

# Pilar Sordo

## Un segundo de coraje

Lo que se necesita para lograr paz interior  
y eliminar situaciones tóxicas



Pilar Sordo

# Un segundo de coraje

Lo que se necesita para lograr paz interior  
y eliminar situaciones tóxicas

 Planeta

Este libro no podrá ser reproducido, total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

© 2020, Pilar Sordo

v/o Schavelzon Graham, Agencia literaria  
[www.schavelzongraham.com](http://www.schavelzongraham.com)

Diseño de portada: Departamento de Arte de Editorial Planeta  
Diagramación: Ricardo Alarcón Klaussen

Derechos exclusivos de edición  
© 2020, Editorial Planeta Chilena S.A.  
Avda. Andrés Bello 2115, 8° piso, Providencia, Santiago de Chile

1ª edición: abril de 2020

ISBN 978-956-360-729-1  
Inscripción N° A-2145

Impreso en Gráfika Impresores Ltda.

# INTRODUCCIÓN

¿Cuántas veces les ha pasado que empiezan algún proyecto y este termina siendo no solo otra cosa, sino que algo mucho mejor que el original? Eso fue, justamente, lo que me ocurrió con este libro. Partí con una idea, pero en su desarrollo fueron apareciendo caminos insospechados. Y aquí estoy, escribiendo por segunda vez su introducción.

Mi idea original era recuperar todas las dudas y los comentarios más importantes que ustedes me hacen llegar a diario a través de mis redes sociales. Por eso había pensado llamarlo *Pilar Sordo responde cómo enfrentar las situaciones tóxicas*.

Tengo que reconocer que ese título nunca me convenció del todo. Me parecía un poco

prepotente. Responde ¿qué?, me preguntaba, si yo camino por la vida igual que ustedes. Pero ahí permanecía la idea y daba vueltas y vueltas en mi cabeza, mientras pensaba en las quince carpetas que me esperaban sobre el escritorio para iniciar, justo el 1 de enero de este año, esta nueva aventura.

Partí por revisar las carpetas. Cada una de ellas abordaba un tema en particular; todos eran diferentes, algunos, incluso inconexos; sin embargo, algo en mi interior me decía que había un hilo conductor, que todas sus preguntas y comentarios confluían en un lugar único, que tenían un sentido, hasta que de pronto lo vi claramente, todos sus comentarios y consultas compartían la misma necesidad básica para emprender un cambio: «quiero o necesito un segundo de coraje».

Y ahí mismo estaba el título perfecto –como si ustedes me lo hubiesen dictado de forma inconsciente–, uno que englobaba, para mi sorpresa, las diferentes problemáticas psicológicas que ustedes mismos me habían planteado, porque en ese momento me di cuenta

de que todas ellas estaban relacionadas por el hecho de que requerían de lo mismo para poder enfrentarlas y, por qué no decirlo, para llevarlas a buen puerto también.

Es así como este proyecto, que se gestó con la idea de reunir una serie de capítulos en los cuales abordaría diferentes materias, terminó aunado por un hilo conductor maravilloso e imprevisto.

Los invito a leer y navegar por cada uno de los tópicos que abordo en este libro, todos dejan un aprendizaje; esa fue, al menos, mi experiencia mientras los estudiaba y ni qué decir cuando los escribía.

Los diferentes puntos que les iré mostrando no están ordenados por importancia, sino que están organizados para dotarlos de mayor sentido. Cada uno de ellos responde a las preguntas y a las frases más reiteradas por ustedes durante los últimos dos años. Yo las he ido recopilando, en especial durante el año pasado, cuando decidí llevar personalmente mi Instagram, que se ha transformado en una fuente fundamental para esta aventura.

Es maravilloso descubrir cómo la vida tiene su propio cauce y, si lo seguimos, da como resultado algo hermoso, como siento que quedó este libro.

