

CRÓNICAS DEL LADO BUENO · HERRAMIENTAS Y RECURSOS



# NO MENDIGAR EL ESPEJÓ.

*El protocolo para dejar de pedirle a otro que te diga  
quién eres — y construir una vara propia que no se  
mendiga. Tres filósofos, tres movimientos, una semana.*

FILÓSOFOS · SARTRE · HEGEL · NIETZSCHE

TÉRMINOS · LA MIRADA DEL OTRO · RECONOCIMIENTO · LA PALABRA PROPIA

3 MOVIMIENTOS · 7 DÍAS · AUTOLLENABLE

# PIDES UN ESPEJO. Y AL QUE TE LO DA, LO **RESIENTES.**

Mendigar el espejo es **buscar afuera la confirmación de que vales**: el visto, el like, el "qué bien lo hiciste", el sí de alguien antes de moverte. Parece sano — necesitar a los demás es humano—. Pero hay una trampa: **quien pone su valor en manos ajenas queda a merced de quien se lo concede**. Por eso, después de pedir aprobación, viene el resentimiento: tuviste que pedirla.

No es timidez. No es educación. No es generosidad. Es un mecanismo con cuatro señales que lo delatan:

## **01** PIDES OPINIÓN DE ALGO QUE YA DECIDISTE.

No buscas criterio. Buscas permiso. El "¿tú qué harías?" cuando ya sabes qué vas a hacer.

## **02** CUENTAS LO BUENO ANTES DE QUE PASE.

Necesitas el aplauso adelantado. La noticia se siente real recién cuando otro la celebra.

## **03** DICES QUE SÍ SIN QUERER, PARA NO QUEDAR MAL.

Actúas amabilidad ante alguien que ni te está mirando. Performas un papel que no elegiste.

## **04** TE MOLESTA EL QUE TE APRUEBA.

La señal definitiva. Resientes a quien te dio el espejo, porque dependiste de él para sentirte real.

SARTRE • EXISTENCIALISMO

# LA MIRADA DEL OTRO.

*El otro es el mediador indispensable entre mí y yo mismo.*

— SARTRE • EL SER Y LA NADA, 1943

Sartre lo vio así: bajo la mirada de otro dejas de ser libertad y te vuelves **objeto** —"el que quedó bien", "el simpático", "el capaz"—. Y aparece la tentación de vivir para esa imagen: actuar el papel que el otro aprueba. A eso le llamó **mala fe**: entregarle a alguien las llaves de quién eres, y fingir que no fuiste tú quien las entregó. El primer movimiento no es dejar de necesitar a nadie. Es **ver para quién estás actuando**.

EJERCICIO 1 • CAZA AL ESPECTADOR

Hoy, en tres momentos en que busques aprobación o actúes para gustar, frena y escribe: la escena, el espectador para el que actuabas, y si de verdad te estaba mirando.

ESCENA • EL ESPECTADOR • ¿ESTABA MIRANDO?

---

---

---

HEGEL · DIALÉCTICA DEL RECONOCIMIENTO

# POR QUÉ RESIENTES AL QUE TE APRUEBA

*La autoconciencia solo existe en cuanto reconocida.*

— HEGEL · FENOMENOLOGÍA DEL ESPÍRITU, 1807

Hegel mostró que nadie se sabe alguien en soledad: necesitamos ser reconocidos. Pero distinguió dos formas. En la **mendicidad** (su figura del amo y el esclavo), el reconocimiento es asimétrico: dependes de un juez, y su aplauso no llena —porque viene de alguien de quien dependes—. En el **reconocimiento mutuo**, dos se ven de igual a igual: nadie mendiga, nadie cobra. La salida no es no necesitar a nadie. Es **dejar de pedir como esclavo lo que solo vale entre iguales**.

## MENDICIDAD

Le pido que me diga quién soy. Quedo a su merced. Lo termino resintiendo. ¿A quién se lo haces?

---

---

---

## ENTRE IGUALES

Nos vemos de igual a igual. No mendigo, no cobro. ¿Con quién ya lo tienes? Cultívalo.

---

---

---

NIETZSCHE · LA PALABRA PROPIA

# EL QUE CUMPLE SU PALABRA NO MENDIGA ESPEJO.

*Criar un animal al que le sea lícito prometer: esa es la tarea que la naturaleza se propuso con el hombre.*

— NIETZSCHE · GENEALOGÍA DE LA MORAL, 1887

Para Nietzsche, el ser dueño de su palabra —el que promete y sostiene lo que dice— es el **individuo soberano**: el que se posee, el que mide por su propia vara. Ahí está la salida concreta. No mendigas el espejo cuando tienes una vara adentro, y esa vara se construye con **la palabra cumplida**. Cada promesa que sostienes pone un ladrillo. Cada palabra inflada para gustar —dicha para el aplauso— te lo saca. Ser tan bueno como tu palabra no es moralina: es dejar de necesitar que otro te confirme quién eres.

## EJERCICIO 2 · LA PALABRA CUMPLIDA

Escribe una promesa pequeña a ti mismo para hoy. Concreta, cumplible, sin testigos. Cúmplela. No la anuncies a nadie. Marca la casilla cuando esté hecha.

MI PROMESA DE HOY

---

---

Cumplida. Sin contarla.

# TRES MOVIMIENTOS, EN ORDEN

# 1

## NOMBRA

SARTRE · LA MIRADA

Cuando busques aprobación, frena y nombra al espectador para el que actúas. Casi siempre ni te mira.

*¿Para quién estoy haciendo esto?*

# 2

## DISTINGUE

HEGEL · RECONOCIMIENTO

¿Es mendicidad o trato entre iguales? Si mendigas, baja la vara de afuera. No cobres el espejo que pediste.

*¿Lo pido como esclavo o como igual?*

# 3

## CUMPLE

NIETZSCHE · LA PALABRA

Haz y sostén tu palabra. Una cosa, cumplida, sin testigos. Ahí se construye la vara que no se mendiga.

*¿Mi palabra vale lo que cumplo?*

EL EJERCICIO ANCLA · HOY

## HAZ UNA COSA BUENA HOY. NO LA CUENTES.

Donde nadie aplaude, se ve quién eres. Apagar al espectador no es volverte de piedra: es comprobar que vales aunque nadie esté mirando.

# UNA SEMANA SIN ESPEJO PRESTADO.

Cada día, una cosa buena hecha sin contarla — y el espectador imaginario que apagaste. Siete días. Sin testigos, sin reporte. Al final, relea la última columna: ese es el público que creías necesitar.

**DÍA**

LA COSA QUE HICE — Y NO CONTÉ

EL ESPECTADOR QUE APAGUÉ

1

2

3

4

5

6

7

*El espejo te lo prestan.  
La palabra es tuya.*

Necesitar a los otros no es la enfermedad. La enfermedad es ponerles a ellos la vara de tu valor y después cobrarles por habérsela pedido. Nombra al espectador. Distingue la mendicidad del trato entre iguales. Y construye, una palabra cumplida a la vez, una vara que ya no se mendiga.

## COMENTA PRAXIS.

¿Te pasó hoy —dijiste que sí sin querer, o revisaste si alguien aprobó algo tuyo? Comenta **PRAXIS** y empieza la semana sin espejo prestado.