece una de las principales dificultades del ejercicio. Porque podrías responder:

«Mi amigo me dejó tirado.»

Y probablemente te parecería una descripción perfectamente válida de lo ocurrido. Pero no lo es. «Me dejó tirado» contiene ya una interpretación.

También podrías escribir:

«Mi amigo prefirió hacer otra cosa antes que quedar conmigo.»

Tampoco lo sabes.

O: **«Canceló porque no tenía ganas de verme.»**

De nuevo hemos mezclado el hecho con el significado que le hemos atribuido.

Entonces, ¿cómo podemos distinguirlos? Hay una manera muy sencilla. **Pregúntate qué habría podido registrar una cámara.**

Una cámara podría registrar que habíais quedado a las seis. Podría registrar que a las cinco y media recibiste un mensaje. Y podría mostrar exactamente lo que decía:

«Al final no puedo ir. Ya hablamos.»

Eso es suficiente. No necesitamos añadir nada. Esta distinción puede parecer exagerada al principio, pero no lo es. Piensa en expresiones como:

«Me ignoró.»

«Me rechazó.»

«Me faltó al respeto.»

«Pasó de mí.»

«Quiso hacerme daño.»

Solemos hablar de ellas como si describieran hechos. Pero muchas veces contienen algo más. Una conclusión sobre la intención de otra persona. Una explicación sobre lo que significa su comportamiento. Una interpretación.

Por eso, cuando practiques, intenta que el hecho sea casi aburrido. Breve. Descriptivo. Sin explicaciones. Sin intenciones. Sin significados. En nuestro ejemplo:

¿Qué ocurrió?

«Habíamos quedado a las seis. A las cinco y media recibí un mensaje suyo que decía: “Al final no puedo ir. Ya hablamos”.»
Punto.

Ahora viene la segunda pregunta:

¿Qué interpreté?

Y aquí hacemos exactamente lo contrario. Ya no buscamos objetividad. Buscamos sinceridad. ¿Qué apareció realmente dentro de ti?

Quizá: **«No quería verme.»**

O: **«Me está rechazando.»**

O incluso: **«Ya no soy importante para él.»**

Escríbelo. No intentes suavizarlo. No intentes ser razonable. No escribas lo que crees que deberías haber pensado. Queremos descubrir precisamente el significado que diste a lo ocurrido.

Ahora coloca ambas cosas una junto a la otra:

Lo que ocurrió:

«Mi amigo canceló nuestra cita mediante un mensaje.»

Lo que interpreté:

«No quería verme.»

Cuando permanecen mezcladas, parecen una sola cosa:

«Canceló porque no quería verme.»

Cuando las separas, aparece la diferencia.

Una parte pertenece a lo que ocurrió. La otra pertenece al significado que tú le diste.

No necesitamos decidir todavía si tu interpretación es correcta. Quizá lo sea. Quizá no. Eso vendrá después. Por ahora sólo queremos aprender a reconocer dónde termina el hecho y dónde empieza la interpretación. Y cada vez que tengas dudas, vuelve a la cámara. Pregúntate:

¿Una cámara habría podido registrar esto?

Si la respuesta es sí, probablemente estés describiendo el hecho. Si necesitas conocer lo que otra persona pensaba, sentía, quería o pretendía para poder afirmarlo, probablemente ya estés interpretando.

Ésta es la primera práctica de *El Instante Invisible*: **separar** lo que ocurrió de lo que interpretaste. Nada más. Porque no puedes cuestionar una interpretación mientras sigas creyendo que es un hecho.

7 NO CAMBIES UNA HISTORIA POR OTRA

Ya has separado las dos partes.

Lo que ocurrió: «Mi amigo canceló nuestra cita.»

Lo que interpretaste: «No quería verme.»

Y entonces aparece una tentación muy comprensible. Buscar otra explicación.

Quizá pienses: «**Bueno, seguro que ha tenido un problema.**»

O: «**Probablemente estaba cansado.**»

O incluso: «**Seguro que no tiene nada que ver conmigo.**»

La nueva explicación resulta más tranquilizadora. Pero seguimos haciendo lo mismo: **interpretando.**

No sabemos por qué canceló. Ése es el punto. Puede que tuviera un problema. Puede que estuviera cansado. Puede que surgiera algo urgente. Y también puede que, efectivamente, no le apeteciera verte. **No lo sabemos.**

Por eso *El Instante Invisible* no consiste en encontrar una explicación que nos haga sentir mejor.