Espero me acompañen con el corazón abierto y que juntos descubramos cómo hacernos cargo de cualquier tipo de problema; para crecer, para tener más conciencia, para ser más libres, para tener más paz y para ser más felices siempre se necesita de lo mismo: muchos grandes o diminutos segundos de coraje.

Ojalá lo disfruten y los acompañe en sus momentos de coraje.



## **UN SEGUNDO DE CORAJE**

En este capítulo partiré por mostrarles por qué tomé como eje de este libro, como su hilo conductor, la necesidad que tenemos en algunos momentos de la vida de un segundo de coraje.

Este título es el nombre de un video en YouTube que tiene muchas visitas, pero más allá de eso lo elegí porque es un tema muy recurrente: la gente me cuenta que está paralizada, me dicen que en su interior saben lo que tienen que hacer, pero no logran dar el salto. Es muy brutal darnos cuenta de que, la gran mayoría de las veces que tenemos un problema y lo contamos, sabemos cómo debemos resolverlo, a lo que no nos animamos es a ponerlo en marcha.

Siempre he pensado que en tantas ocasiones pedimos ayuda –y me refiero a contextos

terapéuticos—, esperando que nos digan lo que ya sabemos, para tener una confirmación o para que un otro ponga en palabras lo que sentimos pero nos da miedo decir. Esto puede ocurrirnos tanto dentro de un contexto positivo, como cuando queremos decir «te amo», «quiero hacer esto con mi vida», o en un contexto doloroso, como cuando tomamos decisiones de alejamiento de una relación tóxica.

Es curioso cómo después de vivir ciertas situaciones, de repente parece que se nos revelara algo que estaba oculto. Se nos cae un velo, se abren las cortinas de un teatro y aparecen escenas de nuestras vidas cuyos significados nos parecen obvios, pero que hasta hacía un segundo eran impensadas. Es en estas circunstancias cuando ya nada vuelve a ser igual, todo cambia para siempre, aunque decidamos volver a la negación, a cerrar las cortinas o a colocar el velo. Ya vimos y nada puede cambiar eso. De hecho, será peor que antes, porque una vez que vemos, por más que después decidamos negarlo, aquello que apareció estará pulsando día y noche, con

mayor o menor intensidad, para ser escuchado otra vez.

Detengámonos ahora un momento y analicemos las consecuencias que tiene, por un lado, la cultura del sufrimiento y, por el otro, la cultura hedonista, que busca el placer todo el tiempo para contrarrestar el dolor, dado que ambas miradas sobre cómo llevar la vida tienen matices sociológicos de consecuencias relevantes.

La cultura del sufrimiento nos enseña a aceptar, incluso dócilmente, el dolor como lo más natural de la vida. La cultura que rinde culto al sacrificio nos impulsa a que por años aceptemos ser infelices –con ello me refiero a vivir sin tener paz interior–, porque así es la vida, o la «cruz que me tocó» y que, por lo tanto, debemos soportar sin expresar lo que nos afecta, por ese falso y patológico atributo de fortaleza que ese mismo modelo nos inculcó desde pequeños, que las dificultades se sobrellevan sin jamás expresarlas.

Este enfoque castigador lleva a que aceptemos vivir por largo tiempo situaciones tremendas, en las cuales parte de este sobrellevarlas

consiste en convencernos de que no podemos salir de ellas y, lo que es peor, que fuera de ellas la realidad no es mejor, que todo el mundo vive lo mismo y, entonces, ¿para qué vamos a hacer el esfuerzo de cambiarlas?

Esta posición se contrarresta con su opuesto, con una mirada moderna de la vida que promueve evitar a como dé lugar cualquier situación incómoda, cualquier tránsito desagradable y buscar, en cambio, solo aquello que nos dé placer, alegrías, aunque sean superficiales y momentáneas. Desde esta perspectiva, ni siquiera podemos permitirnos estar tristes, ya sea porque nos está vetado, en pro de un positivismo negador de las vulnerabilidades humanas, o porque nos da vértigo imaginar hacia dónde nos podría llevar esa tristeza. Es como si al tomar contacto con la tristeza fuéramos a perder el control de nuestras emociones y eso nos aterrara. De ahí que nosotros mismos nos detengamos antes de llegar a ese punto.

