

Xavier Guix

EL PROBLEMA DE SER  
DEMASIADO BUENO

arpa



## ÍNDICE

PRÓLOGO	11
INTRODUCCIÓN	15
PRIMERA PARTE: CÓMO SE CONSTRUYE LA MALA BONDAD	
1. Una nota sobre el ser y el deber	25
2. Los cuatro principios de la mala bondad	29
3. Los tres impulsores básicos	48
4. Haciéndole la autopsia a la mala bondad	58
5. Las cuatro neuras mayores del buen neurótico	90
6. La ansiedad de ser uno mismo y serlo con los demás	104
7. Perfiles de mala bondad	138
SEGUNDA PARTE: EL REENCUENTRO CON UNO MISMO	
8. Si no hay bondad con uno mismo, hay mala bondad	163
9. El niño bueno teme la sombra del niño malo	168
10. Trabajando las heridas: sobre la ansiedad, la vergüenza, la intimidad y la culpa	175

11. Orientarse hacia el cambio	190
12. Pautas para dejar de practicar la mala bondad	196
13. El eneagrama y la mala bondad	249
14. La bondad de la buena y la soberanía del bien	255
15. La bondad en acción	259

*A Davinia Qui, uno de los corazones más puros que amo.*

*A mis prescriptores, Francesc Miralles, Àlex Rovira,  
Sònia Fernandez Vidal y el maestro Antonio Bolinches.  
Todos tienen en común bondad de la buena.*

*A mis amigos y mentores Jaume Soler y Mercè Conangla,  
inquebrantables en amor y autenticidad.*

*A todos los que por unas horas se convierten en pacientes.  
Gracias a su testimonio ha podido escribirse este libro.*



## PRÓLOGO

Este libro apuesta por hacer pedagogía del significado de la «bondad», una virtud urgente y necesaria que, sin embargo, se ha convertido para algunos en algo distorsionado e indeseado.

No es extraño que así sea. Muchas personas han sufrido en sus propias carnes la imposición de lo que Xavier Guix llama «bondad mala» y, por tanto, rehúyen o rechazan este valor. El significado incorrecto o distorsionado y la falta de ejemplos adaptativos de lo que supone ser una persona bondadosa, hace que así sea.

Hay demasiadas confusiones sobre las cuales es preciso reflexionar, clarificar y corregir. Porque, de no hacerlo, dejamos de educar y fomentar el necesario valor de la bondad. Y esto tiene consecuencias muy negativas tanto para nuestra vida personal como social.

No es fácil practicar la bondad-virtud en un mundo en el que las palabras se desvirtúan, tergiversan y pervierten, y donde el mandato de «ser bueno» se ha convertido en una herramienta de control y de poder sobre las personas.

Xavier Guix nos regala en este libro un buen mapa de situación. Nos habla de la «mala bondad» y de su origen

y consecuencias. Nos habla de los moldes con los que nos educaron, domesticaron o encerraron y del dolor totalmente evitable que causó a muchas personas al intentar encajar con dichos modelos. «Ya no somos, nos convertimos en lo que se esperaba que fuéramos».

No. Quedar bien, portarse bien, no dar demasiados problemas, ser una persona sumisa y seguir las pautas de la autoridad no es ser bueno. No es lo mismo ser una persona bondadosa que buenista.

Xavier Guix comparte con los lectores, de forma generosa, algunas experiencias personales y familiares de su infancia y juventud. Nos cuenta cómo le afectaron determinados mandatos, cómo tomó conciencia de ellos y cómo los fue resolviendo.

Estamos convencidos de que esta parte biográfica es uno de los grandes valores de este libro. El autor no se sitúa solo como experto, sino que se muestra, con humildad, como una de las personas afectadas por la «mala bondad». Y además le hace una autopsia muy útil para poder conocerla y desactivarla.

A ello se dedica el autor en la segunda parte del libro. Nos habla de la importancia de sanar nuestras heridas, de integrar nuestras partes dispersas desde el corazón y de orientarnos al cambio. Os recomendamos que prestéis mucha atención a las pautas que Xavier Guix nos da para dejar de practicar «la mala bondad».

Compartimos con él que la bondad es una potencialidad del ser humano que debe ser educada y entrenada y que no puede florecer desde un mandato de obediencia, obligación o imposición. Es responsabilidad de las familias, los educadores y la sociedad crear las mejores condiciones para que esta semilla interior llegue a florecer. Esta es la propuesta central de este interesante libro.

Qué mejor que cerrar este prólogo dando las gracias al autor con el que tenemos el privilegio de compartir amistad y proyectos de vida.

Gracias Xavier por ser cofundador del Instituto de la Bondad en Acción de la Fundación Ecología Emocional. Gracias por tu ejemplo de coherencia entre lo que piensas, dices, sientes y haces. Gracias por tus enseñanzas y por tus bellos libros.