No queremos pasar de: «**No quería verme**»

a: «**Seguro que le ha surgido algo.**»

Porque ambas frases intentan responder a una pregunta para la que todavía no tenemos respuesta: **¿Por qué canceló?**

Una interpretación puede hacernos sufrir. Otra puede tranquilizarnos. Pero ambas siguen siendo interpretaciones. Y nuestro propósito no es elegir la que más nos guste. Nuestro propósito es aprender a distinguir **lo que sabemos de lo que estamos suponiendo.**

Volvamos entonces a lo único que sabemos:

«Mi amigo ha cancelado la cita.»

Y reconozcamos lo que apareció después:

«Estoy interpretando que no quería verme.»

Nada más. No tienes que defender a tu amigo. No tienes que justificarlo. Tampoco tienes que convencerte de que tu interpretación es falsa. Puede que sea cierta. Pero todavía no lo sabes. Observa la diferencia.

Cuando dices: **«No quería verme»**, la historia está cerrada. Ya sabes qué ocurrió. Ya sabes por qué ocurrió. Y quizá incluso hayas empezado a atribuirle un significado respecto a vuestra amistad.

Cuando dices: **«Estoy interpretando que no quería verme»**, algo queda abierto. No has encontrado otra explicación. Simplemente has dejado de presentar la tuya como si formara parte de los hechos. Ése es el movimiento que buscamos.

No buscamos:

interpretación dolorosa → interpretación agradable.

Sino:

interpretación → reconocimiento de que estoy interpretando.

Por ahora, detente ahí. No llenes inmediatamente el espacio con otra historia. Quédate con lo que sabes. Y deja abierto lo que no sabes. Porque quizá no necesites encontrar una interpretación mejor. Quizá necesites, simplemente, dejar de estar tan seguro de la que ya tienes.

8 CUANDO LA HISTORIA PIERDE FUERZA

Volvamos a nuestro ejemplo. Tu amigo ha cancelado la cita. El hecho permanece exactamente igual.

Ha cancelado.

También ha aparecido tu interpretación: **«No quería verme.»**

Pero ahora hay una diferencia. Has conseguido verla. Ya no es simplemente: **«No quería verme.»**

Ahora puedes reconocer: **«Estoy interpretando que no quería verme.»**

Puede parecer un cambio pequeño. Pero observa lo que puede ocurrir a partir de ahí.

Cuando estabas completamente seguro de que no quería verte, la historia podía continuar: **«Me está rechazando.»**

Después: **«Ya no soy importante para él.»**

Y quizá: **«Siempre termino importando menos a los demás de lo que ellos me importan a mí.»**

Una interpretación lleva a otra. Y después a otra. El hecho ocurrió una vez. **Pero la historia puede continuar durante horas.** Tu amigo canceló a las cinco y media. Son las seis y media y sigues pensando en ello. Son las ocho y vuelves a recordar el mensaje.

Quizá imaginas qué estará haciendo. Recuerdas otras ocasiones. Repasas conversaciones. Encuentras nuevas pruebas. Incluso empiezas a imaginar cómo será vuestra relación a partir de ahora. El hecho no ha vuelto a ocurrir. Pero dentro de ti la historia sigue sucediendo. Y cada vez que la recorres puedes volver a sentir rechazo, enfado o tristeza.

Aquí podemos empezar a distinguir dos cosas. Está lo que ocurrió. Y está todo lo que seguimos añadiendo a lo ocurrido.

Esto no significa que los hechos no puedan doler. Una pérdida puede doler. Una ruptura puede doler. Un rechazo real puede doler. Una decepción puede doler. *El Instante Invisible* no pretende convertirte en alguien a quien nada afecta. Pero además del dolor que determinadas situaciones pueden producir, podemos añadir algo más: **el sufrimiento de todo el significado que atribuimos a esas situaciones.**

En nuestro ejemplo, el hecho es: **«Ha cancelado.»**

Pero la historia puede convertirse en: **«No quería verme.» «Me está rechazando.» «Ya no soy importante.» «Siempre me pasa lo mismo.» «Al final nadie me valora de verdad.»**

Observa hasta dónde hemos llegado. Empezamos con un mensaje. Terminamos hablando de nuestro valor y de toda nuestra vida. Y seguimos sin saber por qué canceló.