Obviamente, ambas posturas nos hacen daño y dificultan que avancemos en procesos

difíciles, sobre todo, en aquellos en los que tenemos que tomar decisiones complejas. No es verdad que vinimos a este mundo a sufrir, que todo nos tiene que costar mucho y que el sacrificio es la única forma de aprender y de ser persona. Tampoco es cierto que el amor venga unido al sufrimiento o que lo bueno dura poco. Todas estas construcciones mentales nos hacen atravesar por vivencias que no nos merecemos, pero que nos hacen sentir «buenos» al demostrar al mundo exterior una capacidad de aceptación que a veces raya en la humillación.

Asimismo, tampoco es verdad que todo en la vida tenga que ser placentero y que sentirse triste, aburrido o melancólico sea la antesala a la depresión, ni que haya que hacer cualquier cosa –incluso tomar medicamentos indiscriminadamente– para mostrarnos siempre positivos.

Así como la honestidad no es un valor en sí mismo, ya que no es nada sin la prudencia, el exceso de positivismo sin vulnerabilidad tampoco es sano. Los dolores reprimidos en forma de negación suelen ser expresados por

el cuerpo en forma de enfermedades o estallidos emocionales.

Entonces, ¿cómo podemos entender que estas fuerzas contrarias se puedan unir para que tomemos una decisión complicada, que a todas luces sabemos que en lo inmediato nos hará sufrir? En estas situaciones lo que tiende a pasar es lo siguiente: hemos intentado por todos los medios posibles –al menos eso creemos– salvar, sanar o arreglar una situación. Ya nos dimos cuenta de que no es lo que queremos para nuestra vida, pero algo en nuestro interior todavía nos dice que podría haber una salida feliz para todos los involucrados en las circunstancias en que nos encontramos. Esta sensación nos lleva a seguir intentándolo, una y otra vez, cada vez con mayor desgaste; cada vez con menos días buenos y más días malos. Hasta que, de pronto, vemos que no es posible seguir ignorándolo. Sabemos que nos está haciendo daño, que tanto nosotros como él o los otros también son responsables de lo que ocurre. Y, entonces, frente a tanta angustia, se nos abre una puerta, y es como si en una

habitación oscura apareciera un haz de luz que nos dijera que una opción es cortar con esta situación, porque ya nada va a cambiar.

¡Qué alegría sentimos al ver la solución! Por fin se abre una posibilidad de esperanza, aparece la perspectiva de experimentar paz interior como algo concreto. Sin embargo, de inmediato aparece un juez interno que nos castiga por ver esa luz y plantearnos esa opción, y nos advierte que esta «es la vida que nos tocó», que debemos aceptarla y pedirle ayuda a Dios, que salir de ahí es muy difícil. Entonces nos atrapa el miedo y terminamos por extinguir la luz, tapiamos las ventanas completamente para que no nos moleste más. Pero algo dentro de nosotros ya vio la luz y sabe que esa opción existe y ello hará que la próxima vez que enfrentemos una de esas situaciones difíciles, la toleremos aun menos, ya cada vez la aceptaremos con mayor dificultad. El agotamiento será cada vez mayor, puesto que aunque no veamos esa luz, ella ya está en nuestra cabeza y la manejamos como alternativa.



La clave a estas alturas sería pedir ayuda para sacar todas las opciones de nuestra cabeza y así evitar que se deformen, tanto como autocastigo o como escape simplista, sin haber resuelto los temas de fondo. Cada vez que nos quedamos en silencio, la opción de salida que nos dio la luz nos quema con más fuerza, y cada vez que se presentan situaciones difíciles, crece más. Si miramos nuestro día a día, esa situación está presente en todas o casi todas nuestras actividades.

