

GABRIEL CARTAÑÁ

¿POR QUÉ SOMOS ASÍ?

CUANDO LO SIMPLE
SE HACE DIFÍCIL



emecé

¿Por qué somos así?

¿Por qué somos así?

Cuando lo simple se hace difícil

Gabriel Cartañá

Prólogo de Beto Casella

Índice de contenido

Portadilla

Legales

Prólogo. Aprendiendo a aprender, por Beto Casella

Introducción. ¿Qué hay dentro de la jaula?

1. ¿Quién soy yo?

Hagamos como Platón

¿Qué necesito para conocerme?

Otra vez Platón

2. Midiendo la autoestima

La mujer que no podía amar

La posición existencial

3. Oh, el amor

¿Qué es el amor?

¿Cómo vivimos el amor?

Diferentes tipos de amor en pareja

Los atributos del amor

4. Esa emoción llamada culpa

El concepto de culpa

Ideas opuestas que dan origen a la culpa

5. ¿Perdonarlo? ¡No se lo merece!

¿A quiénes perdonamos?

¿Quién se beneficia con nuestro perdón?

6. Usted también puede ser una persona tóxica

Cuestión de matices

¿Con cuál de estas situaciones se identifica?

7. El proceso hacia el cambio

Avanzar o girar sobre el mismo punto

Dos etapas clave

8. Hablemos de sexualidad

La sexualidad

El sexo

9. Violencia de género

¿Qué valor le asignamos a la violencia?

¿Cuál es el origen de la violencia de género?

Los protagonistas: el victimario y la víctima

Tipos de violencia de género

10. Política y salud mental

La política

La salud mental

El ejercicio de la política y la salud mental

11. Felicidad... ¿qué es eso?

Aquí y ahora

Cómo alcanzar la felicidad

Las dos preguntas para entrar en el Cielo

12. Las ocho reglas

Primera regla: Atravesar las emociones, no evitarlas

Segunda regla: Estar completamente presentes, sin controlar ni juzgar

Tercera regla: Salir al exterior y disfrutar de la naturaleza

Cuarta regla: Reírse de uno mismo

Quinta regla: Disfrutar de cada bocado cuando se come

Sexta regla: Desafiar las creencias establecidas

Séptima regla: Practicar la curiosidad

Octava regla: Percibir a los enemigos como maestros

Epílogo. ¿Qué es hacer terapia?

El mecánico, el cardiólogo y el psicólogo

Cartaña, Gabriel

¿Por qué somos así? / Gabriel Cartaña. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Emecé, 2017.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-950-04-3885-8

1. Divulgación. I. Título.

CDD 158.1

© 2017, Gabriel Cartaña

Todos los derechos reservados

© 2017, Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

Publicado bajo el sello Emecé®

Independencia 1682, (1100) C.A.B.A.

www.editorialplaneta.com.ar

Primera edición en formato digital: junio de 2017

Digitalización: Proyecto451

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del “Copyright”, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite

ISBN edición digital (ePub): 978-950-04-3885-8

A mi hija Athina... tú no existes por mí... yo existo para ti

A mi amor Yani y sus hermosos ojos verdes que me quitan el sueño cada noche

A Mónica, mi hermana...

La incondicional

PRÓLOGO

Aprendiendo a aprender

Si me permiten usar la primera persona del singular para este prólogo, déjenme decirles, antes que nada, que cada vez estoy más convencido de que la mayoría de las personas andamos por la vida con una idea errónea de la felicidad. Y eso, me parece, suele ser nefasto.

Hemos coincidido con Gabriel, más de una vez, en que la respuesta más absurda que suele brindarse cuando a alguien le preguntan qué es la felicidad suele ser: «Y... la felicidad... son momentos». ¿Puede haber una idea más precaria de felicidad que la de «momentos»? ¿Sería, en ese caso, que uno es feliz, digamos, las veces que le aumentaron el sueldo, los días que nacieron sus hijos, las veces que se fue de vacaciones y las ocasiones en las que su equipo de fútbol salió campeón? ¿Nada más? ¿Qué queda, entonces, para el resto de la vida? Creo, igual que Gabriel —porque hemos desarrollado el tema en la radio, más de una vez— que hay una felicidad posible, una paz de espíritu razonable, que sea verdaderamente un estado extendido en el tiempo. Un estado en el que —incluso e invariablemente— tenga momentos de tristeza, pero que ni siquiera esos momentos de tristeza nos quiten esa paz razonable que podemos llevar puesta todo el tiempo, nos pase lo que nos pase. No es fácil, por supuesto, alcanzar esa especie de nirvana tan deseado, al que, parece, acceden muy pocos. Esos hombres sabios que explican la felicidad —esa que perdura en el tiempo— suelen darnos consejos parecidos, a saber:

- Necesitar poco, casi nada. Y si poseemos algo, evitar a toda costa que esas cosas que poseemos con el tiempo nos posean a nosotros.
- Practicar el desapego. No dar por sentado que algo nos pertenece, sea esto un bien material e incluso un vínculo. De esa forma, se anda mucho más liviano por la vida.
- Intentar —no es fácil, claro— resetear nuestra mente, eliminando y enviando a la papelera de reciclaje las ideas sobre el pasado y el futuro. Aparentemente, las cargas por lo que pasó y la preocupación por lo que viene enferman y envejecen más que el alcohol, el tabaco y los triglicéridos. Los sabios que saben de estas cosas nos proponen imitar la «mente de bebé»: ustedes vieron que las criaturas, sobre todo las

más chiquitas, solo se ocupan del momento. Devuelven una sonrisa si algo les divierte y ponen mala cara y hasta lloran un poco si les duele la panza. La «mente de bebé» intenta justamente eso: ocuparse solo del presente.

Cuando decía, al principio de estas líneas, que presumo que hay una idea errónea de la felicidad, es porque sospecho que la mayoría de las personas no cumplen con ninguna de las premisas recién enumeradas. Casi diría que es al revés: muchos conciben la idea de la felicidad —o del éxito— con los bienes que pudieron adquirir: si trabajan en una empresa, el ascenso que lograron conseguir en el trabajo; si se dedican a la televisión, los puntos de rating; si son inversionistas, el dinero acumulado. A esta altura de la vida, creo que se puede comprobar, casi científicamente, que lo que adquirimos, y a lo que después nos apegamos buscando más y más, puede causar cierto placer al principio, pero con el correr del tiempo solo genera más angustia.

¿No son un ejemplo fabuloso esas estrellas de Hollywood que aparentemente lo tienen todo —fama, belleza, prestigio, fortuna personal— y terminan desesperadas, en alguna clínica de desintoxicación? A mí se me ocurrió denominarlo —y a varios psicoanalistas les encantó la figura— «la depresión de la prosperidad»: «Lo tengo todo y, sin embargo, nada me alcanza». Y ya que estoy en el cine, creo, modestamente, que todos —y me incluyo, por supuesto— recorremos la vida entera detrás de una gran zanahoria, que es cierta felicidad que nos vendieron entre en el cine, la publicidad, los medios de comunicación, según la cual deberíamos ser igual o más de felices que la chica en el final de la película, o la que se ríe feliz porque probó determinada crema enjuague. Ya sabemos —no estoy descubriendo nada demasiado original— que los finales hollywoodenses y las chicas felices de las propagandas de champú son puramente ilusorias; sin embargo, pareciera que todos andamos por la vida buscando esa porción de felicidad que nos está faltando, que alguien parece habernos robado, que se asemeja a las mejores películas de amor, cuando, por ahí, en realidad la felicidad es justamente lo que tenemos entre manos.

Por supuesto, este modesto periodista-animador no está en condiciones de aseverar nada de lo supuesto más arriba. Son, justamente, dudas, suposiciones, preguntas y más preguntas que nos hacemos los que de vez en cuando profundizamos un poco acerca de la vida, la muerte y la posibilidad de que ese camino vital sea lo más placentero posible.

Tampoco esperen que Gabriel Cartañá les traiga, como en un libro de cocina, todas las recetas para ser una persona feliz hasta el último día de sus días. Sí, seguro, Gabriel va a intentar en este libro, como lo hace en su consultorio o cada vez que tiene un micrófono de radio o de televisión, ayudarnos en el proceso de aprendizaje que nos permita evolucionar, ser un poco mejores día a día, y cambiar —si hace falta— lo que haya que cambiar, incluso si eso significa desprendimientos dolorosos.

Si los lectores pudieran aplicar para su vida, al menos, media docena de los conceptos del autor, y eso sirve para continuar el aprendizaje, leer este libro habrá valido la pena.

BETO CASELLA

INTRODUCCIÓN

¿Qué hay dentro de la jaula?

*El nivel más alto de ignorancia
se da cuando rechazamos algo
de lo cual no sabemos nada.*

El ejercicio de mi profesión me obliga continuamente a salir de mis circunstancias y a considerar, de manera exclusiva, las de mis pacientes. Para poder comprenderlos y ayudarlos según las distintas dificultades con las que llegan, es imprescindible que sus requerimientos estén por encima de los míos.

De tanto hacerlo, uno va perdiendo la costumbre de hablar sobre sí mismo, pero esta introducción me invita, de alguna manera, a decir algo sobre mí y lo que me propuse al escribir este libro.

Tengo dos hijas. Cuando Athina, la más pequeña, tenía unos 8 añitos, una tarde, mientras merendábamos, me preguntó:

—Papi, ¿qué significa mi nombre?

—Athina es un nombre griego. Viene de Palas Athenea, la diosa de la sabiduría.

—¿Qué es la sabiduría?

—Es el amor por el conocimiento. En la antigua Grecia, los filósofos eran sabios que dedicaban su vida a aumentar su conocimiento y descubrir las grandes verdades.

—¿Como cuáles?

—¿De dónde venimos? ¿De qué estamos hechos? ¿Adónde vamos? ¿Para qué estamos en la vida?

—¿Entonces los sabios eran personas que sabían mucho?

—No, los sabios eran personas que se hacían muchas preguntas. Para ellos, todo era un interrogante, todo era una duda, todo se convertía en pregunta.

—¡Ja! ¡Entonces yo soy sabia, porque vivo preguntando todo!

—¡Exacto! De hecho, ellos decían que la filosofía era reencontrarse con ese niño interior que se asombra de todo. Que cuando crecemos, muchos se olvidan de esa etapa porque creen que ya tienen todas las respuestas y precisamente ahí erran el camino.

—¿Estos señores sabios eran muchos?

—Más o menos... Lo que pasa es que no vivieron todos en la misma época, algunos sí, pero otros no.

—¿Y cómo sabían quién era más sabio que el otro?

—Bueno, venía uno y decía lo que él pensaba que era una idea. Si esa idea era bien explicada, parecía lógica y nadie la podía contradecir, la gente la tomaba como la verdad. Hasta que al tiempo llegaba otro sabio y decía que había encontrado otra idea mejor que esa y la gente la cambiaba por la nueva y así volvía a empezar el circuito.

—Pero ¿entonces no se daban cuenta de que había que esperar a que llegara otro y que así nunca iba a durar una idea?

—Sí, la gente esperaba que algún día llegara algún sabio que dijera una idea tan pero tan cierta que ya nadie encontrara otra mejor. Sería algo así como descubrir la mejor verdad de todas.

—¿Y la encontraron?

—Sí.

—¡Guau! ¿Y cuál es esa verdad? ¿Y quién fue el groso que la descubrió? ¿Un genio, verdad?

—El sabio que la descubrió fue Sócrates, un filósofo griego.

—¿Y qué descubrió?

—Descubrió algo que, desde entonces, hace más de tres mil años atrás, nadie ha podido contradecir. Se dio cuenta, a diferencia de los otros, de que en realidad no sabemos nada. Y entonces dijo una frase muy famosa: «Solo sé que no sé nada».

—¡Ah, bueno! ¡Pero entonces no descubrió nada!

—Fíjate que no es tan sencillo. Hasta que dijo eso, todos los sabios creían saber la verdad y él hizo que comprendieran que nadie sabía nada, ni siquiera él mismo.

—¿Y después de eso lo nombraron el más sabio de todos los sabios?

—No inmediatamente. De hecho, la gente de su época se enojó mucho con él, porque él les estaba diciendo algo que no podían contradecir y eso los molestaba mucho.

—¿Y qué hicieron?

—Lo mataron.

—¿Cómo? ¿Lo mataron? ¡Pero esa gente es tonta! ¿Porque no les gusta lo que escuchan lo matan?

—Muchas veces la gente actúa tontamente. Pasó hace miles de años y sigue pasando.

—¡Pobrecito!

Esta charla con mi hija me viene a la cabeza para explicar por qué este libro tiene más de lo que no sabemos que de lo que sí conocemos. No pretende encontrar grandes verdades, ya que estas son siempre esquivas ante nuestra capacidad para comprenderlas. Pero darnos cuenta de ello nos predispone, desde un lugar de más tolerancia, paciencia y aceptación, a escuchar y aceptar las verdades propias y ajenas.

Cuenta una historia que hace muchos siglos atrás había un reino que estaba gobernado por un rey que se ufanaba de poseer las mentes más brillantes de la época. Cuando aparecía una persona que descollaba en arte, religión, cultura, ciencia, filosofía, etcétera, él se ocupaba de incluirlo en su corte y dejar que se desarrollara bajo su

amparo. Este rey buscaba las grandes verdades, su interés estaba puesto en que durante su reinado se pudieran desvelar los grandes misterios que intrigaban a la humanidad.

Un buen día reunió a los cuatro hombres más sabios del reino y les propuso un desafío. Cada uno iba a estar encerrado seis meses en soledad e iba a dedicarse a pensar sobre lo que él les indicaría; solo debían dedicarse a eso, ya que todas sus necesidades estarían cubiertas. La soledad que se les imponía no era un castigo, sino que así el rey intentaba evitar la interferencia de otros en la búsqueda de esa verdad que englobara a todas.

Los sabios aceptaron y se retiraron a sus aposentos, sabiendo que por los siguientes meses solo iban a estar en contacto con sus pensamientos, buscando esa verdad absoluta para comunicársela a su rey. Dentro de cada habitación, había una mesa y un sobre con un papel escrito por el rey, con dos preguntas: «¿Qué es eso que llamamos *amor*?» y «¿Cuáles son las características que lo definen?».

Así pasaron los días y las semanas, en absoluta reclusión. Cada tanto, alguno pedía un libro o solicitaba más papel para escribir. El hermetismo era estricto y ninguno de ellos lo rompió en ningún momento.

Cuando se cumplió el plazo acordado, uno tras otro, los sabios fueron llamados antes el rey. En audiencia real, cada uno de ellos entregó un escrito con las dos respuestas. El rey tomó los cuatro escritos y esa vez fue él quien se recluyó en su habitación real para estudiar lo que los sabios le habían entregado.

Pasó una semana y todos en el reino estaban expectantes por ver cuál era la conclusión a la que el rey llegaría. Al octavo día, este mandó a reunir a todos sus súbditos para darles su dictamen. Sentado en su trono, rodeado de sus súbditos más cercanos, delante del rey estaban los sabios que habían participado del desafío. En el fondo, aguardaba la gente de la corte; en los patios del castillo, el resto del reino. Todos estaban ansiosos por escuchar esa verdad inexcusable. Cuando el rey se puso de pie, todos callaron y escucharon sus palabras.

—Tengo un anuncio que hacer. Saben muy bien, y por eso están hoy aquí, que siempre he buscado la sabiduría y la verdad por sobre todas las cosas. Todos han estado al tanto de la tarea que les impuse a estos hombres sabios. Ellos han cumplido cabalmente con el trabajo encomendado: se han sumergido en sus meditaciones y han sondeado en sus áreas en búsqueda de la verdad. Los cuatro han entregado sus conclusiones. He estudiado cada una de ellas y las he comparado para validar su consistencia y comprobar su veracidad. Y hoy puedo anunciar que el trabajo no ha servido de nada.

Se escuchó un murmullo general en la sala. La gente estaba desconcertada. Los sabios se miraban entre ellos, los cortesanos murmuraban por lo bajo. En los patios, los rostros mostraban absoluta incredulidad.

—Luego de ver las respectivas conclusiones de cada uno de estos sabios, me he dado cuenta de que todos tienen razón, aunque algunas conclusiones se oponen entre sí, se contradicen. No logro discernir cuál es verdadera y cuál es falsa. Me pregunto si acaso hay alguien en este reino que pueda resolver este dilema.

Todos continuaron callados, pensando en diferentes alternativas para solucionar tan difícil problema. Uno de los cortesanos pidió la palabra para hablar, y el permiso fue concedido.

—Amado rey —dijo—, propongo que usted someta todas las teorías a la votación popular y la conclusión más votada sea declarada la correcta.

El rey respondió:

—Ya pensé en ello antes, y déjame decirte que tuve que descartarla luego de darme cuenta de que eso no nos garantiza nada. ¿Acaso en el pasado no hemos creído en verdades que luego descubrimos que no eran ciertas? ¿No pensaban antes las personas que el universo giraba alrededor de la Tierra? Con el tiempo, supimos que nosotros giramos alrededor del Sol, junto con otros planetas, y que existen muchos soles más. Por eso, es importante saber diferenciar la verdad de lo que la gente cree que es la verdad, ya que a lo largo de la historia han existido innumerables verdades que fueron luego cuestionadas.

Uno de los sabios propuso:

—Estimado rey, ¿y si tomamos todas las verdades expuestas y usted propone que la gran verdad es la suma de todas esas verdades?

—También evalué esa alternativa y llegué a la conclusión de que no es factible ni posible, ya que algunas de estas verdades se oponen entre sí, y una verdad no puede oponerse a sí misma en su contenido. Esto la convertiría en una verdad inconsistente y contradictoria en sí misma.

Uno de los sabios que no había participado en la experiencia del encierro reflexivo pidió la palabra y dijo:

—Queridísimo rey, creo que aquí no hay nadie que pueda resolver este problema. Hace muchos años, escuché que lejos de este reino, en lo alto de una montaña, vive un anciano muy sabio, el más sabio de todos, que pasa día y noche meditando. Aunque algunos han llegado a dudar de su existencia, podríamos ir a buscarlo y, si damos con él, que resuelva este conflicto.

—¡Muy bien! Si ese hombre existe, ¡necesito hablar con él! Se preparará una expedición para hallar esa montaña y al viejo sabio. Ordeno que lo traigan ante esta corte, a ver si nos ayuda a resolver el dilema.

Al poco tiempo, partió un grupo de hombres rumbo a ese lugar desconocido. Pasaron días, semanas y hasta meses sin que llegaran novedades de la expedición, hasta que un atardecer hizo su entrada la gente que había partido y se presentó inmediatamente ante su rey. Una vez reunidos en la sala de audiencia, informaron que el anciano estaba dispuesto a ayudarlos y que llegaría a los pocos días.

Y así fue, una mañana el viejo sabio apareció vestido con una túnica vieja y su báculo para ayudarse a caminar. Llevaba además un pequeño morral. Esas eran todas sus pertenencias. Se presentó ante el rey y la corte entera, donde fue muy bien recibido. Y el rey volvió a explicarle cuál era la situación y el motivo por el cual habían requerido su presencia.