Ahora introduce de nuevo la pequeña distancia que ya conoces:

«Estoy interpretando que no quería verme.»

Pausa. No la sustituyas. No busques otra explicación. Sólo reconoce que estás interpretando. Quizá entonces ocurra algo. La historia puede perder un poco de fuerza. Porque para continuar necesita que la primera interpretación sea cierta. Si no sabes que no quería verte, tampoco puedes estar completamente seguro de que te estaba rechazando. Y si no sabes que te estaba rechazando, quizá ya no puedas utilizar esta situación con tanta facilidad como prueba de que no eres importante. **La cadena empieza a debilitarse.**

Tal vez notes alivio. Quizá disminuya el enfado. Quizá tu cuerpo se relaje. O quizá sigas sintiendo exactamente lo mismo. No importa. No conviertas el alivio en el objetivo del ejercicio. No estamos intentando obligarnos a sentirnos bien. Estamos aprendiendo a **dejar de alimentar innecesariamente una historia que no sabemos si es cierta.** Y eso ya cambia algo.

Antes estabas dentro de la historia. Ahora puedes verla.

Antes: «**No quería verme.**»

Ahora: «**Estoy interpretando que no quería verme.**»

Antes parecía que estabas reaccionando a la realidad. Ahora empiezas a reconocer que una parte de tu reacción puede estar respondiendo al significado que tú has dado a esa realidad. Y cuando el significado pierde certeza, la emoción que dependía de él también puede empezar a perder fuerza.

Éste es uno de los propósitos de *El Instante Invisible*. No eliminar todo dolor. No impedir que algo te moleste. No conseguir que nada te afecte. Sino ayudarte a reconocer cuándo estás prolongando o aumentando tu sufrimiento mediante una interpretación que has convertido en verdad.

El hecho seguirá siendo el que es. Quizá después tengas que hacer algo con él. Pero no necesitas añadir inmediatamente una historia. Puedes detenerte antes. Puedes reconocer:

«Esto es lo que ocurrió.»

«Esto es lo que estoy interpretando.»

Y dejar, por un momento, un espacio entre ambas cosas. Porque quizá una parte de tu sufrimiento no necesite una solución. Quizá sólo necesite que dejes de alimentar la historia que lo estaba sosteniendo.

9 NO LO SÉ

Ya has separado el hecho de la interpretación.

Hecho: «Mi amigo ha cancelado la cita.»

Interpretación: «No quería verme.»

Y has aprendido a decir: **«Estoy interpretando que no quería verme.»**

Ahora llega una pregunta fundamental: **¿estoy completamente seguro de que esto significa lo que creo que significa?**

No respondas demasiado deprisa. ¿Qué sabes realmente? Sabes que habíais quedado. Sabes que recibiste un mensaje. Sabes que tu amigo canceló la cita. Pero ¿sabes por qué lo hizo? ¿Sabes qué estaba pensando? ¿Sabes qué estaba sintiendo? ¿Sabes lo que esa cancelación significa respecto a vuestra amistad? Quizá tengas sospechas. Quizá incluso tengas buenos motivos para pensar que no quería verte. Pero la pregunta no es:

«¿Es posible que mi interpretación sea cierta?»

La pregunta es:

«¿Lo sé?»

Y quizá la respuesta sea:

No.

Entonces no necesitas hacer nada con ese vacío. No necesitas encontrar otra explicación. No necesitas resolver la incertidumbre. Puedes simplemente reconocer: **no lo sé.**

Puede parecer poca cosa, pero no lo es. Estamos acostumbrados a querer saber qué significan las cosas. Por qué alguien hizo algo. Qué quiso decir. Qué piensa de nosotros. Qué significa su silencio. Qué significa su distancia. Qué significa que no haya llamado. La incertidumbre nos incomoda. Y una interpretación nos ofrece rápidamente una respuesta. Aunque duela.

«No quería verme.»

Ya está. Ahora sabemos. O creemos saber. Por eso **«no lo sé»** puede resultar incómodo al principio. Deja la historia abierta. No nos proporciona una explicación. Pero precisamente ahí está su valor. En lugar de llenar inmediatamente el espacio con una respuesta, aprendemos a dejarlo vacío.