Acabamos con las propias palabras del autor: «La voluntad es la fuerza que nos mueve hacia la acción, pero el foco debe ser el bien». Pura bondad de la buena. Pura bondad en acción.

JAUME SOLER Y MERCÈ CONANGLA  
Barcelona, diciembre de 2023



## INTRODUCCIÓN

Cuando viví en una casa adosada pude observar, sobre todo en verano, las incidencias de mi vecindario. Mis vecinos eran una familia con dos hijos, uno de seis años y otro de tres. El mayor mostraba hábitos de niño bueno. Se adaptaba a todo, era servicial, no se quejaba nunca y solo cuando la situación se volvía en su contra se encerraba un rato en su madriguera interior, hasta que su mamá lo sacaba de la cueva con cuatro carantoñas, las suficientes para que volviera a la obediencia perfecta.

El pequeño, en cambio, era un «bicho» o un demonio, como se dice a veces. Parecía poseído por una energía tendente a la malicia, si por ello entendemos causar molestias a su hermano, romper cosas, desobedecer a sus padres y montar auténticas guerras a la hora de levantarse por la mañana. La única manera de pararlo era a base de broncas y castigos, lo que aumentaba aún más su rebeldía.

En estos casos es fácil preguntarse si la bondad es intrínseca a toda persona o si, como decía Hobbes, el hombre es un lobo para los de su especie. ¿Somos buenos o malos de nacimiento? Y si fuera así, ¿existe salvación para el malo? ¿No es también una condena tener que ser siempre bueno?

Acudir a la infancia y preguntarnos qué arrastramos de ella para identificar patrones de buenismo tiene una respuesta fácil: ¡Todo! El problema es que no nos acordamos lo suficiente de ese trascendental proceso. A lo sumo guardamos en la memoria algunos detalles y los relatos contados mientras miramos aquel viejo álbum de fotos, donde aparecemos entre babas, bautizos, imágenes playeras y hasta la comunión.

La mayoría de la gente no recuerda sus primeros años de vida, entre otras cosas porque su cerebro aún no había consolidado su capacidad de recordar. En cambio, su cuerpo sí pudo grabar impresiones que permanecen como memorias sensitivas en la edad adulta.

Difícilmente recordamos cuáles eran nuestras inclinaciones, pero sí sabemos que tuvimos que encajar en los modelos educativos de nuestros padres, o sea, que nos hicieron lo mismo que a ellos les habían hecho. De nada sirvió que pensarán que ellos lo harían mejor que sus padres, porque a la hora de la verdad les salió lo que habían asimilado en su inconsciente.

Del mismo modo, tuvimos que encajar en la idea que cada época tiene sobre cómo debe ser una criatura como Dios manda. Las fotos de los críos de mi generación muestran cuerpos rollizos, símbolo de bienestar y buena alimentación, lo que hoy sería considerado un crimen nutricional y merecería un toque de atención de los pediatras por incitación a la obesidad.

Lo que nos interesa es la dificultad que padecemos al tener que encajar en moldes que nos venían demasiado estrechos o demasiado grandes. Padres y madres, aún hoy, siguen sin entender que no somos una pizarra en blanco ni un cuerpo de plastilina al que ir dándole forma porque, pobrecitos, deben convertirnos en personas hechas y derechas y, por supuesto, buenas.

En ese proceso de encaje, algunas criaturas encajaron bien, es decir, se adaptaron. Otras se rebelaron. Pero ninguna

escogió. De pequeños no sabíamos decidir, lo que no significa que no tuviéramos inclinaciones, tendencias, aspectos que nos llamaban la atención y otros que nos aburrían.

Dicho de otro modo, sabíamos sin saber. Ignorábamos que venimos a este mundo con ciertos potenciales por desarrollar. Respondíamos a ciertos estímulos y evitábamos otros manifestando así resonancias que estaban ocultas. En cierto sentido éramos tal cual, puro ser manifestándose espontáneamente.

A lo único que podíamos aspirar era a tener unos padres y madres que fueran sensibles a nuestra sensibilidad. Que pusieran la conciencia que a los críos nos faltaba, es decir, que fueran conscientes de las inclinaciones y potenciales que se manifestaban. Sin embargo, la mayoría optaron por hacernos encajar en su modelo. Y ese encaje acabó por tener sus costes y sus beneficios, como verás a lo largo del libro.

Imagina por un momento las vicisitudes por las que tiene que pasar toda criatura: primero se apega a una figura cuidadora, por lo general los padres. Luego descubre que esos adultos que lo cuidan sienten placer por estar a su lado. El bebé que desea también es objeto de deseo. Esos adultos lo desean, haga lo que haga.