—No puedo responder las dos preguntas que le hiciste a tu gente —dijo el sabio—,

pero sí puedo decirte por qué tus sabios no han hallado la respuesta que buscabas.

—¡Muy bien! ¡Eso no es poco! ¿Necesitas leer las respuestas de cada uno? ¿Quieres sentarte a estudiar sus escritos? ¿Requieres recluirte en soledad para evacuar tus dudas al respecto?

—Nada de eso. Mi misión no es descubrir la verdad, sino mostrarte por qué no la hallarán jamás. Regresaré a este palacio el día de mañana. Te pido que tengas a tus sabios aquí, a tu lado, y que todos tengan vendados los ojos, para que no puedan ver absolutamente nada.

—Es un pedido muy extraño, pero confío en tus conocimientos. Si lo deseas, puedes pernoctar en mi palacio. Todas tus necesidades serán satisfechas y serás tratado como un miembro de esta corte.

—Agradezco nuevamente tu gentileza, pero debo retirarme para organizar el evento y ello requiere que salga del castillo. Quédate tranquilo, pues mañana al mediodía estaré de regreso.

El anciano sabio se retiró y cada uno volvió a sus habituales labores. Al día siguiente, se abrieron las puertas del salón y entró el anciano. El rey lo saludó ansioso.

—Agradezco, rey, el voto de confianza que has depositado en mí —dijo el sabio—. En un momento, entrará por esa gran puerta una enorme jaula con un animal que nadie de ustedes ha visto hasta ahora. Jamás han escuchado hablar de él, ni lo han visto en dibujos. Viene de tierras muy lejanas y exóticas, donde es uno más de los tantos animales que allí habitan. La jaula estará cubierta con una manta negra, de manera tal que nadie podrá ver cómo es el animal que allí se esconde. Por favor, que ingresen la jaula.

Tras la orden, las puertas se abrieron de par en par y una docena de soldados entraron empujando una gran jaula cuadrada, de unos siete metros de cada lado, totalmente tapada con una tela negra. Cuando la gran caja estuvo delante del trono, el viejo anciano dijo:

—Ahora pido que el primer consejero se pare delante de la jaula; que el segundo lo haga detrás de ella; el tercero, en el costado derecho, y el cuarto, en el izquierdo. Observarán que la tela que cubre la jaula tiene pequeños cortes que permiten meter los brazos por ahí. Pido que cada uno, sin decir una palabra, introduzca sus brazos y palpe el animal que allí se encuentra, pero que no diga lo que siente. Que solo perciba con el tacto su textura, su forma general y algún detalle que le parezca significativo.

Los cuatro sabios cumplieron con lo indicado, tras lo cual el anciano dijo:

—Ahora pido que traigan cuatro atriles con cuatro lienzos en blanco y que cada uno, sin mirar lo que el otro hace, dibuje la forma que supone tiene el animal y que le ponga un nombre, de acuerdo con lo que ha percibido.

Los hombres se pusieron a dibujar en los atriles y, cuando dieron por finalizados sus respectivos dibujos, el anciano le habló al primero, el que estaba en la parte delantera de la jaula.

—Dime cómo has llamado a este animal y qué dibujo has hecho.

—Lo he llamado *gusanonte*, pues sentí que tiene la forma de un gusano gigante, con dos grandes bocas en su parte delantera y una piel muy rugosa. Es completamente ciego,

pues no posee ojos. Su cuerpo es muy flexible. Supongo que se arrastra por el piso como una serpiente, ya que carece de patas.

—Muy bien, vamos con el segundo, el que se encontraba en la parte trasera de la jaula.

—No entiendo cómo pudo haber percibido lo que acaba de describir. El animal que se encuentra en la jaula es completamente diferente. Yo lo he llamado *plumerengo*. Tiene una gran cabeza dividida en dos grandes cachetes, y una nariz muy fina, que cae sobre su cara. Es como un plumero, como un palo que termina con muchos pelos duros. Coincidió con mi colega en que su piel es muy rugosa y en que es completamente ciego, ya que no percibí ojo alguno, pero en absoluto se parece a lo que él ha descrito.

—Vamos con el tercero ahora.

—Realmente estoy sorprendido por la descripción que escuché de mis dos predecesores, no sé de dónde sacan dicha explicación. Al animal que yo palpé lo llamé *tronconte*. Se trata de un ser muy particular, mitad animal y mitad planta. Su aspecto es muy similar al tronco de un árbol; sin embargo, no se inserta en la tierra. Es como una columna gruesa y larga que, en su parte inferior, tiene unas durezas como los cascos de un caballo. Coincidió con mis colegas en que su piel es de las más rugosas que he sentido nunca y en su ceguera.

—Bueno, ahora veremos la explicación del último.

—Disiento completamente con mis compañeros. A este animal lo he llamado *cíclope mariposa*. Tiene un solo ojo pequeño. A su lado, sale una estructura como un ala que, supongo, no sirve para volar, ya que es una sola, pero tiene la forma de un ala de mariposa, solo que mucho más grande y pesada.

—Ya hemos escuchado la descripción que los cuatro han hecho de tan extraño animal —dijo el anciano—. Ahora, mi rey, yo le pregunto cómo es posible que se puedan describir animales tan diferentes si se trata de uno solo.

—Seguramente —respondió el rey—, dentro de esa gran jaula hay cuatro animales distintos y cada uno describió al que le tocó palpar.

—Reitero, apreciado rey, que allí dentro hay un solo animal y que los cuatro hombres tocaron al mismo.

—Entonces se trata de un animal que posee la capacidad de transformarse a cada momento en una cosa diferente. Por ello, cada uno sintió una forma distinta.

—Eso no es posible, ya que todos estaban pasando sus brazos al mismo tiempo. También le garantizo que dicho animal siempre tiene la misma forma.

—Entonces tres de ellos están equivocados y habrá que ver cuál es el que acertó en la descripción.

—No es así, mi rey. Yo, que conozco dicho animal, le aseguro que los cuatro lo describieron correctamente.

—¡Pero eso no es posible! O tiene forma de gusano gigante, o forma de cabeza con plumero, o forma de tronco de árbol, o forma de cíclope. ¡No puede ser todos a la vez! Aunque, un momento —dudó el rey—. ¿Y si fueran los cuatro animales a la vez?

—No son cuatro animales a la vez. Sí le aseguro que, sin estar errados, ninguno ha

dato con la conclusión correcta. Pido a los soldados que descubran la jaula para que podamos ver al animal.

Los soldados hicieron caso y develaron lo que allí dentro se encontraba. Todos quedaron estupefactos al ver el tamaño y la forma del espécimen, nunca habían visto algo parecido. Entonces el anciano dijo:

—Este animal se llama *elefante*. Es el animal terrestre más grande que existe. Como podrán observar, de su cabeza sale una gran trompa, que es lo que palpó el primer consejero y confundió con un gran gusano. En su parte posterior, tiene dos grandes ancas y una cola que el segundo creyó era el rostro y la nariz. Sus grandes patas se asemejan a troncos de árbol, lo que pensó que era el tercer hombre. Por último, en el costado de su cabeza hay uno de los dos ojos y, a su lado, sale su gran oreja, que el cuarto hombre describió como un cíclope con un ala. Todos estaban en lo correcto cuando describían sus partes, pero estaban también equivocados cuando creían que esa parte era todo el animal. Las grandes verdades son como elefantes —dijo el sabio, ante el silencio conmovido de todo el reino—. Cada hombre puede percibir solo una parte de ellas y acierta cuando la describe, pero erra cuando cree que esa parte es la totalidad de la verdad.

Esta vieja historia que acabo de narrar pone de manifiesto la dificultad para llegar a conclusiones definitivas sobre los grandes temas. Ello no implica que renunciemos a sondear dentro de la jaula para investigar qué hay dentro. Esa ha sido la motivación principal al escribir este libro: abrir interrogantes sobre un puñado de cuestiones y compartir algunos conocimientos a los que he arribado gracias a mi trabajo como psicólogo. Ojalá cumpla, querido lector, aunque sea parcialmente, con este propósito.

¿Quién soy yo?

*Un día, en un lugar, indefectiblemente
te encontrarás a ti mismo, y esa, solo
esa, puede ser la más feliz o la más
amarga de tus horas.*

Muchas veces calificamos a las personas y nos vinculamos con ellas a partir de definir qué tipo de personalidad tienen. Decimos que Juan o María son extrovertidos o introvertidos, tímidos o jocosos, depresivos o alegres, etcétera. Estas descripciones no se aplican solamente a los demás, también son un motor que nos impulsa hacia el proceso del autoconocimiento, y nos lleva a interrogarnos sobre nuestra manera de ser y de actuar.

¿Por qué somos como somos? ¿Por qué tenemos la personalidad que tenemos? ¿Y, en definitiva, qué es la personalidad? ¿Por qué tengo estas características y no otras? ¿Las elijo o se me imponen? ¿Cómo y por qué se desarrolla una personalidad y no otra? ¿Es por mis experiencias de vida? Si fuera así, ¿por qué otras personas con una vida parecida son diametralmente opuestas? ¿Acaso soy único? ¿Habría en este mundo alguien como yo?

Estas preguntas pueden responderse recurriendo a la psicología, en el sentido de estudiarnos a nosotros mismos utilizándola como herramienta eficaz para lograr lo que nos proponemos, que no es otra cosa que conocernos más. Es un modo de hacer filosofía. Vamos pues a indagar aspectos, características, rasgos propios y ajenos para ver si de esta manera logramos, un poco, aunque sea un poco, responder alguno de estos y otros interrogantes.

HAGAMOS COMO PLATÓN

No encontré una analogía más exacta de lo que para mí representa el proceso del autoconocimiento —donde incluyo la psicología y sus conocimientos, la terapia en su

forma práctica— como la alegoría de la caverna de Platón. Por eso, permítanme que se las detalle aquí, para el que no la conoce aún. Desarrollémosla como un ejercicio de imaginación y comencemos a jugar.

Imagine cada lector que es un sujeto que ha nacido y vivido toda su vida en una cueva. Está parado de espaldas a la salida, mirando la pared del fondo. Tiene en sus pies y en su cuello unos grilletes que no le permiten girar la cabeza en ninguna dirección, de tal manera que usted nunca ha podido ver nada más que esa pared que está en el fondo de la cueva.

Detrás de usted, a una distancia de unos metros, hay una fogata, pero no puede verla; tampoco puede sentir el calor del fuego. Solo puede percibir el reflejo que irradia el fuego sobre la pared que usted observa. Obviamente, si usted se encuentra entre el fuego y la pared, significa que también puede observar la sombra que su cuerpo proyecta al interponerse entre la luz del fuego y la pared. Entonces usted puede observar dos cosas: el reflejo de la luz del fuego y su sombra sobre dicha pared.

Ahora agregue a otras personas en su misma situación, paradas a su lado, en la misma posición respecto a sus brazos y con grilletes en sus manos, cuello y pies, frente a la pared y de espaldas al fuego. Usted no puede verlos de manera directa —recuerde que no puede girar la cabeza—, pero sí puede observar sus sombras, de la misma manera que observa la suya.

Un buen día —o un mal día, según lo quiera interpretar— llego yo, que no me encuentro atado por ningún grillete, y me detengo detrás. Usted no puede observarme directamente, solo puede observar mi sombra en la pared. Yo lo veo a usted de espaldas, puedo observarlo directamente. Vamos a tratar de imaginar un diálogo entre ambos, a través del cual voy a decirle determinadas cosas, también voy a imaginar sus posibles respuestas, y luego intentaré corregirlas cuando usted responda desde el lugar real y no desde el lugar imaginario. Ahora que están dadas las reglas, juguemos.

El mito de la caverna

—¡Hola!

—¡Hola! —me responde usted mientras mira mi sombra proyectada en la pared.

—¿Qué hace? —le pregunto.

—En realidad, nada en especial. Estoy aquí, pensando.

—¿Y en qué piensa?

—En cómo hago para que los demás me conozcan bien y dejen de tratarme como lo que no soy.

—Parece que tiene dos problemas, no uno: saber realmente quién es y luego hacer que los demás también lo sepan.

—Bueno, lo segundo es más problemático que lo primero, porque saber quién soy, en mayor o menor medida, lo sé. Tal vez me falten algunos detalles, pero yo soy el que mejor y más conoce de mí mismo.

—¿Sí? ¿Y qué pasaría si yo le dijera que es posible que yo lo conozca más que lo que usted se conoce a sí mismo?

—¡Absurdo! Nosotros nos acabamos de conocer, y yo me conozco de toda la vida.

—¿Acepta que pongamos a prueba lo que acabo de postular?

—Bueno, pero le advierto que va a fallar.

—Veremos. Le voy a hacer una simple pregunta.

—Bueno.

—¿Qué observa frente a usted, que está mirando?

Ahora usted responda imaginariamente o, si le resulta mejor, escríbalo en las líneas que siguen.

.....

Vale una aclaración: no puede responder «Mi sombra», ya que desconoce el sentido de ese concepto, así que ensaye otra respuesta.

.....

No se le ocurre nada, ¿verdad? ¿Vio que no es tan fácil? Permítame entonces formular una única respuesta lógica y posible de su parte. Retomemos el imaginario diálogo.

—Lo que estoy viendo es a mí mismo.

—¿Y si yo le dijera que eso que ve no es usted?

—Diría que está loco o equivocado. O le diría que, si ese no soy yo, ¿dónde estoy yo entonces? ¿Y qué es eso que veo, qué cada vez que me muevo se mueve? ¡Ese tengo que ser yo inevitablemente!

—¿Que me respondería si le dijera que eso que usted ve es su sombra?

—¿Mi qué? ¿Qué es una sombra?

—No puedo explicárselo. Solo puedo invitarlo a que realice una experiencia que le va a demostrar esta verdad. ¿Está dispuesto?

—Por supuesto.

—Mire que no es fácil, le va a costar. Solo le puedo prometer que el final vale la pena.

—¡Ya me está asustando!

—No, le estoy advirtiéndolo.

Suavemente le quito los grilletes de las manos, del cuello y de los pies y digo:

—Ahora, lentamente, dese vuelta.

Usted comienza a darse vuelta y observa por primera vez en su vida, de frente, la fogata. ¿Qué imagina que le va a pasar antes que nada? Piense lo primero que le va a ocurrir. Creo que le van a arder y doler mucho los ojos. Acostumbrados a toda una vida de ver penumbras, cuando se exponen por primera vez a la luz fuerte del fuego, el dolor y el ardor van a impulsarlo instintivamente a cerrarlos y a volver a darle la espalda a ese fuego recién descubierto. Va a querer ver nuevamente esa pared conocida, cómoda, apacible que nunca le provocó ese dolor tan fuerte. Y yo le diré:

—Confíe en mí. Dele un tiempo a sus ojos para que se acostumbren a la luz y verá

que el dolor es transitorio, en un rato se va a ir.

—Bueno, voy a tratar —imagino que usted me responde.

Luego empieza a cerrar y a abrir los ojos para que se lubriquen y, de a poco, las pupilas se van acomodando para el ingreso de la luz. Al rato ya no le duelen más y usted se encuentra observando por primera vez el fuego. Obnubilado y maravillado por el espectáculo que el fuego le presenta, no puede apartar la mirada de él. Lo interrumpo:

—Ahora mire hacia abajo. ¿Qué observa?

Usted aparta la mirada del fuego y ve su cuerpo por primera vez en su vida: su torso, sus piernas, sus brazos, sus manos. Es, además, el primer cuerpo humano que observa.

—¿Qué es esto? ¿Este soy yo? ¡No puede ser! Y entonces, ¿qué es eso? —pregunta mientras señala la pared y su sombra, que se agita de acuerdo con sus ademanes.

—Ese es un reflejo de usted, proyectado en la pared gracias a la luz que emite el fuego. Pero el verdadero es el que está viendo por primera vez.

—¡Es increíble! ¡Y estoy viéndolo con mis propios ojos!

—Pero aquí no termina la experiencia, falta aún lo mejor.

—¿Qué falta? Ahora quiero saber más. Quiero descubrir que más cosas que creía conocer, en realidad, desconozco.

—Ya le mostré parte de usted. Ahora le voy a mostrar parte del mundo que desconoce.

—Bueno.

—Mire hacia el lado opuesto de la pared. ¿Ve que está el fuego?

—Sí, lo estoy viendo.

—Pues levante un poco la vista y verá que al fondo se ve un punto blanco.

—Lo veo. ¿Qué es?

—Es la salida de la caverna. Vamos a caminar hacia allá. No tema, yo voy a estar cerca. Puede ser que lo que va a descubrir, al principio, lo asuste, pero le prometo que es maravilloso. ¿Vamos?

—Estoy nervioso, pero si ya llegué hasta aquí, ahora no me voy a detener.

Comenzamos a caminar y, a medida que nos acercamos a la salida, la caverna se hace más grande y la luz de afuera, más fuerte. De repente, nos encontramos en la mismísima puerta de la cueva, mirando hacia afuera. El sol brilla fuerte, nos da en el rostro y en el cuerpo. Una brisa nos alcanza. Delante de nosotros, se impone una gran montaña. A nuestra derecha, corre un río cristalino y caudaloso. Por encima, pasan volando unos pájaros. Posiblemente todos estos estímulos que, en realidad, son desconocidos a usted lo inquieten; es posible que perciba un conjunto de sensaciones nuevas y desconocidas que no sepa aún interpretar. Y puede ser que usted exclame:

—¡Me vuelven a doler los ojos!

—Tranquilo—le respondo—, la luz del sol es mucho más potente que la del fuego. Sus ojos, acostumbrados a la penumbra, apenas se adaptaron a la luz del fuego. Ahora deben adaptarse a la luz del día. Dele un rato y ya no le van a doler más.

—¡Algo caliente e invisible se está apoyando en mi cuerpo!

—Ese es el calor del sol, que pega sobre su piel. No es peligroso ni lo va a dañar.

Disfrute su calidez.

—¡Algo roza mi cara!

—Ese es el viento. Disfrute su frescura.

—¿Qué es ese ruido que escucho?

—Es el río fluyendo. No tema, no es peligroso.

—¿Qué seres extraños pasan por encima de nosotros?

—Son pájaros. No quieren dañarlo, no les tenga miedo.

Y así, por desconocimiento, ante cada nueva sensación que surge, la primera impresión es de temor; el primer acto instintivo frente a esto puede llevarlo a querer regresar al fondo de la caverna, porque le resulta conocida, segura, hasta apacible. Pero si uno persiste en este mundo que parece tan caótico, tan peligroso, tan inestable, tarde o temprano termina descubriendo y aceptando sus novedades y sus desafíos, las maravillosas experiencias que se ofrecen para ser vividas.

Ahora, por último, me acerco a usted y le digo:

—¿Vio que eso que creía que era verdadero, en realidad, era otra cosa? Eso que pensaba como real no lo era.

—Sí. ¡Hay que ir corriendo a contarles esto a los demás que están adentro, como yo estaba antes!

—¿Qué me hubiese respondido si, cuando se hallaba en el fondo de la cueva, con los grilletes y mirando solo sombras, yo le hubiese contado esto?