Ha cancelado.

Eso lo sé.

Estoy interpretando que no quería verme.

Eso también lo sé.

¿Significa realmente que no quería verme?

No lo sé.

Y puedo detenerme ahí.

«No lo sé» no significa que tu interpretación sea falsa. Tampoco significa que debas desconfiar de todo lo que piensas. Significa algo mucho más sencillo: **no voy a convertir en certeza aquello que no puedo saber.**

Puede que más adelante descubras qué ocurrió. Quizá tu amigo te lo explique. Quizá tengas que preguntárselo. Quizá nunca lo sepas. Pero no necesitas fabricar una respuesta mientras tanto.

Y esto tampoco significa no hacer nada. A veces tendrás que actuar. Preguntar. Hablar. Poner un límite. Tomar una decisión. Resolver un problema. *El Instante Invisible* no pretende sustituir ninguna de esas cosas. Lo que puede cambiar es **desde dónde actúas.**

No es lo mismo escribir: «**Ya veo que no tenías ninguna gana de verme.**»

Que preguntar: «**¿Ha ocurrido algo?**»

En el primer caso estás actuando desde una interpretación que ya has convertido en verdad. En el segundo estás dejando espacio para conocer aquello que todavía no sabes.

Ésa es la función de «**no lo sé**». No resignarte. No justificar a nadie. No negar lo ocurrido. Simplemente detenerte antes de convertir una interpretación en una certeza.

Esto ocurrió.

Yo interpreté esto.

Pero no sé si significa lo que creo que significa.

Y por ahora, eso es suficiente. No llenes el espacio. Déjalo abierto. Porque aprender a no saber puede ser exactamente lo que necesitas para dejar de sufrir por aquello que sólo creías saber.

10 EL EJERCICIO

Ya sabes qué es *El Instante Invisible*. Ahora vamos a practicarlo. No necesitas esperar a que ocurra algo importante. Una respuesta que te molestó. Un comentario. Una mirada. Un silencio. Algo que esperabas y no ocurrió. Cualquier situación cotidiana que haya alterado tu paz puede servir. De hecho, la emoción será tu aviso: **Aquí hay algo que mirar.**

Cuando ocurra, detente. No intentes resolver inmediatamente la situación. No busques quién tiene razón. No intentes sentirti mejor. Sólo mira. Y hazte la primera pregunta:

1. ¿QUÉ OCURRIÓ?

Describe únicamente el hecho. Recuerda la cámara:

¿Qué habría podido registrar?

En nuestro ejemplo: «Habíamos quedado a las seis. A las cinco y media recibí un mensaje que decía: “Al final no puedo ir. Ya hablamos”». Nada más. Intenta que el hecho sea casi aburrido. Sin explicaciones. Sin intenciones. Sin significados.

Ahora pregúntate:

2. ¿QUÉ INTERPRETÉ?

Aquí no buscamos objetividad. Buscamos sinceridad. ¿Qué pensaste que significaba lo ocurrido?

En nuestro ejemplo: **«No quería verme.»** Quizá después apareció: **«Me está rechazando.»** O: **«Ya no soy importante para él.»** Escríbelo. No lo suavices. No lo corrijas. No escribas lo que crees que deberías pensar. Escribe lo que realmente pensaste.

Ahora toma cada interpretación y añade delante:

3. «ESTOY INTERPRETANDO QUE...»

«Estoy interpretando que no quería verme.»

«Estoy interpretando que me está rechazando.»

«Estoy interpretando que ya no soy importante para él.»

No estás diciendo que sean falsas. Sólo estás devolviéndolas al lugar que les corresponde.

Ya no: **«Esto es así.»**

Sino: **«Estoy interpretando que esto es así.»**

Ahora llega la pregunta:

4. ¿LO SÉ?

¿Estoy completamente seguro de que esto significa lo que creo que significa?

No discutas contigo. No busques demostrar que estás equivocado. Pregúntate únicamente: **¿Lo sé?** ¿Qué pertenece al hecho? ¿Qué pertenece a lo que estás suponiendo sobre el hecho? Si no puedes estar completamente seguro, reconoce:

5. NO LO SÉ

Y detente. No busques otra explicación. No cambies una historia dolorosa por otra más agradable. No necesitas saber qué significa lo ocurrido. Por ahora basta con reconocer que **no lo sabes**.