No obstante, llega un día en que algo empieza a cambiar: ahora el otro lo desea en la medida en que el niño cumple determinadas condiciones. El otro lo desea pero también puede rechazarlo. Todo lo que la criatura haga a partir de ahora quedará ubicado en la categoría de deseado o rechazado. Han surgido unos requisitos que deben ser satisfechos.

Para colmo, empiezan a aparecer otras figuras que son como sus rivales porque le quitan protagonismo, sea papá o unos hermanos. El otro no solo me desea o rechaza, sino que me elige o no. Emerge una situación en la que aparecen aspectos psíquicos que tendrán una gran relevancia en la configuración de la personalidad: preferencias, postergaciones,

rivalidad, celos, lucha o necesidad de ser único. A ese conjunto de programaciones les llamamos «estilos afectivos» y los trataremos más adelante.

Y tales estilos vienen cargados de deseos y también de heridas, de traumas y de limitaciones, así como de aspiraciones heroicas. Perdimos la conexión con nuestra esencia para irnos convirtiendo en figuras con nombre y apellidos y una imagen con la que identificarnos. Ya no «somos», sino que nos convertimos en lo que se espera que seamos. O todo lo contrario. Como decía Antonio Blay:

Lo exterior pasa a ser la norma, pasa a ser mi Dios no la sinceridad, no la libertad interior, no lo profundo, sino lo externo. Se valora y se juzga al niño en virtud del modelo y nada más.

Así, con la leche templada y en cada canción, se forjó la combinación de nuestro temperamento y nuestro carácter, nuestro modo de ser, que poco tenía que ver con lo que éramos en realidad. En ese momento empezó la desconexión con nuestro fondo natural. Por ahí fuimos perdiendo la vitalidad propia para domesticarla según las exigencias del exterior. Y todo ocurrió envuelto en un conjunto de mensajes que pretendían la asimilación de lo que se esperaba de nosotros como personitas:

Tienes que ser bueno/a y portarte bien.  
Calla y sé obediente.  
Si no te gusta te aguantas.  
Digan lo que digan, tú siempre sonríe.  
Si no te portas bien vendrá el ogro.  
Deja de molestar.  
Si los demás supieran lo que haces en casa...  
No seas tan payaso.  
Todos lo hacen mejor que tú.

Si eres así no va a quererte nadie.  
No sacaremos nada de esta criatura.

La mayoría de los padres quieren que sus hijos se porten bien, o al menos que no den demasiados problemas. Por lo tanto, el medidor del éxito de los padres y las madres es el nivel de obediencia que consiguen de sus hijos. Así, con satisfacción, presumen de tener unas criaturas que son muy buenas porque «no nos causan problemas, se portan muy bien, son muy obedientes». De este modo, lo bueno queda asociado con el comportamiento adaptativo, poco conflictivo y sumiso. Lo contrario, en cambio, es todo un problema y un signo de que esa personita no está del todo bien. Si llora demasiado, si es muy demandante, si muestra actitudes de rebeldía, si es demasiado movido, si no para... Todo ello lo convierte en un hijo «inconveniente». No se porta bien, así que se le crítica, riñe, desaprueba o rechaza. Ahí es donde empieza la construcción del guion de su vida.

Lo que llamamos «guiones de vida» empezaron a escribirse cuando papá y mamá, la familia en general, en su más genuina espontaneidad, expresaron opiniones, soltaron comentarios juiciosos y etiquetaron la conducta de sus criaturas sin darse cuenta del calado que tenían para sus psiques, distraídas en apariencia imaginando ser médicas, bomberos, enfermeras o profesores.

Sin ir más lejos, esta mañana, mientras me tomaba un té en una cafetería, en la mesa de al lado unos padres intentaban hacer lo posible para que su hija, de unos tres años y sentada en su carrito, se calmara. Al no lograrlo, el padre se levantó airado diciendo: «No podemos ir a ninguna parte con una niña así; yo no sé porque he tenido una hija, para que me salga de este manera».

La madre también se levantó pero no dijo nada, mientras que aquella niña llorona se calló de golpe. El padre tiró del

carrito, balbuceando, con la madre detrás, y la niña empezó a llorar de nuevo. Sinceramente, se me rompió el corazón.

De aquellas perlas, dichas entre bromas, enfados y actividades intrascendentes, nace la autoimagen que la criatura irá desarrollando de sí misma y que marcará las bases de su autoestima, así como aquella experiencia que le acompañará toda la vida y que se llama «angustia»: un temor difuso a sentirse perdida, sola, vacía y abandonada.

Como diría Oscar Wilde, «con las mejores intenciones se han realizado los peores desastres». Uno de ellos, sin duda, es la designación de lo que podemos llegar a ser como personas.

Yo también he sufrido por ser un buen niño. Toda mi infancia la recuerdo como la de una criatura que se pasaba mucho tiempo sola, porque la primera de mis hermanas no llegó hasta después de seis años. Aquel tiempo de hijo único, sin demasiada socialización porque no existían ni las guarderías ni la enseñanza primaria, agudizó mi capacidad imaginativa. Vivía en mi mundo.