—No le hubiere creído, habría pensado que eran inventos o locuras suyas.

—Exacto. Entonces ¿por qué cree que los demás le van a creer si les transmite su experiencia?

—¡Es cierto! ¿Y cómo hago para que se den cuenta?

—Solo puede hacer una cosa: invitarlos a recorrer el mismo camino. Para ello, deben confiar en usted, como usted lo hizo conmigo, y deben enfrentar sus propios temores. Solo así podrán estar en el lugar en el que usted está ahora.

¿QUÉ NECESITO PARA CONOCERME?

Existe un viejo refrán que señala: «De buenas intenciones está empedrado el camino al infierno». Este dicho expresa la necesidad de agregarle a las buenas intenciones, para lograr un objetivo, cierto grado de eficiencia en el proceso, porque de lo contrario nos quedamos únicamente con el anhelo, insuficiente para alcanzar lo que deseamos. Por lo tanto, vamos a pormenorizar las condiciones que debo obtener para lograr conocerme y descubrir quién soy en realidad.

Confianza

El proceso hacia el conocimiento puede resultar doloroso, porque exige revisar y hasta

destruir lo conocido, para así dar lugar a lo nuevo. Pero su mayor dificultad radica en que este proceso responde a un orden; es decir, primero destruyo y luego construyo sobre lo que quedó libre tras la destrucción. En esta etapa surge el miedo. ¿Miedo a qué? Miedo a qué va a ocurrir si, luego de destruir, no encuentro la manera de construir algo diferente. Temo quedar desposeído de todo ya que no tengo lo que antes poseía, porque fue destruido, y tampoco tengo lo nuevo, ya que no hallé la manera de construirlo.

Por eso, en esta etapa, el valor fundamental es la confianza. Aún no sé hacia dónde me encamino, pero confío en que el destino es un buen lugar hacia el cual dirigirme. Sería como recorrer un camino nuevo, en el que no sé qué escollos y trampas voy a encontrar, qué peligros me aguardan, qué riesgos voy a correr. Es una actitud contraria a todo criterio común, ya que es peligroso y no sé qué hallaré al final del camino.

En estos casos, la confianza es imprescindible; sin ella se hace imposible sobrellevar la tarea. Y para que pueda existir la confianza tienen que darse dos variables. La primera es el desconocimiento: no debo saber, porque si sé, ya no estoy confiando, sino sabiendo. El conocimiento y la confianza se excluyen tanto como el apetito y la saciedad. Para que exista uno debe excluirse el otro. No puedo tener confianza mientras sé, debo desconocer para dar lugar a la segunda variable.

Ilustremos lo anterior con un ejemplo. Imaginemos que usted está en pareja y lee este libro en un bar, en una plaza, durante un viaje en colectivo o en su casa, recostado en la cama o sentado en un sillón. Ahora imaginemos que su pareja no se encuentra con usted en estos momentos, que está en otra parte, haciendo otra cosa, con otra gente. Si su pareja no está a su lado, usted no puede, bajo ningún concepto, decir que «sabe» qué está haciendo, dónde lo está haciendo y con quién. Solo puede *confiar* en que lo que su pareja está haciendo es lo que usted supone. Por ejemplo, usted no sabe si su pareja en estos momentos lo está engañando; solo confía en que no sea así. ¿Y por qué confía? Porque usted decidió confiar. En determinado momento, por determinadas circunstancias, usted tomó una decisión, la decisión de actuar con su pareja con confianza.

Ahora imaginemos que, mientras lee estas líneas, su pareja se encuentra a su lado. En esta situación, usted no debe decidir nada; no está confiando en su pareja, simplemente está viendo lo que hace, por lo tanto, usted sabe. Queda entonces claro que la primera característica es la confianza y que, para lograrla, se necesita no saber y decidir actuar «como si» supiera.

Valentía

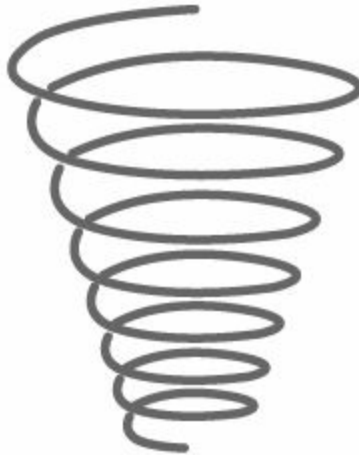
Es importante tener en cuenta esta variable ya que desatenderla nos pone en riesgo de fallar en nuestro objetivo. La tarea encomendada se presenta como peligrosa y, por lo tanto, nos genera miedo. El miedo es una emoción que nos suele invitar a desistir del intento. Pero el valor, es decir, la valentía no es la ausencia del miedo, sino el encarar lo que nos asusta... ¡con el miedo mismo! Es valiente aquel que con miedo igual hace, no

aquel que no tiene miedo. La valentía no es la erradicación del miedo, sino la consecución del logro con el miedo auestas.

Todo lo desconocido tiende a ser vislumbrado como peligroso y nuestra actitud natural frente a ello es alejarnos del peligro, por instinto de supervivencia. Aquí debemos afrontar nuestra travesía en contra de nuestros propios instintos, que nos predisponen a continuar en el fondo de esa cueva, para así evitar los peligros desconocidos que nos presenta el mundo fuera de la caverna.

Insistencia

La tercera condición para lograr este desafío del autoconocimiento es la insistencia. Cualquier situación de aprendizaje implica necesariamente el ensayo y el error, y la consecuente enseñanza que dicho error nos deja. Luego de un intento y de su consecuente error, se aprende de él y se insiste desde el lugar nuevo en el que la enseñanza nos dejó.



El proceso de la insistencia es un camino elíptico, como una espiral donde giramos sobre un mismo eje, pero a cada vuelta no volvemos a pasar por el mismo sitio, sino que lo rodeamos y nos elevamos del punto anterior. Eso lo logramos con el aprendizaje que hicimos del error cometido. El único riesgo de esta situación es que no logremos aprender de la experiencia precedente, lo que convertiría la espiral elíptica en un simple círculo indefinido que nos dejaría en el mismo lugar que antes. Es decir, el enemigo a vencer aquí es la terquedad de creer que, si sigo haciendo exactamente lo mismo, va a ocurrir algo diferente.

Persistencia

Esta característica se parece mucho a la insistencia, pero se diferencia de esta en aspectos nodales. La insistencia es la repetición, con aprendizaje, sobre una misma situación; en cambio, la persistencia es la duración de una conducta a través del tiempo. Mientras que la insistencia es una conducta, la persistencia es una actitud.

La persistencia tiene mucho que ver con la constancia y la concentración. Una persona persistente es aquella que se mantiene, en el tiempo, centrado en la actividad a la que aplica su dedicación. Por eso, los enemigos más comunes de la persistencia son la dispersión, la inconstancia de la conducta.

En cierta oportunidad, una paciente me preguntó por qué su padre, siendo un hombre con casi ninguna cultura ni educación, había logrado desarrollar una gran empresa. ¿Qué características propias tenía este hombre que hizo que lograra descollar allí donde muchos fallaron? Mi respuesta fue que su padre, además de tener un olfato innato para los buenos negocios, se había pasado los últimos cuarenta años pensando únicamente en el producto que fabricaba. Trabajaba y pensaba en el producto, se bañaba y pensaba en el producto, comía y pensaba en el producto, etcétera. Esa concentración y los cuarenta años habían logrado una empresa con más de trescientos empleados. Concentración y constancia dan como resultado la persistencia necesaria para alcanzar un objetivo tan difícil como es llegar a conocernos.

Consistencia

A diferencia de lo que ocurre en las variables anteriores, esta tiene que ver con el contenido del proceso, no tanto con el proceso mismo. La consistencia se refiere a poder abarcar la totalidad de lo que se está estudiando. La solidez de la espiral y, por lo tanto, su fortaleza, está determinada por la mirada sobre cada una de las partículas que conforman dicha espiral.

¿Cómo debo descubrirme? ¡Consistentemente! O, mejor dicho, lo más consistentemente que pueda. Para ello, debo sondear todas las variables posibles que den luz sobre lo que yo soy. Observarme desde múltiples perspectivas me va a dar una mirada y un conocimiento consistente de mí mismo. De otra manera, solo lograré una visión segmentada de lo que soy y, por lo tanto, parcial en mi autoconocimiento.

OTRA VEZ PLATÓN

¿Cómo logro integrar todo lo anteriormente expuesto en la titánica tarea de saber, en definitiva, quién soy o cómo soy? Veámoslo de nuevo como lo vería Platón.

Lograr salir de la caverna requiere de mi confianza para dirigirme a un sitio que desconozco. También debo tener mucho valor para adentrarme en una expedición que, en principio, me genera mucho miedo. Salir de la caverna implica insistir en el proceso de aprender a caminar, que consiste en caer y levantarme, y volver a intentarlo otra vez.

Tras la experiencia, el próximo paso será un poco más eficiente que el anterior, del cual aprendí algo. Necesito también ser persistente con mi objetivo para salir definitivamente de la cueva. Por último, debo ser consistente en todo el proceso de ir viendo cuáles son todas las alternativas que me llevan hacia otro lugar.

Si se falla en el intento o se abandona alguna de estas variables necesarias, es probable que permanezcamos dentro de la caverna indefinidamente. Sería una pena, porque el mundo que nos espera fuera de la caverna es mucho más rico, mucho más bello que lo que las sombras nos han ofrecido hasta ahora.

Midiendo la autoestima

*Tú no eres una gota en el océano...
Tú eres el océano entero en una
sola gota!!!*

La autoestima es la valoración que cada ser humano tiene de su persona: qué piensa y siente sobre sí mismo y cómo actúa en relación con eso. Los inconvenientes que se presentan sobre este aspecto son dos: el primero, que esa construcción sobre la propia estima, esa mirada inicial que se tiene sobre lo que uno es y cómo se valora, se realiza a una edad tan temprana que nadie dispone de los elementos necesarios para hacerlo de la manera más realista. La autoimagen —cómo me veo— se construye en los primeros años de vida, y es precisamente en esa etapa en la que aún le faltan al sujeto los elementos necesarios para autoevaluarse acertadamente.

Para poder hacer un análisis de cualquier cosa es necesario tener poder de discernimiento; es decir, poder distinguir si algo es bueno o malo, útil o inútil, lindo o feo, etcétera. Cuando somos pequeños, la única capacidad propia de discernir está en lo agradable o desagradable, en lo que se me presenta como placentero o no placentero, porque para poder definir los otros aspectos necesito, entre otras cosas, poder comparar, y nuestra tierna edad aún no nos ha dado la oportunidad de conocer todas las variables para compararlas y ver cuál es nuestra conclusión al respecto. Por lo tanto, de niños incorporamos nuestra escala de valores a partir de lo que nuestros referentes nos indican. ¿Y quiénes son nuestros máximos referentes? Nuestros padres. De ellos depende por completo nuestra supervivencia, ellos están en el mismo escalafón de Dios, ya que sin ellos no podríamos sobrevivir. Esta sensación de desamparo propio y de dependencia total a nuestros padres se constituye como la primera entelequia en nuestras vidas.

¿Por qué hablo de entelequia? Recordemos que una entelequia es una verdad absoluta, de la que no podemos dudar ni un minuto. Para los adultos, es una entelequia que el Sol se asoma por el Este y se oculta por el Oeste; nadie duda de ello. También es una entelequia que todos, absolutamente todos, algún día moriremos.

Los niños tienen una primera entelequia: la seguridad de que la existencia de ellos

depende de quienes son sus progenitores, padres, tutores, encargados, etcétera. Es decir, personas adultas que tienen como función cuidar y proteger la vida de quien no puede cuidarla y protegerla por sí mismo. Y como ellos pueden hacer lo que el niño no puede, este les atribuye un poder absoluto. Los constituye como omnipotentes, igual que Dios, que todo lo puede.

La segunda entelequia con la que se enfrentan los niños es la que surge ante la evidencia de lo percibido. Es decir, un niño —y un adulto también— no puede dudar de lo que se le presenta ante los sentidos como evidente. Por ejemplo, el lector no duda de que en estos momentos está leyendo estas palabras. Si es de día y hay sol, tampoco duda de eso. No podemos dudar de lo evidente, salvo que formulemos una duda metafísica, como hizo Descartes, pero ese es un planteo más filosófico y existencial que el que solemos realizar a diario el común de nosotros; por lo tanto, vamos por la vida entendiendo que lo que se nos presenta como nuestra realidad es cierto. La realidad es una entelequia.

Ahora bien, ¿qué ocurre cuando esa realidad presentada como una verdad indubitable se opone a otra verdad absoluta? ¿Qué acontece cuando dos entelequias chocan por ser contrarias entre sí? En la vida adulta, sometemos a juicio ambas verdades, y entonces alguna prevalecerá como la ganadora y la otra será desechada por falsa. En los niños, esta solución no es posible, no se puede hacer esto, ya que los niños aún no han completado su capacidad judicativa, lo cual les permitiría establecer juicios de valor. El niño debe sostener ambas verdades. Observémoslo en un ejemplo.

Hace un momento señalé que los niños piensan y sienten que sus padres lo pueden todo y que son esencialmente buenos. ¿Qué ocurre entonces en la mente de un niño cuando sus padres se muestran despreocupados por su bienestar, cuando no atienden sus necesidades más imperiosas, cuando lisa y llanamente se desentienden, lo maltratan, se burlan o lo dañan?

Acuérdense de la segunda entelequia: el niño no puede dudar de la verdad que se presenta ante él. Pero resulta que esta verdad, la realidad, se opone a la verdad anterior: «Mis padres son poderosos y benevolentes, siempre quieren lo mejor para mí». Un adulto descartaría la omnipotencia y bondad absoluta de sus padres y diría: «Mis padres no fueron —o no son— más que personas, y algunas cosas no pueden realizarlas o no quieren. Esta es la realidad».

El niño no puede hacer ese análisis ya que debe sostener su entelequia sobre sus padres. Darse cuenta de esto a esta edad lo sumiría en una angustia incommensurable pues sentiría que su existencia está en manos de personas defectuosas e incompletas o no muy buenas. Esta posibilidad se le presenta al niño como una angustia de supervivencia y no tiene recursos para tramitarla. Por lo tanto, debe sostener que los padres pueden y quieren, pero observan que con él esto no ocurre. ¿Y cómo lo resuelve? Siempre de la misma manera: se sacrifica a sí mismo. En estos casos, el niño se plantea lo siguiente: «Mis padres pueden todo y son buenos, y si la realidad me demuestra que no lo están siendo conmigo, es porque YO NO LO MEREZCO»; «Ellos son buenos padres, pero como yo no soy un buen hijo, ellos se comportan conmigo como yo merezco ser

tratado». Desde allí, el niño va a ir construyendo su propia valoración, a partir de ver qué hacen o dejan de hacer sus padres con él.

Ahora bien, esta internalización que el niño hace en sus primeros años de la valoración que sus padres manifiestan hacia él no tiene tanto que ver con lo que le digan, sino con lo que hagan con él. Eso lo va a llevar a ir constituyendo y respondiendo dos preguntas existenciales: «Quién soy?» y «¿Quiénes son los que me rodean?». Si este niño se encuentra con padres que no muestran su capacidad para satisfacer sus necesidades, va a interpretar que no es digno de eso y construirá una autoestima deficitaria, una autoestima que dicte que no es digno del buen trato de quienes, si quieren, pueden siempre. Y que no quieren por su culpa y no por imposibilidades de sus padres.

Esto se constituye como una realidad absoluta, como la tercera entelequia del niño. Y a partir de allí, puede llegar a pasarse la vida intentando demostrar que esta verdad es cierta. Y lo va a lograr. Veamos cómo se aplica esto a una vida adulta.

LA MUJER QUE NO PODÍA AMAR

Supongamos que una niña crece y conserva una verdad susurrante en su ser: «No eres valiosa». No es una verdad que grita a viva voz, sino que susurra al oído de la niña, solo ella la percibe y aprende a vivir con ese susurro. Es como el ruido del aire acondicionado, que, luego de mucho escucharlo, ya dejamos de oírlo y solo podemos percibirlo cuando lo apagamos, porque con su ausencia nos damos cuenta de su anterior presencia.

Esta niña crece y se hace mujer y comienza a vincularse con otras personas: compañeros de estudio y de trabajo, familiares, amigos, vecinos, etcétera. Y un buen día aparece una pareja, una persona que la elige por sus atributos románticos, que desea establecer con ella un vínculo, primero de cariño y luego de amor. Pero recordemos que esta mujer, siendo una niña, entendió que no era valiosa, que no era digna de ser bien tratada, que lo que merecía era el destrato o el maltrato. Cuando es mujer, puede encontrarse con dos clases de hombres: «buenos», que la quieran, la valoren y la respeten; hombres que crean que ella es una mujer valiosa y digna de ser bien tratada. Y también puede cruzarse con hombres «malos», que no la valoren, que no la quieran más que por motivos espurios y egoístas, etcétera. Porque en la viña del Señor hay de toda clase de hombres, y ella se va a topar necesariamente con ambos.

Imaginemos a esta mujer vinculándose con un hombre con las características primeras, un «buen hombre». Tengan muy en cuenta este detalle: cuando indico que se cruce con un hombre que la quiera bien, no estoy pensando en un hombre perfecto, ni mucho menos, sino en uno bueno, aunque defectuoso e incompleto. Este hombre, a pesar de sus debilidades y errores, la valora. Ella percibe esto, se da cuenta de que él la quiere y la respeta, pero el problema es que ella no se quiere ni se valora a sí misma, porque considera que no es digna de ser querida y no es merecedora del valor que este hombre le atribuye, porque eso choca abiertamente con lo que esta mujer aprendió de

niña, se opone al argumento que decía y dice que ella no es digna del valor que el hombre le otorga.

Es posible que, ante este tipo de hombre, la mujer tenga una de estas dos reacciones: la primera es que considere a este hombre poco poderoso. ¿De qué tipo de poder carece este hombre según su visión? Del poder de darse cuenta de quién es ella realmente. Sería como si ella sintiera y pensara: «Si él me valora, es porque no puede ver lo que mis padres vieron. Es que yo no soy merecedora de buen trato, por lo tanto, este hombre no es poderoso». Su conducta hacia él será de destrato e intentará una y otra vez ponerlo en el lugar del pusilánime, del idiota, del débil, del manipulado; incluso puede ser que lo engañe y le sea infiel una y otra vez. Tal vez este buen hombre inicialmente soporte este lugar, estos maltratos, queriendo demostrarle que lo sostiene por ser bueno, pero lo paradójico es que, cuanto más aguante él, menos respeto ella le tendrá, hasta que finalmente lo deje o él se canse y se vaya.

La segunda opción es que ella no lo considere incapaz, que las capacidades de este hombre se le hagan a ella evidentes, que vea en él a un hombre con poder, con los suficientes recursos para hacer cosas, para decidir su vida y modificar su realidad, para adaptarla a sus necesidades. Por cierto, este hombre también presenta defectos, como todos, pero, a diferencia del primero, no lo ubica en el lugar del hombre que no puede, todo lo contrario. Resulta que este hombre también se enamora de esta mujer, también la quiere bien, la cuida, la protege tanto como el primer hombre, solo que a este no puede manipularlo, no puede ubicarlo en el lugar que ella quisiera. También este hombre está rompiendo con ese argumento susurrante que ella comenzó a escuchar en la niñez.