El miedo nos lleva a decirnos que las cosas no son tan diferentes para los demás, que si hablamos con gente que no ha superado sus historias, nos dirá lo mismo y eso reflejará que todos viven de la misma manera, solo que no lo comentan.

A veces nos encontramos con personas que ya han hecho el camino y nos alientan al decirnos que se puede, que es posible volver a empezar, que lo importante es el amor propio y la paz interior. Entonces nos alegramos, nos llenamos de esperanza, sentimos que podemos, que somos capaces, pero todo se derrumba cuando nos damos cuenta de que hay

otros que pueden salir heridos si decidimos cortar con la situación, y nos asusta lo que dirán los demás.

Empiezan a aparecer con mucha fuerza todos los miedos frente a los cambios, ya sea al cambio de situación económica, si es que no somos autónomos, o al qué les pasará a los niños cuando la situación es una mala relación de pareja, en que esa esperanza del «sí se puede cambiar» termina siendo devorada por la cultura del sufrimiento, según la cual esta vida es «un valle de lágrimas», en el cual nadie es tan feliz como parece, y volvemos a cierto estado de conformidad básico.

Cuando esa conformidad se enfrente nuevamente al dolor y al conflicto, percibiremos que los rezos no siempre sirven, que la terapia ayuda y aclara, pero se nos hace amenazante, y que cada vez los días buenos son menos en relación con los malos y desde el corazón empiezan a escapar frases que expresan nuestra angustia. Veremos en los próximos capítulos cómo el lenguaje y los pensamientos van dando luces sobre este momento.

Aparece entonces la angustia de la revelación y el vértigo de sentirnos obligados; ya ni siquiera es porque queramos, sino porque todo en nuestro interior lo pide, y se torna mandatorio hacer un cambio. Esta luz ya no solo es de esperanza, es una necesidad de sobrevivencia.

En este instante será fundamental tomar conciencia de cómo está nuestra pareja interna, cómo estamos siendo acompañados en este proceso y cómo todos estos elementos podrán competir, literalmente, con nuestros miedos y culpas.

Entonces entra a jugar la principal fantasía hedonista, la del querer transitar por este camino sin dolor y en el menor tiempo posible. Al darnos cuenta de que esto no es factible, retrocederemos muchas veces y, luego, reiniciaremos el circuito hasta el próximo colapso. Esto puede ocurrir tantas veces como lo necesitemos, y aunque el planeta entero nos diga o nos grite que el cambio es necesario, hasta que no decidamos en lo más profundo de nuestra intimidad asumir ese «segundo de co-

raje» que necesitamos para dar el paso, nada nos podrá obligar o convencernos de hacerlo.

Este segundo de coraje en que tomamos el impulso para cambiar es como tirarnos a una piscina que no sabemos si tiene el agua suficiente, pero empezamos a sentir cierta paz de solo pensar que podemos estar inmersos en ella. Aparece, por algunos segundos, una sensación de silencio y paz de solo pensar en «saltar», pero, por cierto, se acaban rápido porque, con mucha eficiencia, surgen también los mandatos y las contradicciones que nos gritan «cambia, pero mejor no cambies», «hazlo, pero mejor no lo hagas», etc.

Lo hermoso es que esta pulsión por el crecimiento y la felicidad golpea fuerte y aunque la sensación de paz que experimentamos haya durado solo un par de segundos, es la que nos muestra que es la decisión correcta y que necesitamos sentirla nuevamente.

Para tener ese segundo de coraje en un trabajo que nos hace daño, en la búsqueda de alguien a quien amamos, en la necesidad de poner fin a una relación tóxica, en cambiarnos

de ciudad, o cualquier otro desafío que debamos enfrentar, hay que tomar en cuenta que requerimos de solo un segundo, solo uno, y después de ese segundo ya todo será otra cosa, otra situación, serán otros los desafíos, los miedos y los aprendizajes, y también otras las consecuencias, tanto las positivas como las negativas.