Después deja unos segundos de espacio. Observa. Quizá la emoción pierda algo de fuerza. Quizá la historia que estabas construyendo se detenga. Quizá notes alivio. O quizá no ocurra nada. No importa. El objetivo no es conseguir sentirte bien. El objetivo es **dejar de alimentar como cierta una interpretación que no sabes si lo es**.

Eso es todo el ejercicio.

¿Qué ocurrió?

¿Qué interpreté?

Estoy interpretando que...

¿Lo sé?

No lo sé.

Y dejo un espacio.

Al principio hazlo por escrito. Una situación al día es suficiente. No necesitas analizar todo lo que te ocurre. Elige simplemente algún momento en el que hayas perdido tu paz. Cinco minutos

pueden bastar. Con la práctica empezarás a necesitar cada vez menos el papel. Quizá descubras una interpretación horas después. Después, unos minutos después. Y algún día puede que la veas mientras está apareciendo. Alguien dice algo. Notas la reacción. Empieza la historia. Y surge:

Espera.

Esto es lo que ha ocurrido...

pero ¿qué he interpretado yo?

Ahí está. Lo has visto.

Después quizá tengas que hacer algo. Preguntar. Hablar. Poner un límite. Tomar una decisión. Hazlo si es necesario. *El Instante Invisible* no pretende impedirte actuar. Pretende ayudarte a no hacerlo desde una historia que has convertido en verdad sin saber si lo es. Porque una cosa es reaccionar a lo que crees que está ocurriendo. Y otra muy distinta responder a lo que realmente sabes.

Cada vez que consigues verlo aparece una posibilidad que antes no existía: **no seguir alimentando la historia que te hace sufrir.**

11 ¿PARA QUÉ?

Ya sabes hacer *El Instante Invisible*. Y ya conoces una de las razones para practicarlo. Cuando descubres que estás interpretando, puedes dejar de alimentar como cierta una historia que quizá no lo sea. Pero entonces puede surgir otra pregunta:

¿Por qué hacerlo cada día?

¿Por qué guardar los ejercicios? ¿Por qué observar una interpretación hoy, otra mañana y otra dentro de una semana?

Porque cuando empiezas a reunir las puede aparecer algo que no podrías ver observando una sola.

Imagina que llevas varias semanas practicando. Un día alguien no responde a tu mensaje, y escribes:

«Estoy interpretando que no soy importante para él.»

Otro día tu pareja está distante.

«Estoy interpretando que ya no soy importante para ella.»

Días después varias personas hacen un plan y no cuentan contigo.

«Estoy interpretando que no soy importante para ellos.»

Otro día haces algo de lo que te sientes orgulloso y alguien cuya opinión valoras apenas reacciona.

«Estoy interpretando que lo que hago no es importante.»

Detente. Las situaciones son diferentes. Las personas son diferentes. Pero las interpretaciones empiezan a parecerse demasiado.

No soy importante

Y entonces puedes descubrir algo. Quizá la práctica no estaba mostrándote solamente **qué interpretas**. Quizá estaba empezando a mostrarte **desde dónde interpretas**.

Una interpretación aislada puede hablarte de una situación. **Muchas interpretaciones pueden empezar a mostrarte un patrón**. Quizá en tus ejercicios aparezca una y otra vez:

«**No soy suficiente.**»

O: «**No me tienen en cuenta.**»

O: «**He hecho algo mal.**»

O: «**Me van a abandonar.**»

O: «**Tengo que demostrar lo que valgo.**»

O: «**No puedo confiar.**»

No busques ninguna de estas frases. No intentes averiguar ahora cuál es la tuya. Quizá no sea ninguna. Si existe algo que se repite, deja que sea la práctica quien te lo muestre.

Piensa en cada ejercicio como una fotografía. Una fotografía muestra un instante. Pero cuando colocas muchas fotografías juntas puede empezar a aparecer algo que ninguna mostraba por

separado. Una continuidad. Una repetición. Una manera habitual de mirar. Por eso merece la pena conservar tus ejercicios. Después de un tiempo, vuelve a ellos. No analices demasiado las situaciones. Mira especialmente tus interpretaciones. ¿Qué significado diste a lo ocurrido? ¿Qué dijiste que aquello significaba sobre la otra persona? ¿Y sobre ti?