¿En qué lugar va a ubicar a este hombre? En el lugar de la suspicacia. Ella va a sospechar de él en todo momento. Ya no puede dudar de la omnipotencia —ilusoria obviamente— de este hombre; entonces va a dudar de la benevolencia de él, va a pensar que él tiene intenciones ocultas hacia ella. Ya que le va a resultar absurdo que este hombre la quiera bien, que cuide a quien no merece ser cuidada, que proteja a quien no se lo merece, en este caso, el trato hacia él será de continua desconfianza: siempre estará atenta para ver en qué momento logra advertir la trampa que ella cree que él le tiende. Es muy probable que este hombre, como el anterior, inicialmente intente demostrarle que la quiere bien, que desea su bienestar, sin que existan ocultos motivos. Si la suspicacia de ella continúa, es posible que él se termine retirando de la relación, cansado ya de ser acusado de lo que no es, ni fue nunca.

Una vez acontecido cualquiera de los dos posibles finales con ambos hombres, sentirá que, en definitiva, ella tenía razón: ambos hombres buenos la abandonaron a su suerte porque no era digna de estar con buenos hombres.

Hay una tercera opción de vínculo amoroso para esta mujer que no cree ser merecedora de amor. ¿Qué pasa si se encuentra con otra clase de hombres, con sujetos egoístas que no puedan, o no quieran, pensar en nadie más que en ellos? Posiblemente, o bien los deja por incompetentes en la relación o permanece en el vínculo, ya que el susurro le indica: «Me trata mal porque él sabe muy bien cómo debo ser tratada».

Un punto común en las tres alternativas es que la mujer termina sola o en una

relación donde se sienta sola, ya que confirma su mandato de no estar bien, de no ser feliz con alguien sencillamente porque no es merecedora de ello.

En el siglo XVII, la poeta mexicana Sor Juana Inés de la Cruz tuvo la increíble capacidad de comprender y escribir sobre las relaciones humanas como pocas personas lo han logrado. Transcribo las primeras estrofas de tres poemas que sintetizan la lucha de una mujer ante el amor, en sintonía con el ejemplo que he dado:

*Que no me quiera Fabio al verse amado
es dolor sin igual en mi sentido;
mas que me quiera Silvio aborrecido
es menor mal, mas no menos enfado.*

*¿Qué sufrimiento no estará cansado,
si siempre le resuenan al oído,
tras la vana arrogancia de un querido,
el cansado gemir de un desdeñado?*

*Feliciano me adora y le aborrezco;
Lisardo me aborrece y yo le adoro;
por quien no me apetece ingrato, lloro,
y al que me llora tierno, no apetezco:*

*a quien más me desdora, el alma ofrezco;
a quien me ofrece víctimas, desdoro;
desprecio al que enriquece mi decoro
y al que le hace desprecios, enriquezco.*

*Al que ingrato me deja, busco amante;
al que amante me sigue, dejo ingrata;
constante adoro a quien mi amor maltrata;
maltrato a quien mi amor busca constante.*

*Al que trato de amor, hallo diamante,
y soy diamante al que de amor me trata;
triunfante quiero ver al que me mata*

y mato al que me quiere ver triunfante.

Existe un recurso ante esta situación: la única manera de salir de ese lugar es acallando el antiguo susurro. Y eso solo se logra dándose cuenta, como primer paso, de que toca matar a los padres —en el sentido figurado, obviamente—. Pero cuidado: si esa mujer siente que está enojada con sus padres, ese enojo no indica que ya los mató. La señal anterior a haberlo resuelto no es la ira, ni el enojo, sino la tristeza... pero ese es otro asunto.

LA POSICIÓN EXISTENCIAL

Hasta aquí hemos observado cómo se conforma la autoestima y cuáles pueden ser las formas de reaccionar ante ciertos hechos de la vida, si entendemos que existen formas de vernos determinadas antes que estos hechos acontezcan. Por ejemplo, ante la llegada de una nueva pareja, vamos a reaccionar no ante esa pareja, sino ante lo que tenemos construido de nosotros mismos y de los otros, y lo que vamos a hacer es poner en acción ese pensamiento o concepto previo.

Es importante aclarar que la autoestima no se constriñe a las relaciones románticas. La autoestima define nuestra forma de vincularnos con todos los demás seres, no solamente con nuestras parejas. Nuestros vínculos con amigos, compañeros, conocidos, familiares, jefes y subalternos van a estar directamente relacionados con nuestra autoestima.

Ya señalé que al hablar de la formación de la autoestima debemos retrotraernos al momento de nuestro nacimiento y a nuestros primeros años, la etapa en la que comenzamos a percibir las expectativas familiares, que muchas veces son explícitas y otras, solapadas. Sin tener plena conciencia, nos vamos acomodando a ellas, vamos internalizando un concepto general de nosotros mismos y de los demás, así como la relación que se establece entre ambos.

Pensémoslo de esta manera: en una familia cada uno ocupa un rol, representa un personaje específico. De cada uno se espera determinada conducta, como si la persona obedeciera un guion ya escrito. Para que la historia fluya, se necesita que cada miembro actúe de determinada manera y no de otra. Las expectativas de nuestros padres hacia nosotros, y de nosotros hacia nuestros hijos, muchas veces están determinadas inclusive antes del nacimiento.

Por ejemplo, yo pienso que mis hijas «tienen» que ser universitarias; no importa demasiado qué carrera elijan, siempre y cuando su título sea el de «licenciada», «doctora», etcétera. Eso lo tengo incorporado a partir de mandatos familiares donde este tema se vive como una obligación. Me he criado escuchando este tipo de frases: «En nuestra familia somos todos universitarios», «Te pueden quitar todo, pero un título nunca te lo van a quitar», «Podés tener muchos bienes materiales, pero no equivalen al logro de una carrera universitaria», etcétera. Dentro de este esquema familiar, ser artista,

músico, actor, etcétera, está bien si se trata de una actividad lúdica o un hobby, pero el trabajo real debe implicar un conocimiento a nivel de posgrado, o de grado mínimamente. Imaginen cómo fueron recibidas mis hijas con un padre programado de esa manera. Yo voy a vivir mis expectativas con ellas siguiendo ese patrón, y lo peor de ello es que ellas van a cumplimentar y satisfacer dichas expectativas mías, creadas y construidas desde mi más tierna infancia. Voy a necesitar un trabajo interno muy exhaustivo para poder desandar estos mandatos y darles permiso para que sean lo que su vocación les indica ser; de otra manera, van a ser lo que yo espero que ellas sean. Todo esto no muestra otra cosa que el hecho de que cada niño decide su posición existencial primordial de acuerdo con el rol que le toca en el escenario familiar.

Estos conceptos sobre nosotros mismos y los demás dan un sentido al mundo y al papel que se espera de nosotros. Este proceso no es individual, sino que se da en la interacción con el entorno. De esta manera, nuestro nivel de autoestima dependerá directamente de todas estas variables. A esta autoevaluación subjetiva, intuitiva, cargada de emoción, fundamentada en el reducido entorno familiar de la infancia, se la denomina «posición existencial».

Existe una escuela psicológica que ha logrado desarrollar esta teoría de una manera muy completa y simple: el Análisis Transaccional. Esta escuela, creada en Estados Unidos en la década de los 60, fue introducida en la Argentina por referentes de la psicología como el Dr. Roberto Kertez y el Dr. Bernardo Kerman. En honor a ellos, he desarrollado este capítulo.

Entonces, como ya dije, lo primero que tenemos que establecer son tres variables: cómo nos vemos a nosotros mismos, cómo vemos a los otros y cómo establecemos una relación entre nosotros y los demás. Observemos en detalle cada una de estas variables.

¿Cómo nos percibimos a nosotros mismos?

A la hora de construir nuestra autoestima, hay tres modos de hacerlo. Veamos en qué consiste cada uno.

De una manera desvalorizada

El ser humano es una de las pocas especies que no puede funcionar independientemente de sus progenitores hasta haber alcanzado una edad determinada; esto significa que, si un bebé o niño pequeño no es cuidado, protegido y no recibe lo que necesita para sobrevivir, es muy posible que su existencia se vea amenazada.

Esta realidad genera en el niño una sensación de desvalimiento. Si los padres, o quienes ocupen su lugar, incrementan esta sensación, están invitando a este niño a asumir una posición existencial desvalorizada. ¿Y cómo pueden estos padres, consciente o inconscientemente, provocar esto? De dos maneras diferentes. La primera, mostrando

hostilidad hacia el niño, agrediéndolo física, psicológica o emocionalmente; puede ser también con frases del tipo «No servís para nada», «Siempre el mismo idiota», «Sos una desgracia», etcétera. También pueden surgir mensajes más solapados que estas frases, inconscientes: miradas de rabia hacia el niño, actitudes de burla, acusaciones, etcétera. Sin caer en la desvalorización explícita, la segunda posibilidad acentúa la incapacidad del niño para funcionar solo, alimenta su dependencia a los mayores con frases como «Déjame hacerlo a mí», «Pobrecito», «No vas a poder solo», etcétera. También pueden aparecer conductas que disimulan estos mensajes, como cortarle la comida a un niño que ya se puede cortar la comida solo, seguirlos vistiendo cuando ya son grandes, llevarlos a todas partes pudiendo ellos ir solos, decirles siempre lo que tienen que hacer en lugar de dejar que tomen sus propias decisiones.

El niño no puede dudar de la realidad que los padres le presentan y la internalizan tal cual la reciben. Si se dan alguna de estas dos posibilidades, lo que el niño termina aprendiendo es que no sirve, que no es merecedor de que lo quieran.

De una manera sobrevalorada

En esta posición, sostenemos que somos seres especiales, que tenemos cualidades únicas que detentamos por sobre los demás. Este lugar mental y existencial también es creado y alimentado en nuestros primeros años por nuestros progenitores. Cuando hacemos sentir a nuestros hijos que ocupan un lugar especial y único, sin declarar o aclarar que ese lugar deviene del amor que por ellos tenemos, les hacemos creer que eso se debe a particularidades propias de ellos, a que son superiores.

Esto puede ser influido de manera directa o indirecta; es decir, es tan tóxico decirle a un niño que es diferente al resto por ser superior, que plantear que los demás son inferiormente diferentes. Frases discriminatorias del tipo «No confíes en la gente», «Solamente tu familia te puede cuidar», solo alimentan una sobrevaloración de la persona.

Cabe señalar aquí que ambas posiciones existenciales son inadecuadas, fundamentalmente porque no son reales, por lo que el niño va a tener que ir alterando su percepción de la realidad para adecuarla a su marco de referencia detallado anteriormente. La consecuencia directa de esto es que si ese niño, futuro hombre, no modifica esta estructura mental, va a vivir perpetuamente en conflicto con lo real. Es esta lucha la que constituye las patologías mentales.

De una manera realista

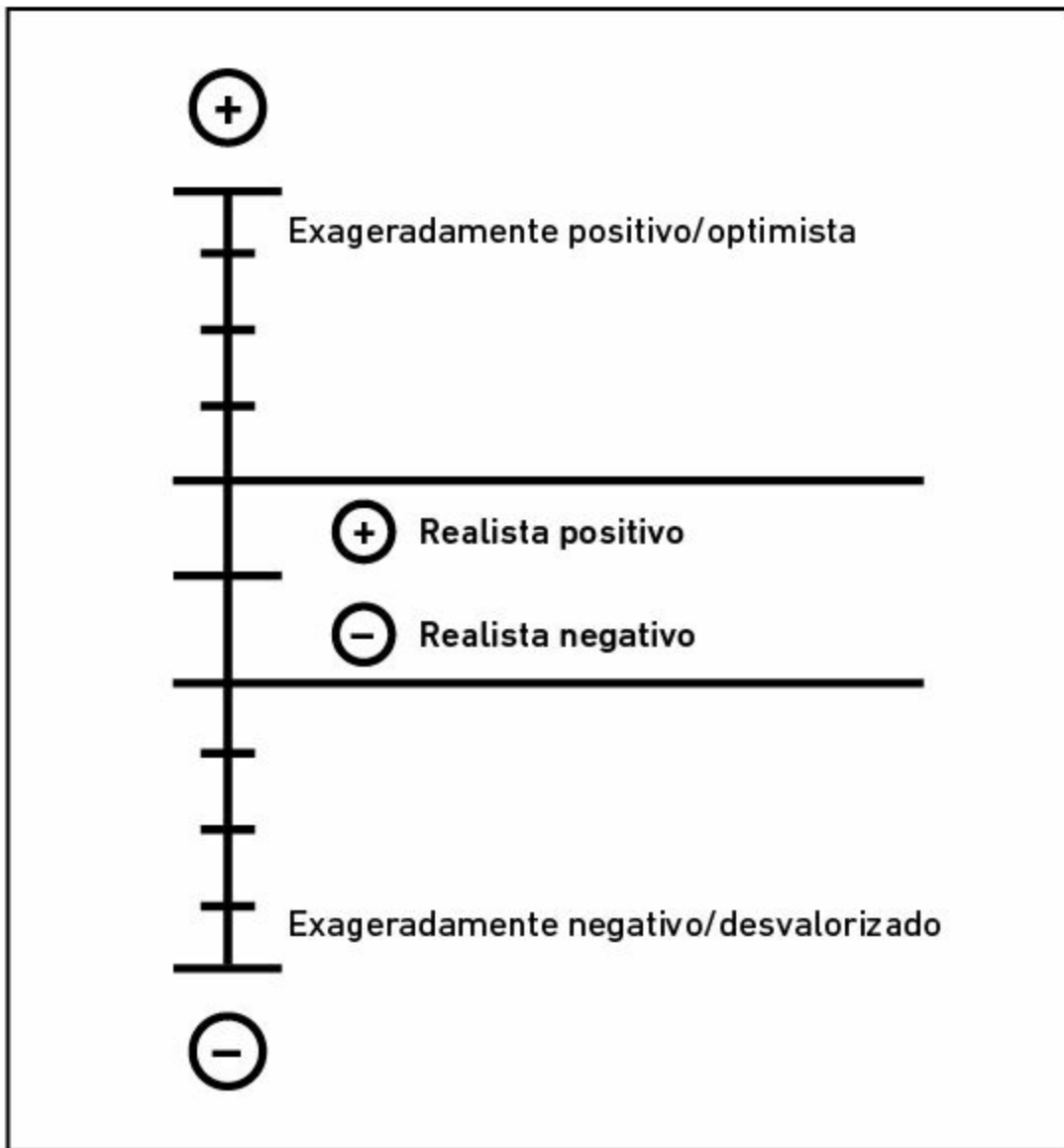
Existe una tercera posición existencial. En ella, pueden observarse los aspectos positivos junto con los aspectos negativos de cada uno: podemos percibir que lo adecuado e inadecuado tienen más que ver con el momento vivido que con las características

propias. Entendemos que vamos a tener momentos de grandeza y otros de pequeñez, que somos seres defectuosos y también con virtudes. La posición existencial realista está sintetizada en el siguiente poema anónimo:

*Existe la virtud, yo no lo niego,
pero siempre en conjunto defectuoso,
hay rasgos de virtud en el malvado,
y rasgos de maldad en el virtuoso.*

¿Cómo se constituye esta posición existencial? A partir de brindarle al niño el permiso para explorar y descubrir, pero ¡cuidado! Dar permiso para esto implica necesariamente dar permiso para el error. Si damos permiso para explorar, cuando dicha exploración es fallida, si luego vamos sobre el niño por su falla, lo que le estamos diciendo es «¡No te equivoques!», «Sé perfecto», «Si te vas a equivocar, mejor no lo hagas».

Obviamente, estas tres posiciones existenciales no son estados estancos; es decir, cada una de ellas tiene graduaciones, intensidades. Significa que podemos encontrar, y así suele darse, dos personas con una posición existencial desvalorizada que presenten grados diferentes de esa misma posición, uno más intenso que el otro, como queda plasmado en el siguiente cuadro:

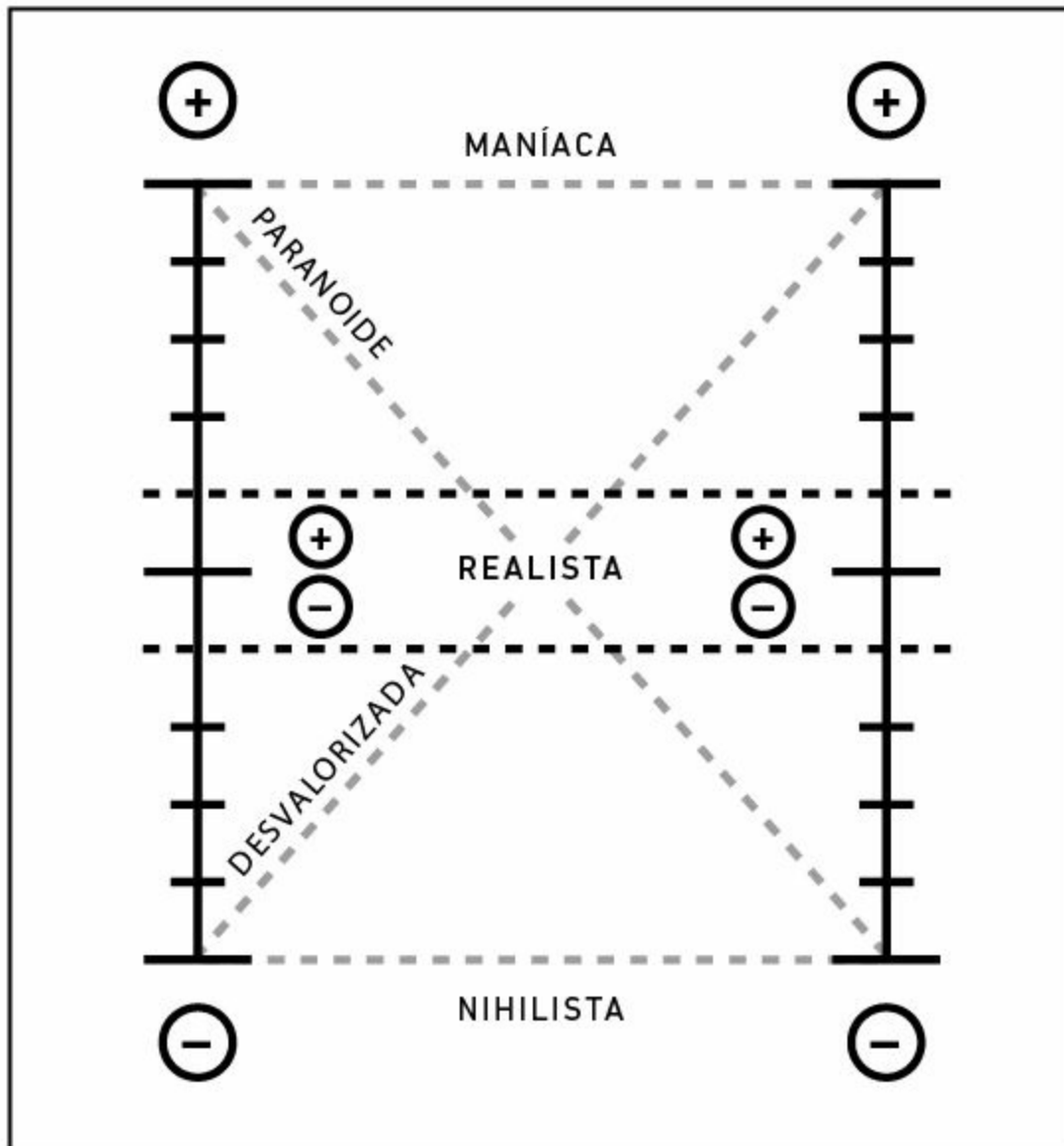


¿Cómo vemos a los demás?