Lo que no podemos perder es la paz que nos genera esa opción; eso tiene que mantenerse a pesar de estar tristes, asustados o confundidos por no saber para dónde ir ni cómo avanzar.

Después de ese segundo que produce un vértigo como el que debe provocar tirarse en paracaídas –algo que, aunque sí he tenido muchos momentos de coraje en mi vida, nunca he hecho–, debemos aceptar el miedo, lo ingrato, la tristeza y la culpa. Incluso, puede pasar, y varias veces, que nos arrepintamos y, al hacerlo, lejos de encontrar paz, aparezca la angustia y todas las emociones con las que convivimos en el proceso anterior.

Estas emociones nos confirman que no queremos volver por ese camino; aunque no veamos aún claramente hacia dónde quere-

mos ir, la sola aventura nos seduce y, a ratos, nos alegra.

Este salto al precipicio de la mano de nuestros miedos –porque se salta con ellos; no esperen no sentir miedo para saltar porque no lo harán nunca–, solo cuenta con el convencimiento del amor propio, que es más que la autoestima, porque requiere de autocuidado y autorrespeto. Hay algo en nuestro interior que nos dice, y ya no lo podemos negar más, que tenemos que hacerlo, que necesitamos sanar y que ese camino que desconocemos adónde nos lleva, sin duda es mejor que el que teníamos.

La culpa con los demás, con los niños, con la familia y los amigos debemos manejarla y aceptarla bajo el convencimiento de que quienes me quieren estarán mejor si yo estoy mejor y que mi capacidad para amarlos será mucho mayor si yo he aprendido a amarme de verdad.

Cuando un ser humano entiende que el amor de la vida es uno mismo y que nadie nos va a querer como nosotros nos queremos a nosotros mismos, que nadie nos va a cuidar,

a respetar y a proteger como nosotros lo hacemos con nosotros mismos, entonces y solo entonces, nuestros vínculos con el mundo serán sanos y potencialmente fuertes, en proporción a lo que aprendimos a entregarnos a nosotros mismos.

De esto se trata el «segundo de coraje», ese instante que nos lleva a decidir desde «no como más harinas», pasando por «voy a conquistarlo», hasta «te tengo que dejar, no porque no te ame, sino porque no nos hacemos bien». Después de ese segundo se inicia otro capítulo, otra serie, con otros desafíos y habrá que poner toda la voluntad, la perseverancia y la sanación de culpas y miedos al servicio de ese segundo, que no se transita con placer, pero sí con el convencimiento de que esa luz que partió siendo tan pequeña y nos atemorizaba, hoy es una realidad, y así como nos acostumbramos a vivir en la oscuridad y en el dolor por demasiado tiempo, ahora tendremos que conquistar el derecho y la obligación de aprender a vivir en la luz que ese segundo de coraje nos permitió tomar.

En este libro verán que cada palabra dicha por ustedes, cada situación, cada vínculo que aparece, requiere, de una u otra forma, de esta energía de cambio, de ese momento de vértigo para producir un cambio, que puede ser desde una dieta, una palabra transformada en hábito, el cambio de un juicio o el inicio de un movimiento social.

Al segundo de coraje estamos todos invitados, aunque no todos logran alcanzarlo, pero quienes lo toman y actúan acorde a él, siempre verbalizan estar en un mejor lugar que antes de haberlo asumido y actuado en consecuencia. Hay una frase que me encanta y que refleja el sentido de este libro: «Donde sonrío el alma, ahí hay que estar».

En los siguientes capítulos veremos cómo este mismo proceso se repite una y otra vez en cada una de nuestras decisiones y cómo está presente en todos los aspectos de nuestra vida, desde los aparentemente más pequeños, como el lenguaje que usamos a diario, hasta en las acciones que realizamos en público.