¿Hay algo que se repite?

Quizá entonces aparezca una pregunta:

¿Cómo puede ser que personas diferentes, en situaciones diferentes y momentos diferentes, terminen significando tantas veces lo mismo para mí?

Esa pregunta puede cambiar mucho. Porque hasta ese momento parecía que cada situación traía consigo su propio significado. Uno no te valoró. Otro te rechazó. Otro no contó contigo. Otro te decepcionó. Pero ahora empiezas a descubrir que acontecimientos diferentes te conducen una y otra vez a conclusiones parecidas. Y entonces aparece una posibilidad: **quizá una parte del significado no venía de la situación.** Quizá tú también estabas llegando a ella con algo.

Esto no significa que todo esté en tu cabeza. No significa que nadie te haya rechazado nunca. No significa que las personas siempre actúen bien. Ni que debas justificar lo que hacen. Significa únicamente que estás empezando a descubrir **tu manera particular de interpretar lo que ocurre.** Y mientras no puedas verla, esa manera de interpretar parecerá simplemente la realidad.

Imagina que una de tus interpretaciones recurrentes fuera:

«No soy importante.»

Mientras permanezca invisible, probablemente no pensarás: «Tengo tendencia a interpretar determinadas situaciones como prueba de que no soy importante.»

Sino que pensarás: **«No soy importante para los demás.»**

Y cada nueva situación parecerá demostrarlo. Un mensaje sin respuesta. Una invitación que no llega. Una mirada. Un silencio. Una cancelación. Situaciones distintas. La misma conclusión.

Por eso practicamos. Hacemos visible una interpretación. Después otra. Y otra. No para coleccionar problemas. No para analizarnos constantemente. Sino para empezar a distinguir entre **lo que cada situación trae y lo que nosotros llevamos a ella.**

Y si un día descubres un patrón, no corras a cambiarlo.

No conviertas: **«No soy importante»**

en: **«Soy muy importante.»**

Volveríamos a sustituir una historia por otra. Haz algo más sencillo. Reconócelo.

«Aquí está otra vez.»

Otra persona. Otra situación. Otro momento. Y he vuelto a llegar al mismo lugar. Eso basta. Porque hay una diferencia enorme entre vivir desde una historia sin saberlo y empezar a reconocerla cada vez que aparece.

Ahora sí podemos responder completamente: **¿Para qué practicar El Instante Invisible?**

En cada situación, para distinguir lo que ocurrió del significado que le diste y dejar de alimentar como cierta una historia que quizá no lo sea.

Y con el paso del tiempo, para descubrir si detrás de muchas de tus interpretaciones existe algo que se repite. Una historia desde la que quizá llevas mucho tiempo mirando.

No necesitas encontrarla. No necesitas corregirla. Primero necesitas verla. Porque aquello que permanece invisible puede acompañarte a cada nueva situación y hacerte creer que siempre estás viendo algo diferente. Cuando, en realidad, quizá estés viendo una y otra vez lo mismo.

Al principio creías que estabas aprendiendo a observar lo que te ocurre. Después aprendiste a observar lo que interpretas. Y quizá, con el tiempo, empieces a descubrir algo más: **desde dónde estás mirando.**

PRÁCTICA DIARIA

1. ¿QUÉ OCURRIÓ?

Describe únicamente el hecho.

¿Qué habría podido registrar una cámara?

Sin explicaciones. Sin intenciones. Sin significados.

2. ¿QUÉ INTERPRETÉ?

Escribe el significado que diste a lo ocurrido.

No lo suavices. No lo corrijas. Escribe lo que realmente pensaste. **Interpreté que...**

3. «ESTOY INTERPRETANDO QUE...»

Vuelve a escribir tu interpretación añadiendo delante:

«Estoy interpretando que...»

4. ¿LO SÉ?

¿Estoy completamente seguro de que esto significa lo que creo que significa? No intentes demostrar nada. Pregúntate únicamente: **¿Lo sé al 100%?**

5. NO LO SÉ

Si no puedes estar completamente seguro, no busques otra explicación. No cambies una historia por otra. No necesitas saberlo ahora. Déjalo abierto. Simplemente reconoce lo siguiente:

NO SÉ LO QUE ESTO SIGNIFICA