En este punto, nos enfrentamos con otro problema. Ya observamos cómo se constituye la mirada que tenemos sobre nosotros mismos y que esta mirada está fuertemente impregnada de valores; es decir, de lo que es «bueno» o «malo» y, por lo tanto, de lo que resulta «deseable» o «indeseable» para nosotros. Aplicamos el mismo criterio al pensar, juzgar y tratar a los demás, a quienes podemos ver de tres maneras diferentes: con una mirada desvalorizada, sobrevalorizada o realista.

¿Cómo es la relación entre nosotros y los demás?

Aquí la situación se vuelve más compleja. A partir de la idea que poseo de quién soy yo (mirada sobre uno mismo), y de definir quiénes son los otros (mirada sobre el mundo) es que voy a establecer un vínculo determinado conmigo y con los demás. Y es ese vínculo el que me va a permitir ir adaptándome al mundo que me rodea, o no, y va a definir el tipo de relación que voy a vivir con los otros. Surgen así cinco tipos de relación con el mundo, tal como se formula en el siguiente gráfico.



La posición maníaca

Cuando me paro en una posición sobrevalorada y ubico a los demás en la misma posición, el resultado que surge es una posición maníaca: voy a evaluar que todo está

bien, patológicamente bien. En este lugar no hay consecuencias negativas de nada, ya que todo —yo y el mundo— está bien. Esta es una posición típica de los adolescentes, o de los estados eufóricos maníacos; también se da cuando alguna persona de repente tiene un golpe de suerte muy fuerte, como ganar la lotería, conseguir fama rápidamente, etcétera. En esta posición, se descalifican los aspectos defectuosos de uno mismo y de los demás y se asume que todo va a estar bien siempre.

Un ejemplo claro de esto sería cuando un muchacho se pone a correr picadas con su auto en una calle pública. El planteo inconsciente es «Yo estoy bien, yo sé manejar muy bien». Aquí se descalifica que el sujeto, en realidad, tiene pocos años de manejo, que no se ha preparado profesionalmente para correr un auto a altas velocidades, etcétera. Pero recuerden que también se plantea que el mundo alrededor está bien, sin considerar que una calle no está preparada para un auto a alta velocidad; que hay pozos, esquinas, semáforos. Que los demás autos no están corriendo picadas como él, que hay peatones que no saben ni esperan que un auto pase a toda velocidad, que hay conductores novatos que no saben qué hacer con el auto que se aproxima a toda velocidad, etcétera. Para el sujeto todo está bien, tanto él como los demás. Quienes no asumen esta posición saben perfectamente que la realidad es muy diferente a como la percibe quien se coloca en una posición maníaca.

La posición nihilista

Esta posición surge de la sumatoria de la posición desvalorizada sobre sí mismo más la aplicada a los demás. Es decir, la posición nihilista es la suma de la posición desvalorizada propia más la desvalorizada ajena. Es una postura en la cual yo no sirvo ni valgo nada y los demás tampoco sirven, ni valen nada. De esta manera, se genera un vínculo donde el resultado es la desesperanza. Todo es mirado con los ojos de que nada va a cambiar y no hay manera de modificar esto. En grados patológicos, esta posición sume al sujeto en una depresión mayor o en melancolía.

A veces se puede caer en esta posición por eventos ajenos a sí mismo. La muerte de un ser querido, una separación, un despido, la pérdida de dinero, etcétera, pueden hacer ver el futuro sin esperanza; sin embargo, en general, cuando la realidad se va acomodando, se sale de allí en un período de tiempo. Pero si no se trabaja esta manera de verse a sí mismo y al mundo, y se enquistaba y se hace permanente, esta posición puede, en ocasiones, llevar a la persona a la idea de que el suicidio es la única solución a su sufrimiento.

La posición paranoide

Este enfoque es el resultado de una mirada propia sobrevalorada y una mirada ajena desvalorizada. El sujeto con posición existencial paranoide piensa, siente, habla y actúa

de dos maneras posibles: la primera, como si él fuera superior y los demás inferiores y la segunda, como si él estuviera actuando bien y los demás solo quisieran perjudicarlo.

Esta es una posición que suelen adoptar las personas que antes se encontraban en la posición maníaca: si alguien está en posición maníaca y otra persona intenta llevarlo a la realidad, es frecuente que asuma la posición paranoide con esta persona. Frases del tipo «Sos un aguafiestas», «No podés verme bien», «Dejame tranquilo», etcétera, son ejemplos de este pasaje de una posición a la otra.

Cuando se trata de una posición habitual, describe a un sujeto con poca o ninguna autocrítica, que suele culpar a los demás por las consecuencias de su conducta. Estas personas suelen nacer y crecer en familias conflictivas, donde sus padres viven compitiendo y desvalorizándose mutuamente; generalmente, tienen conflictos para mantener adecuadas relaciones sociales y muchas veces terminan quedándose solas.

La posición desvalorizada

En cuanto al vínculo, a la relación que establecemos con el mundo, esta posición se da por la suma de una posición existencial propia desvalorizada en conjunto con la posición existencial sobrevalorada de los demás. Esto sería como ver la realidad pensando que el sujeto no vale, no puede, no merece, aquello que los demás sí valen, sí pueden o sí merecen.

Estas personas viven las injusticias que padecen como justas y piensan que los maltratos que reciben de los demás son bien merecidos. En general, son personas que han sido criadas y educadas por padres que combinan las posiciones existenciales paranoides y desvalorizadas en conjunto. Por ejemplo, la niña de la que hablamos antes podría haber tenido un padre en posición paranoide y una madre en posición desvalorizada; por lo tanto, ella asume la mirada del padre en cuanto al rol femenino y, a su vez, repite el modelo femenino de su madre; es decir, imita a la madre a la vez que complementa al padre.

La posición realista

Esta es la única posición existencial adecuada, quienes la sostienen son personas que muestran un apropiado ajuste con la realidad. Pueden evaluar sus virtudes y detectar sus defectos, y también pueden mantener esta mirada crítica sobre los demás. A veces pueden caer en alguna de las posiciones existenciales restantes, pero solo por un corto tiempo, y enseguida regresan a la posición realista.

La autoestima de estos sujetos no está sostenida por las eventualidades de la vida, por los pormenores que los vaya ubicando, sino que son personas dignas, que practican el autorrespeto, la autoconfianza y el amor propio, sin caer en una mirada exagerada de sí mismos. Tienen permisos internos para probar y equivocarse, aprendiendo de sus errores

como parte del proceso de aprendizaje. Mantienen una mirada positiva sobre la vida y el futuro, y son conscientes de que pueden surgir inconvenientes que frustren sus expectativas. Ven al mundo como se ven a ellos mismos: productores de aciertos y de errores, y también condicionados por las contingencias que van aconteciendo.

Como hemos podido observar, el concepto de autoestima es decisivo y trascendental en la vida de las personas. Vamos a reaccionar ante los avatares de nuestro transcurrir por este mundo no determinados por las cosas que nos sucedan, sino a partir de cómo nos posicionamos frente a eso que nos pasa. Y será la autoestima que hayamos construido la que nos guíe en la posición que tomemos.

Todo lo anteriormente dicho nos presenta un panorama con una ventaja y una desventaja. Cualquiera que esté leyendo este capítulo sabe que su autoestima ha sido definida con anterioridad y que disfrutamos o padecemos la autoestima que nos hayan, en mayor medida, construido. Pero también es cierto que nuestra personalidad —y la autoestima como variable trascendental de ella— es siempre plástica y moldeable; por lo tanto, podemos trabajar y modificar de ella lo que sea necesario, para ser un poco más felices hoy de lo que fuimos ayer.

Oh, el amor

*Existe un amor que no debe esperar...
el amor a uno mismo.*

Vamos a ver si aquí podemos echar alguna luz sobre un tema del que se ha escrito bastante, a través de ensayos, novelas, canciones, poemas, odas, y hasta artículos científicos. Todos han tenido como objetivo invitar a pensar sobre el motivo que más ha quitado el sueño, y también ha hecho soñar, al ser humano. Vamos a hablar del amor. ¿Cómo puedo vivir el amor sin sufrir por ello? ¿Cuáles son los tipos de amor que existen? ¿Cuáles son sus atributos? Veremos si, aunque sea un poco, podemos responder alguna de estas cuestiones, despejar un par de dudas.

Y aquí surge el primer escollo. ¿Qué decir de algo de lo que ya se ha dicho tanto, sin repetir lo que los demás ya han declarado, y sin correr el riesgo de terminar dando pie a conceptos absurdos solo por ser original? Además, el amor es un tema del que todos, absolutamente todos tienen una opinión formada, de ahí que existan tantas opiniones sobre este tema como individuos hay.

El amor adquiere diferentes significados si es abordado por la filosofía, por la ciencia, la religión o las artes, por nombrar solo algunas disciplinas. ¿Por qué? Porque cada área del quehacer humano define al amor desde su propia perspectiva. Y cada uno tiene razón y cada uno se equivoca al hacerlo. ¿Cómo es posible esta contradicción? Porque si tratamos de entender el amor como algo unívoco, probablemente dejemos afuera muchos otros criterios que también lo engloban.

¿QUÉ ES EL AMOR?

Podríamos comenzar por preguntarnos qué significa «amor» desde el punto de vista de la etimología; es decir, cuál es su significado como palabra. El término *amor* viene del latín (*amor*) y se relaciona con la raíz indoeuropea *amma*, que indica la voz infantil que llama a la madre. Lo primero que podemos decir sobre el amor, entonces, es que se trata

de un concepto que implica necesariamente un vínculo con otra persona o cosa; que siempre aparece en el contexto de una relación. Sería una suerte de conector entre dos entidades, las requiere para existir. Tal vez por ello, siempre escuchamos que el amor puede zanjar diferencias o ligar lo que se halla enfrentado o confrontado, ya que se trata de algo que enlaza.

En realidad, cuando se dice que existen diferentes tipos de amor, lo que se está expresando es que se puede establecer con los demás diferentes tipos de vínculos. Más allá de esa salvedad, lo cierto es que el amor es un conector siempre. Puede unir a una persona con otra de manera romántica (una pareja) o a una persona con otra de manera filial (una madre con su hijo); puede vincular a una persona con una actividad (amor por un trabajo o un estudio), con una cosa (una obra de arte, por ejemplo), con una idea (la filosofía), etcétera. La característica común entre estas diferentes experiencias es que, en todas y siempre, el amor une.

Ahora bien, si el amor es una conexión, también es cierto que existen muchos vínculos y no todos son amorosos. Podemos estar conectados con personas, cosas, momentos, situaciones, etcétera, y no necesariamente ese vínculo tiene que darse desde el amor. Pero aquí no voy a hablar de la conexión como forma de vincular, sino del amor como forma de relacionarnos. Tampoco voy a detenerme en las muchas posibilidades que brinda el amor. Solo enfocaré el amor que tiene lugar en el vínculo romántico, el amor en el sentido de romance.

En el principio mismo de esta indagación, ya nos enfrentamos con un inconveniente porque, en realidad, pocas veces nos sentamos, antes o después de nuestras relaciones, a definir qué es amar. Desde el saber popular se sostiene que no podemos definir el amor; que se trata de algo tan particular, tan peculiar, tan individual que constreñirlo en un concepto general que abarque a todos es un error. Al único lugar al que nos conduce esta postura es a que no podamos arrojar claridad sobre el amor desde el saber, a que no podamos extraer de él alguna verdad general. No coincido con este planteo, que, según creo, muchas veces es la raíz por la cual se piensa que el amor se puede ejercer como a cada uno le dé la gana.

Podemos vivir el amor y disfrutarlo con placer o padecerlo con estoicismo, pero nada vamos a saber de cómo se construye, de cómo funciona, solo con vivirlo. Para construir un amor sano, adecuado, libre, nutritivo, es imprescindible que aprendamos qué elementos lo constituyen.

¿Y qué cambia entre *construirlo* y *solamente vivirlo* cuando el amor se presenta? La respuesta es simple: en el primer caso —cuando lo construimos—, somos nosotros quienes elegimos cuándo, con quién, dónde y cómo vamos a vivir ese amor. Según esta línea de pensamiento, puedo inferir, con menor riesgo a equivocarme, que el amor no existe hasta que no lo construyo. Es más, podría también concluir que el amor es una simple construcción del hombre, es el ser humano quien le da vida.

El amor romántico no existe como una entidad propia. El amor romántico es una construcción cultural. La prueba de ello está en que, sin hombres, sin sociedades que establecieran determinadas pautas culturales, el amor no existiría. Es más, es tan cultural

nuestra visión del amor que lo que sentimos y expresamos cuando amamos está determinado por la sociedad a la que pertenecemos. No es lo mismo vivir el amor en los tiempos actuales que como lo hacían en la Edad Media, o en la antigua Roma. Por lo tanto, el amor se va moldeando de acuerdo con las personas que lo van definiendo, construyendo, experimentando, acorde con sus necesidades y pautas sociales, históricas y culturales.

Lo que sí es indiscutible, una regla general, es que el amor es el combustible que necesitamos para poder funcionar más allá de una simple sobrevivencia. Puede sucedernos lo mismo que le ocurre a cualquier vehículo en perfectas condiciones, al que, si no le cargamos combustible, no se mueve, no va a ninguna parte. Como dije antes, el amor es una construcción: este vehículo se vende solo con el tanque de reserva, somos nosotros los que vamos a cargar lo necesario para que nos lleve a donde necesitamos ir.

¿CÓMO VIVIMOS EL AMOR?

Ahora veamos qué ocurre cuando la construcción del amor involucra a una pareja y el vínculo que vivimos lleva a lugares a los que no deseábamos ir. Antes de avanzar, cabe hacer una necesaria aclaración: el amor puede ser fuente de nutrición y empuje o puede constituirse en el camino del desencuentro. Va a depender del tipo de vínculo que logremos construir, del tipo de amor que constituyamos, el resultado que obtengamos. Si lo padecemos o lo disfrutamos, dependerá del tipo de vínculo que establezcamos con la otra persona. En este sentido, digamos que hay tres maneras básicas, y bien diferentes, de experimentar el amor en pareja. A ver, pensemos el amor haciendo un paralelo con las posibles maneras de reaccionar cuando vemos una obra de teatro.

Vivir el amor como algo real

La primera manera de experimentar el amor es semejante a como veían el teatro los antiguos gauchos argentinos. En el siglo XIX comenzaron las primeras compañías de teatro itinerante en Argentina, que iban de pueblo en pueblo ofreciendo sus presentaciones. Muchas veces armaban el teatro detrás de las pulperías del pueblo, donde las butacas eran troncos de árboles y el escenario, la misma carreta donde viajaban. Los gauchos de entonces, que no habían visto antes una obra de teatro, no entendían el concepto de dramatización, de representación, y si, por ejemplo, en medio de la obra teatral un personaje debía agredir a la protagonista, los gauchos se paraban, sacaban su facón y querían proteger a la dama en apuros. Se debía interrumpir la obra y explicar que lo que estaba ocurriendo no era real, sino ficción, que estaban actuando. Los gauchos no entendían muy bien el asunto, pero se sentaban y seguían viendo la obra, hasta que diez minutos después, durante otra escena, volvían a pararse con el propósito de intervenir en los acontecimientos de la trama.

Los gauchos creían que lo que ocurría en el escenario era cierto, que de verdad estaba pasando. El amor adolescente, el amor inmaduro suele ser así; por eso, los amantes jóvenes se juran amor eterno y creen que lo que ocurre entre ellos es tan genuino como ellos mismos. Por eso, son tan dolorosas las desilusiones de los primeros amores.

Vivir el amor como una falsedad

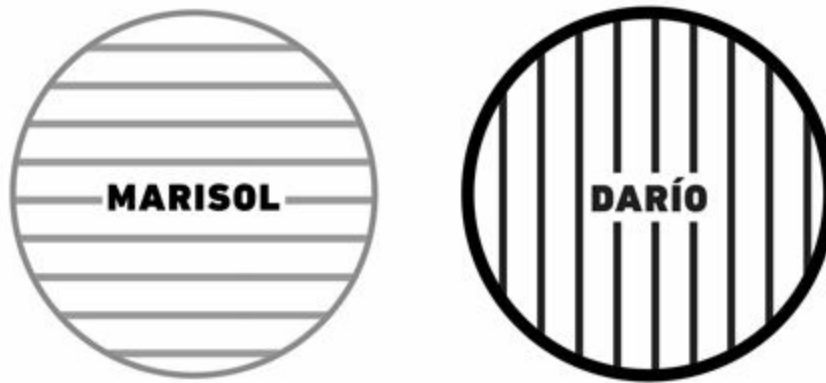
La segunda manera de vivir el amor es semejante a ver en el teatro una versión de *Don Quijote de la Mancha* interpretada por Héctor Alterio (Don Quijote) y Norma Leandro (Dulcinea) y, cuando salen los actores a escena, decir: «¡Ese no es Don Quijote! ¡Es Alterio! ¡Lo vi en *Caballos salvajes* la semana pasada!», «¡Ella no es Dulcinea! ¡Es Norma Leandro! ¡Estaba cenando con Mirtha Legrand anoche!». Con esta actitud, posiblemente sea muy difícil disfrutar de la obra: no se puede imaginar cómo son los personajes, lo que sienten, lo que hacen, porque no se puede dejar de ver en primer plano a los actores.

Hay personas que no logran enamorarse, que no pueden vincularse con el amor, porque saben que, al ser un sentimiento nacido de uno mismo, no es absolutamente real y, al no serlo, no pueden lidiar con la desilusión que esto conlleva.

Vivir el amor como una bella ilusión

La tercera manera de vincularse en el amor nos remonta a otro modo de vivir una representación teatral: nos acomodamos en la butaca y, cuando se apagan las luces, cuando se levanta el telón, sabemos que lo que va a acontecer no es real, pero nos permitimos vivirlo como si lo fuera, siempre conscientes de que no lo es. Solo así podremos disfrutar de la obra teatral al máximo. En el amor, como en el teatro, la realidad y la ilusión conviven.

DIFERENTES TIPOS DE AMOR EN PAREJA



La pareja es una unidad compuesta por dos seres individuales que, a su vez, comparten una parte de cada uno con el otro. Veámoslo a través de un ejemplo, para que se entienda mejor.