Si no fuera por la psicología y mis exploraciones sobre la mente, creo que aún funcionaría como en mi niñez. Viviría en mi mundo lejos de sucesos y relaciones. De hecho, a menudo necesito volver a mi madriguera, aunque sea solo por un rato.

Los productos de mi mente proyectiva, sin embargo, se encontraron con un mundo que no era como lo imaginaba. Lo que salía de mi espontaneidad no encajaba con los contextos ni con las relaciones que establecía. Muchas veces me sentí fuera de lugar, torpe y desacertado en mis bromas. No encajaba. El mundo y yo éramos dos extraños. Así que mi socialización consistió en desarrollar una personalidad camaleónica, un perfecto encajador de la conveniencia.

En casa, dos mujeres crearon unas buenas condiciones para mi entreno en el arte del quedar bien: mi estimada mamá y la que había acogido a mi madre en su adolescencia, convertida ahora en «madrina-madre», que por sus

portes aristocráticos y su oficio de modista quiso moldearme a su imagen y semejanza a costa de vestirme de marinero y convencerme de que mi salvación vendría de «no ser como mi padre».

La misma mujer que había logrado quitarle las ínfulas de princesa a mi madre para convertirla en obediente y buena persona, servicial y sumisa, ahora lo hacía conmigo. Si ya no hacía falta tener a mi padre como modelo de autoridad y de masculinidad, mi proyección hacia el mundo exterior consistía en ser amable, servicial, educado y obediente. Un príncipe del buen gusto, un refinado muchacho llamado a ser un «triunfador» para contentar a esa madre que soñaba con presumir de su afamado hijo.

Mi animal iba por dentro, aunque por fuera era porcelana pura. Por dentro era una apisonadora, por fuera un chico demasiado cabal. Entre esos dos mundos lo único que sentía verdadero era mi buen corazón, solo que lo escuchaba demasiado tarde, porque estaba demasiado atareado intentando no decir estupideces, sino lo correcto según la ocasión.

Me convertí entonces en una persona que se desvivía por los demás y, a la vez, una persona rígida, exigente, perfeccionista y sobre todo reconocido a los ojos del mundo, porque disponía de una habilidad casi excepcional para la comunicación, lo que me salvó o me disculpó de mis rarezas. Mis mayores esfuerzos los dedicaba a encontrar «el sentido común», así como a ocultar mis miedos y vergüenzas, aunque mis emociones me traicionaban al ponerme rojo como un tomate.

Pretendía sin duda ser una persona ideal, un personaje, a costa de olvidarme de mí mismo. No podía ser de otro modo porque siempre me estaban comparando con aquellos a los que debía parecerme. La comparativa, como veremos, te muestra lo que no es «apropiado» en ti, lo que impide que te apropiés de tu personalidad. Así anduve toda

mi adolescencia y primera madurez. Un gran personaje que ocultaba una herida llamada «injusticia».

Todo lo que leerás en este libro lo he vivido, aunque no quisiera escribir una autobiografía de mis neuroticismos. Eso lo guardo para el género narrativo. Mi intención es divulgativa, con el propósito de desentrañar los múltiples complejos que sufren las personas que tienen este guion de obediencia aprendido. Porque, al final, el gran mensaje que recibimos es este: ¡Pórtate bien!

Entonces, ¿existe en todas las personas una bondad intrínseca o aprendemos a ser buenas personas? Las dos cosas son ciertas. Permíteme que me ponga un momento en la piel de un estoico. Para Zenón de Citio y sus discípulos, el primer instinto se dirige al mantenimiento y desarrollo de nuestra esencia dada por naturaleza. No solo percibimos las cosas externamente, sino que también las relacionamos con nuestra propia esencia y las valoramos según nos favorezcan o no.

Dicho de otro modo, ya desde pequeños vamos reconociendo aquello que es «útil» y «bueno» de aquello dañino y malo. Aprendemos a dar valor a lo que favorece el mantenimiento de nuestra existencia, no solo desde el plano de la supervivencia o la sensualidad, sino en lo que nos convierte esencialmente en humanos.

Así, pasamos de un primer estadio de «egoísmo natural», dadas nuestras necesidades, a convertirnos en seres que alcanzarán su máxima realización cuando dirijan su vida sobre valores éticos y, más allá aún, espirituales.

Dicho de otro modo: desde que nacemos, nuestra predisposición que viene de serie tiende a un solo objetivo, desarrollarse completamente. Toda la creación, y formamos parte de ella, es una continua manifestación del hecho intrínseco de que todo tiende a expresar plenamente lo que es. Para nosotros la expresión de nuestra esencia es la *areté*, la virtud y el desvelamiento de la fuente de todo lo creado.