Marisol tiene 26 años. Estudia en la facultad, vive con sus padres, tiene una vida social bastante activa y, además, trabaja de meritoria en un juzgado. Por lo tanto, podemos pensar que Marisol asume varios roles. En su casa, es hija de sus padres, hermana mayor de su hermano menor, hermana menor de su hermana mayor, nieta de sus abuelos; en la facultad, es compañera de sus compañeros, alumna de sus profesores, cliente de la parte administrativa de la universidad; en el trabajo, es empleada de sus jefes, compañera de trabajo de sus pares, prestadora de un servicio de los abogados que van a ese juzgado; de su núcleo de amigas/os, ella es amiga cercana de unos, muy compinche de unos pocos y está más alejada de otros; se vincula también con otra gente a la que conoce de manera superficial. Todo esto y más es lo que Marisol es *ahora*.

A lo que Marisol es en el presente hay que sumarle todo lo que ella fue en el pasado; mucho de ello la acompaña actualmente: sus experiencias de infancia, sus primeros novios, los amigos a los que ya no ve, sus estudios primarios y secundarios finalizados, su historia familiar, etcétera. Entonces podemos afirmar que Marisol es también lo que *fue*. Pero con estos detalles no terminamos de conformar y de definir a Marisol; faltan los proyectos laborales, profesionales, educativos, familiares, sociales, económicos, y las experienciales que ella desea vivir en el futuro; aunque no logre alcanzar todos sus objetivos y proyectos, también debemos tomarlos en cuenta en el momento de definir a Marisol. Por lo tanto, Marisol es lo que *es*, también lo que *fue* y lo que *será*. Todo en una misma persona y en un mismo momento. Podríamos decir que Marisol, más que una persona, ¡es toda una legión!

En el presente de Marisol, no podemos incluir aún el rol de novia, porque actualmente no tiene novio, pero sí está involucrado en lo que será, porque está dentro de su deseo armar una pareja. Un buen día la vida hace que conozca a Darío, que ambos se crucen y se pongan de novios. Los dos creen que se ponen de novios solo a partir de lo que cada uno es, pero, en realidad, Marisol y Darío están conformados por un conjunto de características, de matices.

Cuando la vida los acerca, se produce una suerte de magia; sienten una fuerte atracción hacia el otro. De repente, se dan cuenta de que lo que cada uno es tiene una fuerza magnética sobre el otro, y viceversa. Enseguida comienzan a notar que, cuanto más se acercan, mayor es la fuerza que los atrae. En este proceso, nace el amor.

En estos casos, suele suceder que lo que hasta ese momento era una fuerza inexistente, de a poco —o muchas veces de manera abrupta y rápida—, adquiere un poder y una importancia totalmente novedosa. Tan fuerte es la atracción, lo que el otro pasa a significar que es común escuchar la siguiente frase: «Sin él/ella, no puedo vivir»; las personas se olvidan por completo de que, un tiempo atrás, vivían muy bien sin él o sin ella.

Al establecerse un vínculo amoroso entre dos personas, los dos conjuntos que conforman la pareja se pegan uno al otro. Y con el devenir del tiempo, no solamente se pegan, sino que se superponen; es decir, se integran y conforman así una nueva entidad. El modo en que se relacionen Marisol y Darío puede dar lugar a tres tipos de amor.

Amor siamés

En el amor siamés la integración es completa y total: los conjuntos están tan amalgamados entre sí que no quedan partes individuales sin absorber por el otro y, a su vez, el otro es absorbido por completo. Las parejas siamesas hacen todo juntos: trabajan juntos, estudian juntos, tienen los mismos hobbies y los realizan en el mismo momento, comparten los mismos amigos, cada uno es adoptado por el clan del otro como si fuera un miembro propio.



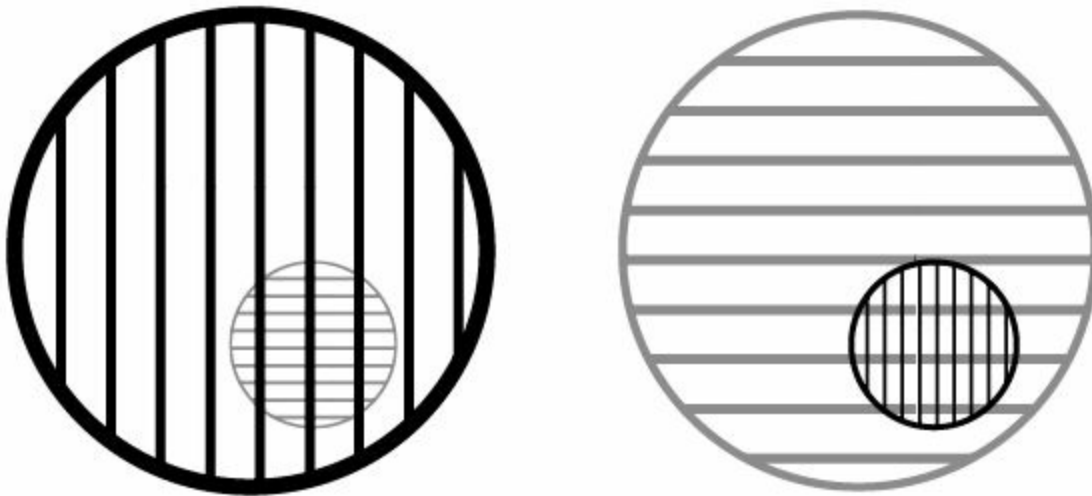
En el amor siamés, no quedan espacios libres y no hay permiso para la individualidad; el otro no puede quedar afuera de nada que encare su pareja: falta que vayan al baño juntos. Como ocurre con los hermanos siameses, están tan pegados que cada uno entrega su propia particularidad en aras de la identidad de la pareja y, obviamente, a cambio de

que la otra persona haga lo mismo, en una suerte de pacto tácito.

Amor devorador

Cuando un miembro de la pareja deglute a la otra en sus partes individuales, pero sigue conservando para sí su propia individualidad, estamos en presencia de un amor devorador. En estos casos, uno de los dos conjuntos queda completamente incluido en el conjunto del otro, pero no así de manera inversa.

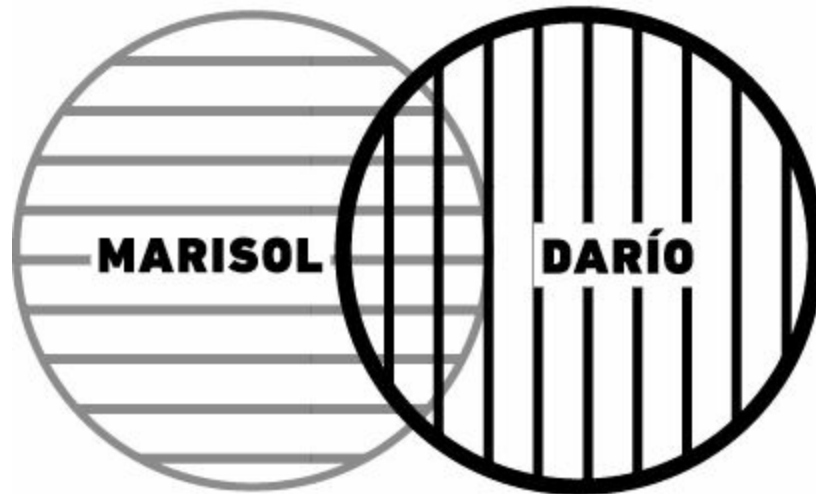
En este tipo de pareja, el que es devorado sacrifica su propia individualidad, no existe reciprocidad. El miembro fagocitado, no tiene roles, actividades, ni tiempo que no involucren directa o indirectamente a su pareja; mientras que esta última sí conserva lo propio. Es muy común que este tipo de relación atraviese momentos de violencia cuando el miembro devorado quiere salir de esta situación, ya que muchas veces en esta entrega hacia el otro una de las «propiedades» entregadas es también la voluntad. No suele haber permiso para el uso de la voluntad propia, ya que esta ha sido entregada a la voluntad de la pareja en su totalidad.



Amor desparejo

En este tipo de amor, cada conjunto se inerva en un sector en el otro, pero mantiene mucho de su parte individual, íntima y privada, donde la pareja no juega —ni jugará— ningún rol, salvo que haya una superposición de intereses de cada sector. Estas parejas comparten tiempos, roles, actividades, lugares y momentos, pero reservan otros para cada uno. En los roles que competen a las respectivas familias de origen, suele haber un respeto a la propia dinámica del otro, entonces el miembro externo trata de amoldarse a ella, en la medida que no interfiera demasiado con la dinámica propia de la pareja. El estudio y/o el trabajo es respetado como espacio y actividad del otro, sin que interfiera en

la pareja. Los amigos son compartidos desde un lugar periférico, salvo que la propia dinámica de la amistad así lo incluya. En estas parejas, la carga de la propiedad hacia el otro/a es abandonada en respeto a la propiedad que el otro/a tiene sobre su propia vida y lo que ella incluye.



Ahora veamos cómo Marisol y Darío se comportarían en cada una de estos amores y las consecuencias que de ello obtendrían. Imaginemos que Marisol y Darío viven un amor siamés. Cuando se conocen, ambos tienen sus propias vidas, cargadas de singularidades, pero poco a poco esto se va perdiendo. Marisol deja su trabajo para emprender un proyecto laboral conjunto con Darío y abandona la facultad ya que la carrera no tiene mucha utilidad en este nuevo proyecto. Comienzan a trabajar juntos, pasan mucho tiempo del día uno con el otro, se van acostumbrando a estar presentes siempre. Ambos visitan a sus respectivas familias en pareja; cada uno opina y decide sobre vínculos que antes dependían exclusivamente del buen o mal criterio del otro; abandonan algunas amistades e incorporan otras, pero las que se conservan deben entender y aceptar, bajo pena de ser excomulgados, que el vínculo es con ambos. La sensación de propiedad sobre el otro es fuerte y el pago por la posesión del otro suele ser la entrega de lo propio. El parámetro para definir el cumplimiento o incumplimiento del pacto tácito entre ellos siempre es la justicia; es decir, las decisiones que se van tomando son teniendo en cuenta qué es justo para ambos, cuál es el equilibrio perfecto que hace que cada uno dé lo mismo y obtenga lo mismo que el otro. Los argumentos para defender sus posturas suelen ser «Yo te pido esto porque vos me exigiste aquello».

Ahora imaginemos que nuestros amigos conforman un amor devorador. En este contexto, uno de los miembros también deja de trabajar, pero no para hacerlo con el otro, sino para quedarse en su casa realizando tareas que son del interés del que trabaja. Obviamente el manejo del dinero queda en manos del devorador, ya que el acceso a este es una herramienta y recurso que brinda poder, y aquí el poder siempre va a estar del lado del devorador. Los vínculos propios del devorado se van alejando hasta perderse en el horizonte, o bien son expulsados drásticamente por el devorador, generalmente cuando

el tercero ve la pérdida de la individualidad del devorado y se lo hace notar. Lenta, paulatina e inexorablemente, es fagocitado hasta pasar a ser casi una propiedad exclusiva del devorador, quien permite a veces alguna pequeña actividad lúdica, siempre que no empañe su objetivo principal: que el otro le preste un servicio. La contraprestación que suele ofrecer este último es la seguridad que le brinda al devorado: que con él va a estar contenido y protegido, y la incondicionalidad; es decir, mientras el devorado cumpla su parte, el otro no va a abandonarlo. Suele funcionar muy bien con personas que temen patológicamente al abandono y no se creen idóneas para funcionar solas.

En el tercer caso, Marisol y Darío compartirían entre sí ciertas zonas de sus vidas y mantendrían el dominio exclusivo, para cada uno, de vínculos, actividades, gustos y deseos propios.

Como vimos, vamos a vivir un tipo de amor diferente a partir de que definamos qué tipo de relación estableceremos con el otro. Y cada tipo de amor nos conducirá inexorablemente a un final distinto.

LOS ATRIBUTOS DEL AMOR

A la hora de hablar de los atributos del amor, es importante distinguir que no son los mismos para los tres tipos de amor que acabamos de ver. Cada vínculo amoroso presenta un conjunto de atributos que le son característicos. En el caso del amor siamés, los atributos son:

- Temor.
- Inseguridad.
- Dificultad para actuar autónomamente.
- Celos.
- Dificultad para lidiar con la soledad.
- Poca tolerancia a la frustración.
- Ansiedad excesiva.

Cuando el amor es devorador, los atributos que nos conducen a este tipo de vínculo son:

En el devorador

- Control.
- Proyección.
- Manipulación.

En el devorado

- Culpa.
- Miedo.
- Desesperanza.

En ambos

- Imposibilidad de estar solo.
- Extrema ansiedad.
- Necesidades emocionales insatisfechas.

Por su parte, los atributos del amor desparejo son:

- Confianza.
- Respeto.
- Libertad.
- Tolerancia.
- Paciencia.
- Complacencia.
- Sentido del humor.
- Capacidad de elegir.
- Capacidad de soltar.

Si deseamos poder disfrutar plenamente de un amor adecuado, lo primero que debemos hacer es establecer una dirección que nos lleve hacia la salud. El concepto de salud mental más completo está invariablemente emparentado con el concepto de libertad. Cuanto más libres seamos de nuestros propios demonios y de los ajenos, estaremos más preparados para elegir en libertad. Es en ese punto, precisamente, donde se dan las condiciones propias para que surja, se nutra y se desarrolle un amor sano.

Esa emoción llamada *culpa*

*Nos cuesta tanto aceptar nuestros errores
porque nos han condicionado de niños a
recibir cariño solo por nuestros aciertos.*

La culpa suele ser uno de los motivos de consulta más comunes, ya sea porque se siente de manera excesiva, inapropiada, o por no querer o poder hacerse cargo de culpa alguna. También en los conflictos de pareja puede asumir un rol central.

Con respecto a la culpa excesiva, podemos decir que aparece cuando la emoción que nos embarga es ampliamente superior al posible daño que nuestra conducta provocó. Existe mucha gente que vive culpándose en exceso por aspectos triviales de la vida que, si bien el análisis que realizan de la situación es correcto, la valoración emocional que hacen de ello es excesiva. Esta gente suele ser muy autoexigente en sus expectativas, pero medianamente competente en sus resultados.

También podemos citar a las personas que no sienten culpa en absoluto. La falta de culpa es uno de los síntomas típicos de personalidades psicopáticas. Pero cuidado, si bien todo psicópata se define, entre otras cosas, por su incapacidad de sentir culpa, existen otros tipos de personalidades a las que les ocurre lo mismo y no por ello se encuadran en una psicopatía. Por ejemplo, los sujetos alexitímicos son personas con una gran dificultad para comprender sus propias emociones, entre ellas, la culpa; sin embargo, no son sujetos psicópatas. Pero, en lugar de categorizar los diferentes tipos de vínculos que pueden generarse a partir de la culpa, hablemos de la culpa como un concepto general y veamos de qué se trata.

EL CONCEPTO DE CULPA

Lo primero que podemos decir al respecto es que la culpa es una emoción. Si bien es el resultado de una línea de pensamientos, la consecuencia de estos aparece de forma emocional. ¿Qué significa esto? Que, si bien las ideas y los conceptos nacen y se nutren

en la esfera cognitiva, suelen tener un desencadenante en la esfera afectiva. Imaginemos que la personalidad de alguien es una gran casona con varias habitaciones. En una, moran las ideas, los pensamientos de esa persona. Pegada a esa habitación, hay otra destinada a los afectos y emociones.

Supongamos que desde adentro de la primera habitación surgen gritos que dicen «¡Fuego! ¡Fuego!». Seguramente, en la segunda habitación se despierte la emoción del miedo, que va salir de su pieza y se va a ir a la tercera habitación donde viven nuestras conductas externas —lo que hacemos y lo que decimos—, para ver si desde allí puede hacerse algo con lo que acaba de escuchar. Posiblemente, la conducta esperada será que apaguemos el fuego o que huyamos de él.

Volvamos a la habitación de los afectos y observemos qué hay guardado. Dijimos que allí viven emociones; como es una habitación muy emocional, todo suele estar desordenado. Las emociones están unas encima de otras, las actuales y las viejas, las que hemos puesto en el arcón de los recuerdos, las auténticas y las falsas, las adecuadas y las no tanto. Por ejemplo, ahí podemos encontrar enojo y también ira, que sería como un enojo con anabólicos; podemos ver la tristeza y también la depresión; hallar el miedo y también el falso miedo, comúnmente llamado *fobia*. También hay emociones que buscan tapar o encubrir otras emociones. Encontramos la falsa alegría, conocida también como *la risa del cadalso*, la del sujeto que está yendo a la guillotina y lo hace riendo grotescamente. La falsa rabia, que muchas veces tapa la tristeza por no tener permiso para expresarla. La culpa vive precisamente ahí, en medio de ese caos de sentimientos, emociones y afectos.

Si definimos que la culpa es una emoción que está tapando otra emoción más básica, la pregunta inmediata es qué emoción encubre. La culpa siempre encubre miedo, lo que está por debajo de la culpa es miedo. Pero ¿miedo a qué? ¿A qué teme todo aquel que se siente culpable? Al castigo. ¿Y dónde nace ese miedo al castigo? No surge de esa habitación, no busquen ahí el nacimiento de la emoción porque no lo van a hallar. Debemos ir a la habitación de las ideas, porque el temor al castigo nace de una idea. ¿Y cuál es la idea que da origen a la culpa? Hay dos posibles ideas que pueden llevarnos a sentirnos culpables.

IDEAS OPUESTAS QUE DAN ORIGEN A LA CULPA

Vamos con la primera. La idea que va a hacernos sentir culpables, queramos o no, tiene su origen en alguna conducta propia que evaluemos como «mala». Todos tenemos una escala de valores que nos lleva a determinar qué es «bueno» y qué es «malo»; la variante es a qué tipo de personas, situaciones, costumbres, etcétera, le asigna cada uno estos conceptos.

Para un vegano comer animales es malo. ¿Puede un vegano convencer con sus principios a un amante del asado para que deje de comer carne casi a diario? Para mucha gente, la transfusión de sangre es algo bueno, ya que puede salvarnos la vida, pero para

los Testigos de Jehová es malo porque contradice la palabra del Señor, según sus propios criterios. Si bien todos consideramos aspectos diversos de lo que es bueno o malo, coincidimos en el proceso de discriminar; es decir, evaluamos y filtramos el mundo según este tamiz, en lo que se llama *hacer juicio de valor*. Sometemos a juicio determinados elementos y luego decidimos si es bueno o malo.

No solo hacemos esto con los objetos externos, también sometemos nuestra propia conducta a este filtro. ¿Y qué ocurre cuando, luego de pasar por dicho juicio, algo de lo que hicimos fue, desde nuestra perspectiva, malo? Nos inunda la culpa y esperamos el castigo.

Yo fui criado y educado con el valor de la honestidad entre los más altos, esto significa que en mi familia el ser deshonesto era una actitud o conducta que debía ser reprobada siempre. Si mañana le robo algo a alguien, seguramente me sentiré culpable por ello; es decir, temeré el castigo que puede venir como consecuencia de mi conducta. Tal vez sienta que la persona a la que le robé me lo va a reprochar, me denunciará, iré preso, el destino me lo hará pagar, el karma hará que regrese el mal que hice, Dios me castigará, en otra vida reencarnaré como gusano, etcétera.

Ahora bien, si ya quedó claro que la culpa es miedo al castigo, ¿cómo hago para dejar de sentirme culpable y dejar de temer algún tipo de condena? De dos maneras: evitando tener una conducta que, a mis ojos, es mala o bien, si ya la actué, obteniendo mi justo castigo, pues una vez que fui castigado ya no voy a temer serlo.

Hace unos cuantos años yo tenía un paciente con el que un día tuvimos una conversación más o menos así:

—Gabriel, quiero hablar con mi esposa de un tema, pero antes quería charlarlo con vos.

—¿De qué querés hablar con ella?

—Quiero sincerarme. Hace ocho años atrás tuve una aventura con una compañera de trabajo y creo que es justo que Sandra lo sepa.

—Antes que nada, ¿terminaste esa relación?

—Sí, por supuesto. Fueron un par de encuentros nada más.

—¿En aquel momento Sandra sospechó algo?

—No, nada. Ni la más leve sospecha.

—¿Estás actualmente tentado en caer otra vez en la infidelidad?

—No, no. Adoro a mi mujer y me arrepiento de lo que hice en aquel entonces y por eso quiero decírselo.

—¡Ah, bueno! ¡Pero qué egoísta sos!

—¿Por qué decís eso? ¡Si fuera egoísta no le diría nada!

—A ver... Le querés contar porque considerás que actuaste mal y eso te hace sentir culpable, ¿verdad?

—Sí, exacto. Me siento muy culpable por lo que hice.

—Entonces al contarle la verdad a ella liberás la culpa.

—Imagino que sí.

—¿Y por qué creés que vas a quedar libre de culpa cuando le cuentes?

—¿Porque reparé el daño?

—No, porque contarle no hace que el evento que ocurrió no haya ocurrido. A menos que Sandra posea la máquina del tiempo y vaya ocho años atrás y evite esa aventura.

—Claro, no lo había visto de esa manera.

—Además, el hecho concreto a Sandra no la dañó en lo absoluto, ya que no está enterada de lo que hiciste. Por lo tanto, para ella, vos le fuiste fiel desde el primer día.

—Pero eso no es cierto, sí la engañé.

—No estamos aquí evaluando los hechos fácticos, de la realidad, sino los hechos relativos a cada uno. Y esa infidelidad hasta el día de hoy existe solo en el conocimiento de tres personas: vos, la chica con la que estuviste y ahora yo.

—Sí, es así.

—Entonces, en la realidad de Sandra ese hecho aún no existe.

—Y no...

—Pero va a empezar a existir cuando se lo cuentes.

—Sí.

—¿Y cómo creés que lo va a tomar?

—Le va a doler mucho... Se va a decepcionar de mí. ¡Se va a enojar un montón!

—¿Y qué va a hacer con vos?

—¿Qué querés decir con eso? No entiendo tu pregunta.

—¿Qué actitud pensás que va a tomar? ¿Te va a aplaudir? ¿Te hará tu cena preferida esa noche? ¿Se pondrá la lencería más erótica para festejar la noticia?

—No, claro que no. Posiblemente le duela mucho, se ponga a llorar, me diga que me aleje. Tal vez hasta me termine echando de casa.

—Es decir... De alguna manera, cuando Sandra se entere, su conducta va a estar encaminada a castigarte por la infidelidad que viviste... ¿no?

—Sí, seguramente será así.

—Lo que aún no sabemos es qué castigo te impondrá, pero que algún castigo te llevarás es casi seguro... ¿no?

—Sí, obvio. Conociéndola es inevitable.

—¡Ahí está tu egoísmo!

—Sigo sin comprender.

—Vos te sentís culpable, esto es miedo al castigo. Por lo tanto, al contarle a Sandra, ella, evidentemente, te va a castigar y vos quedarás libre de la culpa al pagar por lo que hiciste hace ocho años.

—Ahora sí lo entiendo. Pero si yo necesito un castigo para aliviar mi culpa, ¿cuál es el inconveniente de que ese castigo venga de la mano de Sandra? ¿Dónde está el egoísmo?

—En que para obtener tu alivio estás sacrificando la tranquilidad con la que Sandra, hasta el día de hoy, ha vivido. Al no estar enterada, no tiene ningún motivo para sufrir, y si ahora le contás, no va a poder evitar padecer un gran dolor.

—¡Tenés razón! Pero ¿cómo hago para aliviar esta culpa que tengo?

—Permitime que sea yo quien te ponga el castigo por el acto realizado. Y ese castigo

que yo te ponga deberás cumplirlo a rajatabla.

—Me parece una buena idea. ¿Cuál es el castigo que merezco por lo que hice?

—Te sentís mal por haberle ocultado a tu mujer ese hecho, ¿verdad?

—Sí, es lo que te dije al principio.

—Muy bien... pues tu castigo por haber faltado a tu palabra de fidelidad es que deberás conservar ese secreto hasta el día que te mueras. Nunca podrás contarle a Sandra lo ocurrido... Ese es tu castigo. Y de más está decirte que no volverás a hacerlo.

—¡Qué difícil! Pero comprendo la idea. Yo debo resolver esto sin llevarme puesto a otro, en este caso Sandra, en el proceso.

—¡Exactamente!

Dijimos antes que había dos ideas que podían dar curso a sentirse culpable. Ya hablamos de la primera. Pero ¿qué pasa cuando uno hace algo bueno y luego se siente culpable por ello? ¿Es posible sentirse culpable ante una situación semejante? En realidad, no, pero hay que ver qué entendemos por bueno.

Ya vimos que no hay verdades ni valores absolutos. Puedo considerar que algo es bueno para uno, pero eso mismo, aplicado a otro ser, puede resultar malo. El sexo es una de las cosas buenas de la vida, está bien practicarlo sanamente; sin embargo, si quien está practicando sexo es un infante, ya deja de ser bueno porque un chico no debería experimentar una situación exclusiva del mundo adulto.

Pero volvamos al caso del paciente infiel y culposo. Pasado un tiempo de la conversación ya narrada, regresó con la culpa nuevamente y la confusión que tenía se evidenció en la siguiente charla:

—Gabriel, quiero hablar de algo que no estoy comprendiendo.

—A ver... ¿De qué se trata?

—Me acuerdo de la conversación que tuvimos hace unos cuantos meses atrás sobre mi sentimiento de culpa por haber engañado a Sandra hace años.

—Sí, recuerdo el tema.

—Me quedó muy claro que yo me reprochaba mi conducta y eso me hacía sentir culpable porque entendía que lo que hice estuvo muy mal.

—Sí, me acuerdo.

—Me dijiste que siempre que me conduzca con actitudes que yo mismo considere reprochables, invariablemente me sentiré culpable, así que debo evitar esas conductas.

—Más o menos es así. ¿Entonces?

—Pues resulta que me encuentro con la misma emoción, la culpa, pero esta vez no es por una conducta reprochable.

—¿A qué conducta hacés referencia?

—Hace un mes nos fuimos de vacaciones con Sandra, fuimos a Punta Cana. El lugar es paradisíaco, hermoso realmente. Pero cuando estaba ahí, bajo la sombrilla, tomando un daiquiri, disfrutando la playa, del sol y del mar, no podía dejar de sentirme culpable por estar ahí. Y me acordé de nuestra charla y pensé: «¡Sí! Es miedo a que, por estar aquí, luego pase algo terrible». Entonces me di cuenta de que era culpa por disfrutar. Pero yo sé que no está mal disfrutar. Sé que no le robé a nadie para pagarme el viaje. Sé

que descansar luego de haber trabajado todo el año es justo y necesario. En resumidas cuentas, sé que está bien irse de vacaciones. Entonces, si la conducta es buena, ¿cómo es que me siento igual de culpable?

—Porque estableciste una «verdad relativa» y te la vendés a vos mismo como una «verdad absoluta».

—¿Cómo sería eso?

—Dijiste que irse de vacaciones no es algo malo en sí mismo, ¿verdad?

—Sí, claro.

—¿Cómo es posible que te sientas culpable por ello si pensás así?

—Ahí está mi confusión.

—¿Cómo es posible que, si creés que irse de vacaciones está bien, cuando te toca a vos te aflora la culpa?

—Bueno, no sé...

—¿Cuál es la variable que hace la diferencia?

—¡No sé!

—Vos. Vos sos esa variable.

—¿Eso significa que si los demás se van de vacaciones está bien, pero si lo hago yo está mal?

—¡Exacto!

—¿Y por qué está mal que yo me vaya de vacaciones?

—No está mal... Vos creés que está mal.

—¿Y por qué creo eso?

—Porque está mal que alguien, en este caso vos mismo, obtenga algo que...

—¡No merezco! ¡Sí, tal cual! ¡Sentía que no merecía estar ahí! ¡Que no me lo merecía!

—Si sentís que no sos merecedor de las cosas buenas que te brinda la vida, ante un logro, te vas a sentir culpable. La culpa funciona en sí misma como un castigo: no te permite disfrutar. Sería algo así: «Me voy a tomar vacaciones, pero como no me siento merecedor de ellas, me voy a castigar sintiéndome culpable».

—¡Soy mi propio enemigo!

—A veces sí. Lo bueno es que esto tiene solución.

La culpa es una emoción mordaz cuando no se la regula adecuadamente. Conocer los aspectos que oculta permite ver la luz al final del camino. Esto puede ayudarnos a salir del sufrimiento al que la misma culpa nos lleva.

¿Perdonarlo? ¡No se lo merece!

*La herida no cerrará mientras
la sutura esté hecha con puntos
suspensivos.*

Hace muchos años yo no sabía que iba a terminar siendo psicólogo. Cuando era un joven adolescente, estaba seguro de que estudiaría Derecho, que iba a ser abogado. Tal vez influido por tener un padre abogado, una madre abogada, un hermano abogado. Crecí en un ambiente donde todo era filtrado por la vara de la Justicia; los diferentes hechos de la vida —tanto los personales como los que no— siempre se evaluaban según el criterio de si eran justos o no.

Recuerdo además de esa época que, cuando me tocaba vivir situaciones propias y ajenas, sentía que estaba en una competencia continua. Intentaba que todo fuera justo, pero la mayoría de las veces no lo lograba y eso me hacía sentir frustrado y enojado, y no sabía a qué se debía. Observaba que, si alguien mataba a otra persona, aunque metieran preso de por vida al asesino, eso no le devolvería la vida a la víctima ni calmaría el dolor de los familiares. En definitiva, la condena legal no solucionaba lo que la situación de base había creado; era solo un paliativo, una medida que pretendía evitar que el hecho se repitiera nuevamente. Por eso sentía que el castigo era incompleto, que aplicando el Código Penal solo se componía una parte del problema. De hecho, estaba convencido de que eso era la parte menos problemática, ya que los libros de leyes nada dicen sobre qué pueden hacer las víctimas directas e indirectas con lo que les pasó. Como si la ley se ocupara únicamente de los aspectos externos de la vida de los sujetos. Pero ¿qué ocurre con todo el mundo interno que generan este tipo de hechos externos? Ahí el ejercicio del derecho no intervenía.

Comparando ambas ciencias, descubrí que el derecho busca justicia, equidad, compensación, mientras que la psicología recorre el camino en búsqueda de la solución de lo que aqueja. Que mientras el primero trabaja para arreglar el afuera, la segunda ciencia se enfoca en el adentro de cada uno, para acomodar las piezas. Por eso desistí de estudiar Leyes y encontré en la psicología todo aquello que buscaba.

Este conflicto interno que estoy relatando duró un par de años, hasta que hubo un hecho que me ayudó a resolver el dilema. Me di cuenta de que, cuando un hecho daña a otro y no es posible reparar ese daño, el sujeto queda atrapado en un lugar del que no puede salir y se le hace casi imposible regresar al estado previo. Y eso me enojaba porque no veía la solución. Sentía que otra persona podía sacarme del lugar en el que yo había elegido vivir para llevarme, para siempre, a otro del que no podría escapar. Ese lugar era el de la experiencia, y me enojaba que fueran otros los que decidieran qué experiencias me iban a acontecer y, por lo tanto, a acompañar el resto de mi vida.

Si una novia me engañaba —como ocurrió—, me sacaba de la posición de confiar en el otro ciegamente. Esa novia me había enseñado sin que yo se lo pidiera, porque los demás a veces pueden traicionarte y ser desleales con uno. Me sacó para siempre de vivir en la bella ilusión de imaginar que todas las mujeres son buenas y leales; aprendí que algunas sí y otras no. ¡Pero yo no quería saber eso! No solo me había puesto cuernos, sino que, además, ella se había apoderado de mi inocencia. Y sobre eso, la justicia nada podía hacer para solucionarlo.

Inicialmente la psicología me ofrecía consuelo, me daba algunas herramientas para lidiar con esta desilusión, tratando que ella afectara mi vida lo menos posible. Era mejor que lo que el derecho me daba, pero menos de lo que yo esperaba. Tuvieron que pasar muchos años de estudio, de lectura, de crecimiento personal y profesional para descubrir que había una solución superadora a este dilema y apostar a que existe el final del arco iris, que se puede vivir sin permitir que la experiencia dañosa siga lastimando, que uno puede volver a confiar en la próxima pareja, aunque la anterior lo haya engañado. Y lo descubrí con un concepto. Es una idea de la que se ha escrito mucho desde hace mucho; desde la filosofía, el derecho, las ciencias, la religión, las artes, etcétera, todos han tenido y tienen mucho para decir sobre este concepto. Se trata del perdón.

¿A QUIÉNES PERDONAMOS?

Perdonar, dejar atrás, olvidar son sinónimos de una actitud bastante difícil de decidir y afrontar. Si nos sentamos a filosofar sobre el perdón, resulta que somos todos seres iluminados que entendemos qué beneficios implica el acto de perdonar. Sin embargo, cuando nos vemos frente a una situación concreta en la que ponerlo en práctica, son pocos los que pueden realizarlo con honestidad.

La etimología nos indica que *perdonar* es una palabra compuesta por el prefijo «per» (para) y el verbo latino «donare». Usando una metáfora, podríamos decir que al perdonar el acreedor le regala al deudor la condonación de la deuda. Más o menos así. Sin embargo, los etimólogos, lingüistas y semiólogos discuten bastante sobre el origen y el significado preciso de esta palabra. Y no es casual que ello ocurra. Esto significa que la dificultad que encuentran los expertos para ponerse de acuerdo en los alcances de este término es proporcional a la dificultad que encontramos las personas para vincularnos con lo que el perdón implica. ¿Qué significa esto? Que existe un paralelismo entre la

dificultad para definir el vocablo y la dificultad para superar lo que el perdón nos aporta. Y esta dificultad, más que casual, es *causal*.

Esto se debe a que las palabras encierran significados, tienen un valor simbólico: lo importante de un término es lo que este puede significar. Las palabras serían como ropajes que visten a los significados, y los significados pueden ser diversos de acuerdo con quien los signifique; es decir, dependen del significante y de la persona que le atribuye determinado valor a esa palabra. Veámoslo con un ejemplo de la vida diaria: una misma prenda puede vestir, ser usada por personas diferentes; la misma bufanda puede abrigar a un hombre alto, uno bajo, uno delgado, uno gordo, una mujer o un niño. ¿Cómo se aplica esto a las palabras y sus connotaciones? Si entendemos que la palabra es solo la ropa que cubre a una persona y la persona es el valor que le doy a esa palabra, puedo afirmar que el término *patria*, por ejemplo, va a vestir determinado valor para mí, diferente al que le aporte otro. Por lo tanto, utilizamos la camisa *patria*, para «vestir» con ella valores diversos. Tal vez para mí vista *independencia*, y para otra persona vista *valor*, y para su vecino vista *justicia*, etcétera.

En lo que hace al perdón, si pensamos y sentimos que perdonar es concederle a otro la eximición de una deuda, regalarle la condonación de una deuda, lo primero que haremos es evaluar si esa persona merece nuestro regalo. Y si está en situación de moroso con nosotros precisamente por habernos dañado, lo más probable es que no lo consideremos digno o merecedor de ese regalo. Lo paradójico de pensar así es que, al hacerlo, llegamos a la certeza de que solo se merecen nuestro perdón aquellos que, por sus méritos hacia nosotros —pasados y presentes—, son precisamente personas que no necesitan nuestro perdón. Dicho más simple: a los buenos, precisamente por ser buenos, no es necesario perdonarlos. Por lo tanto, usando esa lógica, es imposible practicar el perdón, ya que los malos no se lo merecen y los buenos no lo necesitan.

La conclusión anterior resultaría completa y, sobre todo, cierta, si no fuera porque es una conclusión lógica que parte de una premisa equivocada; por eso mismo, es una conclusión inevitablemente equivocada. Y la prueba está en las consecuencias de esta lógica, porque sus efectos, inevitablemente, los pagamos nosotros, no los demás.

Les propongo volver al principio y que replanteemos la premisa original, que volvamos a preguntarnos qué es eso de perdonar, para ver si una premisa inicial diferente nos lleva a un final distinto, donde nosotros no seamos los depositarios sufrientes de sus consecuencias. Podemos comenzar rastreando el significado real de perdonar, a partir de definir su antónimo. Uno de ellos, por lo menos el que más me gusta, sería «acusar», «condenar».

¿QUIÉN SE BENEFICIA CON NUESTRO PERDÓN?

Entiendo el perdón no como «algo que doy», sino como «algo que suelto». Si yo estoy acusando o condenando, estoy atado a eso que acuso y/o condeno. Me encuentro vinculado a ello, hay un vínculo que me ata a ello, donde yo acuso o condeno y el otro

recibe mi acusación o condena. Me mantengo aferrado a ello de modo proporcional: cuanto más acuso o cuanto más condeno, más vínculo, más aferramiento mantengo con ese otro, con todas las consecuencias que para mí esa situación acarrea. Parece que obtengo una victoria, pero es una victoria falsa, que además me lleva puesto a mí mismo. ¿Cómo es esto?

Para acusar o para condenar, que sería la respuesta a «no perdonar», necesito hacerlo desde un lugar de una idea o de un afecto. Si es desde una idea, la que mejor se postula para ello es la idea de justicia o venganza. Si es desde un afecto, el que se lleva todos los votos es el rencor, el odio o el resentimiento. Muchas veces una idea nutre a un afecto o un afecto alimenta una idea; es decir, pueden coexistir ambos, siendo uno el que funda el otro.

Entonces podemos afirmar, sin temor a equivocarnos, que mientras mantengamos una actitud de acusación o condena —evitando así el perdón—, seguiremos, aunque no lo deseemos, vinculados estrechamente con eso que acusamos o condenamos, con todo el daño que ello acarrea. Cuando digo «vinculados», no me refiero a que necesariamente estemos en contacto real con ese otro, sino que se trata de un proceso interno.

Gracias al proceso de perdonar, sacamos de nuestro interior la basura que otro depositó en nosotros. Y como perdonar es soltar, es dejar ir, no puedo lograrlo si mantengo el vínculo a partir de la acusación o condena. Les voy a contar una anécdota que viene muy bien para iluminar este tema.

Hace años que trabajo e investigo sobre la patología de los asesinos seriales. La psicopatología que mueve la mente de un asesino en serie ha sido, y sigue siendo, un motivo de buena parte de mis investigaciones desde los tiempos de la facultad. En ese devenir, he leído muchos trabajos científicos, muchos reportes periciales, muchas entrevistas periodísticas, y he visto muchos documentales especializados. En uno de ellos, observé una situación que me llamó mucho la atención y me hizo repensar el tema del perdón.

En Estados Unidos, existió en la década de los setenta un asesino serial muy conocido, Ted Bundy. Fue un criminal que azotó a varios estados de ese país durante muchos años. Aunque llegó a comprobarse que mató a catorce mujeres, se cree que fueron más. Con algunas de ellas practicó canibalismo. Fue atrapado, escapó, siguió matando, volvió a ser capturado y fue sentenciado a la silla eléctrica. Pero lo importante aquí no es la vida delictiva de este criminal, sino una anécdota que lo incluye.

Ted Bundy fue muy famoso, además, porque era un sujeto muy seductor, que decidió representarse a sí mismo en los juicios a los que fue sometido. De algunos de esos juicios existen registros filmográficos. Hace unos años vi imágenes del final del juicio, cuando el tribunal le daba la oportunidad a los familiares de las víctimas para que dirigieran unas palabras al tribunal antes de dictar sentencia. Era la típica escena de un tribunal norteamericano en plena acción. Un juez al frente; adelante y a cada lado, las partes —la fiscalía y la querrela por un lado y por el otro, la defensa, con Bundy al lado—; a la derecha, el jurado y, en la parte posterior, los familiares de las víctimas, el público y la prensa. En medio de las partes y frente al tribunal, colocaron un pequeño

púlpito con un micrófono para que cada familia eligiera a un representante de ellos y tuviera cinco minutos para hablarle al tribunal.

Se observaba una persona frente al púlpito y, tras ella, una cola de por lo menos quince más esperando su turno para hablar. Lo que ellos expresaban, en líneas generales, era muy similar: la mayoría pedía que el tribunal dictara la pena máxima y/o expresaba hacia el asesino serial su más encendido odio y rencor, mientras Bundy escuchaba sin inmutarse. Pero hubo una persona que, de inmediato, me llamó especialmente la atención: era un hombre de unos 65 años, bastante gordo, con un pelo y una barba blanca muy tupidos. Me recordó por su aspecto a Papá Noel. La presencia de ese hombre transmitía algo diferente, y yo supuse que sus cinco minutos iban también a ser distintos. Cuando tocó su turno, se paró frente al púlpito, giró la cabeza hacia Ted Bundy como para hablarle a él y dijo más o menos estas palabras:

—Señor Bundy, yo tenía una hija, una sola hija, Estefanía. Yo era viudo, su madre falleció durante el parto. Yo críe solo a mi única hija hasta los 20 años, cuando se fue a la universidad. No fui ni soy un sujeto adinerado, soy un simple trabajador; tuve que ahorrar durante casi veinte años para poder pagar los estudios de mi hija, para darle a ella la oportunidad de vida que yo no había tenido. He sido un padre presente, amoroso y dedicado a mi hija durante toda su vida. Estaba orgulloso de la hija que había logrado engendrar y criar. Era el motivo que yo sentía por el que yo estaba en este mundo.

»Un día, entre lágrimas de tristeza alegre, la vi partir a otro estado para estudiar. Yo le había enseñado que es una virtud confiar en las personas. Yo le había enseñado que, si bien existe la virtud en conjunto defectuoso y hay rasgos de maldad en el virtuoso, también hay rasgos de virtud en el malvado. Ella había aprendido las lecciones que yo humildemente le había impartido. Yo sabía que si confiaba en los demás podían llegar a lastimarla, pero creía que era lo suficientemente fuerte como para recuperarse y, aun así, seguir siendo una buena persona y seguir confiando en los seres humanos. ¡Claro! Imaginaba que el daño podía ser un desencuentro amoroso, una deslealtad de alguna amiga, algún destrato de un profesor o jefe, cosas normales de la vida. Pero no. Se encontró contigo. Tú usaste esa confianza para llevar a cabo tu plan. La llevaste hasta tu camioneta y allí la secuestraste, la tuviste retenida durante una semana, la violaste reiteradas veces, la mutilaste, la mataste. Luego seguiste violando su cadáver. Te comiste parte de su cuerpo. Nunca pude enterrarla, solo algunos miembros que quedaron. Esto pasó hace más de diez años.

»Yo he recorrido un largo camino desde ese momento hasta aquí. He pasado por muchas etapas con respecto a mi hija y con respecto a ti. Y te puedo decir dónde me encuentro hoy. Hoy he venido a decirte una sola cosa: no sé qué hará este tribunal contigo, no sé qué hará la justicia contigo, pero yo, por mi parte, solo quiero decirte que estás perdonado. A mí, por lo menos, no me debes nada. Hace mucho tiempo que descubrí que mataste a mi hija y que, si yo no lograba perdonarte, también me matarías a mí. Necesito seguir viviendo mi vida y, para continuar recordando a mi hija, te tengo que dejar ir, y para dejarte ir, debía perdonarte. No fue fácil, no fue sencillo, me costó años, pero créeme que lo que te digo es completamente honesto y sincero. De mi parte y de la

de mi hija, estás perdonado.

Sin decir más palabras, el hombre se dio vuelta y se retiró de la sala, sin esperar el veredicto que el tribunal tenía para el asesino de su amada hija. Ya no lo necesitaba.

Usted también puede ser una persona tóxica

¿Qué es una relación tóxica? Dos personas pedaleando para la dirección que decide uno solo.

Se han escrito muchos libros, artículos y notas sobre las personas tóxicas. Por ellos sabemos cuáles son las características que las definen, cómo podemos identificarlas, qué hacer cuando nos encontramos con alguien tóxico. Sin lugar a dudas, estos conocimientos y estrategias son muy útiles para establecer y sostener vínculos que nos terminen llevando hacia lugares donde no debemos, no queremos ni necesitamos estar. Sin embargo, se ha escrito poco que nos ayude a encontrar en nosotros mismos esos aspectos tóxicos que salen a la luz cuando nos vinculamos con los demás.

¿Es posible que usted, que está leyendo este capítulo, sea una persona tóxica y no se haya dado cuenta? Seguramente, el primer impulso sea pensar que no, que usted es completamente sano, que desea y quiere el bienestar suyo y de sus afectos. Como eso no es propio de las personas tóxicas, entonces usted se tranquiliza pensando que no detenta esa característica en su personalidad. Permítame poner esto último en duda y preparémonos para sondear en las profundidades de la toxicidad, a ver si encontramos algunos resquicios de ella en nuestro interior.

CUESTIÓN DE MATICES

En primera instancia, digamos que es raro encontrar en la personalidad de un sujeto aspectos dicotómicos muy marcados. Las características buenas o malas de nuestra personalidad rara vez se hallan de manera absoluta, sino que se presentan con matices. No somos «todo» de algo y «nada» de otra cosa. En nosotros, conviven rasgos diferentes, y hasta opuestos. Cabe ahora aclarar que estos matices pueden darse, y de hecho se dan, en referencia a la misma característica que estemos evaluando, de diversa manera y según el contexto. Para poder avanzar en este análisis, debemos saber que los

matices pueden presentarse bajo tres formas diferentes.

La forma longitudinal

Esto significa que, en una línea de tiempo, determinadas características pueden surgir en un momento preciso de la vida de un sujeto y sostenerse con el paso de los años o, por el contrario, desaparecer. Una persona puede haber tenido un período de toxicidad con respecto a una parte de su personalidad y luego haber evolucionado hacia un estadio más sano. En esta mirada longitudinal, podemos encontrar tres alternativas diferentes:

- a) Que un rasgo surja en determinado momento y se sostenga a través del tiempo. Se trata de una forma permanente. Por ejemplo, en una etapa de su vida, una persona pudo haber sido envidiosa y lo siguió siendo en diferentes situaciones y con distintas personas, sin manifestar cambio alguno.
- b) Que la característica en cuestión se haya manifestado en determinado momento, se haya resuelto y actualmente no se presente. Sería entonces una forma ocasional. Un posible ejemplo: alguien se mostró muy celoso en relación con un vínculo específico, aprendió a no serlo y esa característica no reapareció más. Generalmente, esto ocurre cuando hay un verdadero aprendizaje de vida que nos permite evolucionar.
- c) Que la característica se haya manifestado en determinado momento, se haya resuelto y, al tiempo, reaparezca. Es la forma cíclica, la más común. En estos casos, solemos culpar a la otra persona o a la relación misma, pero se trata de una variable que, en realidad, nos pertenece; por eso, si retomamos el mismo vínculo o entablamos otro semejante, resurge nuevamente.

La forma específica

Puede ocurrir que determinada característica tóxica de nuestra personalidad aparezca en un tipo de vínculo específico. Alguien puede presentar algún rasgo de toxicidad en un vínculo determinado y en los demás funcionar adecuadamente, sin presentar dicho síntoma de disfunción. Por ejemplo, tal vez usted es una madre amorosa, una tía presente, una amiga contenedora, una compañera de trabajo colaboradora, pero una pareja asfixiante. Otro caso sería el de una compañera sentimental fiel, adecuada y contenedora, pero que, como madre, es sobreprotectora con sus hijos.

La forma de la intensidad

Puede existir una característica que conceptualmente sea productiva y sana, pero que,

llevada a un extremo, se vuelva sintomática y tóxica, tanto para uno como para otro. Pensemos, como ejemplo, en la actitud de un médico cirujano que durante las operaciones controla sus emociones para realizar su trabajo más eficientemente y, cuando llega a su casa por la noche, se comporta emocionalmente con sus hijos de modo distante y reservado, como si siguiera en la sala de operaciones.

¿CON CUÁL DE ESTAS SITUACIONES SE IDENTIFICA?

De lo anterior se desprende que muchas veces se puede ser tóxico sin percibirlo, ya que existen variables que determinan la toxicidad y estas suelen estar veladas si las observamos con una mirada rápida y superficial. Veamos ahora cuáles son algunas de las actitudes más comunes de toxicidad en las que casi todos alguna vez hemos incurrido.

Actitud descalificadora

Está presente en cualquier conducta explícita o implícita que tienda a desvalorizar, a descalificar a otra persona. Esta actitud suele darse de dos maneras diferentes:

- a) La descalificación directa se expresa a través de mensajes como los siguientes: «No servís para esto», «Siempre el mismo imbécil», «Todo lo que tocás lo rompés», «Sos un inútil», etcétera.
- b) En la descalificación indirecta, se transmite el mismo mensaje, encubierto tras un tono lastimero, de compasión: «¡Pobrecito!», «Es mujer, por eso no puede», etcétera. En todos estos casos, se trata de una sobreprotección que la otra persona no solo no necesita, sino que lo termina inutilizando.

Actitud sumisa

Cualquier conducta que lleva a una persona con rasgos tóxicos a ubicarse a sí misma en un lugar de sumisión, invitando de esta manera a la persona con la que establece el vínculo a ocupar el lugar de decisión que tendría que ocupar ella misma.

Actitud rebelde

Se da cuando los caprichos del tóxico lo llevan a no tener en cuenta, a desoír los deseos y las necesidades del otro. Su intención puede solo centrarse en satisfacer sus propias inclinaciones. Por eso, si con su actitud el tóxico hace daño, lo interpreta como algo

colateral e insignificante; le resta importancia.

Actitud cruel

Ocurre cuando la intención de la persona tóxica es abierta y deliberadamente dañina hacia la otra persona. De hecho, el daño infringido es el objetivo directo de dicha conducta; se busca como forma de satisfacer el deseo de crueldad del tóxico. Pensemos, como ejemplo, cuando los niños juegan a quemar hormigas con la lupa y el sol.

Actitud fría

Se da cuando, de manera deliberada o no, bloqueamos determinadas emociones en determinados momentos y con determinadas personas que no lo merecen. Por ejemplo, los hombres de más de 40 años, en general, hemos sido criados con paradigmas sobre nuestro género que muchos problemas nos ha traído. Estos mandatos indican que llorar es signo de debilidad, que el hombre debe ser fuerte siempre. Ahora bien, cuando las mujeres se despiden de una persona querida, de un vínculo roto, cuando sufren una pérdida, se conectan emocionalmente con la tristeza y el llanto. ¿Y los hombres? ¿Cómo realizamos el duelo sin llorar, ya que hacerlo implicaría desobedecer una pauta cultural que llevamos dentro desde nuestra más tierna infancia? Pues sustituyendo. ¿Y qué sustituimos? La emoción de tristeza. Y la sustituimos por la rabia; cambiamos una emoción por otra o, en el peor de los casos, simplemente no la expresamos y nos mostramos fríos emocionalmente tanto con nosotros mismos como con los demás.

Lo importante a destacar en este punto sobre la toxicidad de las personas y los vínculos es que hagamos un ejercicio de honestidad y podamos percibir si en el pasado o en el presente presentamos algún elemento de toxicidad. En caso de que usted lo encuentre, no se preocupe; no ha hecho otra cosa que darse cuenta de algo que todos tenemos y pocos reconocemos: nuestro lado oscuro. A partir de observarlo e identificarlo, podemos plantearnos el esfuerzo de producir un cambio positivo; no por el otro, no por el vínculo, sino por nosotros mismos. Para poder disfrutar luego de ser un sujeto —usted mismo— más evolucionado, más completo, un poco menos imperfecto.

El proceso hacia el cambio

*Si añades un poco a lo poco y lo haces
con frecuencia, eventualmente lo poco
llegará a ser mucho.*

Una mañana mi hija Athina me preguntó: «Papá, ¿para qué van a verte las personas?». Justo se tenía que ir al colegio, así que me salvé de darle una respuesta, porque sinceramente no la tenía. Me quedé pensando en qué le respondería a la noche, porque ella nunca se olvida de lo que pregunta e insiste hasta obtener una respuesta.

Primero pensé: «Los pacientes vienen a resolver conflictos». Era algo correcto, pero incompleto, ya que muchas personas no vienen por conflictos. Luego pensé: «A ver alternativas que no encuentran solos». Esa conclusión tenía la misma condición que la anterior: no era lo suficientemente amplia como para cubrir todos los casos. Y de repente me di cuenta de cuál era la respuesta correcta: «Vienen movidos por una necesidad de cambio». Necesitan cambiar algo y no saben qué, cómo hacerlo o hacia dónde se dirigen, y es en el espacio terapéutico donde imaginan que pueden hallar esas respuestas.

Se podría definir el cambio como el proceso de pasar de un estado a otro. Cuando el agua hierve, se evapora. Cuando pasa del estado líquido al sólido, ese proceso se conoce como solidificación o, más comúnmente, congelamiento. Cuando estamos solteros y decidimos casarnos con otra persona, pasamos de un estado de soltería a un estado matrimonial. Cuando estando casados y fallece nuestra pareja, pasamos al estado de viudez.

Todo cambio implica un «antes» y un «después»; el después es diferente, por lo menos en algo, al antes. Pero, además, hay otros aspectos a tomar en cuenta en todo proceso de cambio; por ejemplo, el «mientras tanto». Hay un «durante» en todo camino hacia el cambio, un momento —con diferente duración según los casos— en el que ya no somos lo que éramos, pero tampoco somos lo que seremos, pues nos encontramos aún en proceso. En todo proceso de cambio este es el momento más importante, más decisivo, más trascendente. El error común es creer que en esta etapa el trabajo es simplemente aguardar, esperar, postergar, hasta que el cambio se produzca. Este suele ser

un error fatal.

AVANZAR O GIRAR SOBRE EL MISMO PUNTO

¿Es posible adivinar el futuro? ¿Saber cómo será el futuro? Una respuesta lógica y razonable debería ser: «No, no es posible. El futuro es incierto». ¿Y qué pasaría si yo aquí asegurara que puedo adivinar el futuro?

Imaginemos que una persona, a quien daré el nombre de Juan, se dirige hacia lo que considera su objetivo. Detenemos la imagen y observamos que Juan está en el segundo punto de su recorrido. Si el camino que seguirá es en línea recta y conocemos la velocidad de su caminar, si sabemos que no va a cambiar de rumbo y no se modificarán las condiciones de su situación actual, estamos en condiciones de predecir el futuro: en un tiempo determinado, Juan se va a encontrar en el tercer punto.

Si, por definición, proyectar implica ir hacia adelante, ¿por qué a veces se encaran proyectos que no terminan yendo hacia donde estaban dirigidos? ¿Por qué no se puede predecir de manera certera el resultado? Generalmente, porque no se evaluaron todas las variables que podían influir en el logro del proyecto.

Volvamos a Juan. Imaginemos ahora que no evaluó de dónde viene o que no sabe cómo llegar a destino. Lo más probable es que, en ese caso, luego de andar mucho, termine muy cerca de su lugar de partida. ¿Y cómo es posible esto? Respondo valiéndome de una experiencia programada.

Hace algunos años, se realizó un experimento en el desierto de Arizona, que tiene más de 10 kilómetros de diámetro y donde no hay montañas, lagos, árboles, arbustos ni rocas. No hay nada. Si uno se para allí, en el centro, y gira 360 grados, solo ve un monótono e idéntico horizonte hacia los cuatro lados.

Con un helicóptero, para no que no hubiera huellas que delataran un camino, dejaron en medio de ese desierto a un sujeto que traía consigo una botella de agua, ropa apropiada para el calor, un teléfono satelital para comunicarse en caso de emergencia y un dispositivo GPS para poder monitorear dónde se encontraba en todo momento. Pero no podía usarlo para saber su propia ubicación, sí la del equipo que lo esperaba. La consigna que le dieron era muy sencilla: «¿Ves la dirección que te estoy señalando con la mano? Bueno, tú no lo ves, pero a 12 kilómetros, en línea recta, está nuestro campamento. Caminando recto, deberías llegar allí en unas tres o cuatro horas. Si no llegas en cinco horas, nosotros vendremos a buscarte». Se subieron al helicóptero y el hombre comenzó la caminata hacia el punto indicado.

Pasó una hora, luego dos, tres, hasta que se agotó el plazo acordado. Cuando llegó el momento de rescatarlo, desde el campamento no se divisaba la figura del hombre. Lo llamaron por teléfono para saber si estaba bien. Él contestó que sí, y que imaginaba que debía estar cerca de ellos, porque había caminado en línea recta hacia el campamento durante casi seis horas. Esperaron y, cuando habían pasado ya siete horas del comienzo de la experiencia, fueron a buscarlo. Lo encontraron a 2 kilómetros del lugar de partida.

¿Había dedicado siete horas para recorrer solo esos pocos kilómetros? Cuando analizaron con el GPS la cantidad de pasos que había dado, vieron que había caminado 15 kilómetros. ¿Cómo era posible caminar tanto y avanzar tan poco? El recorrido del GPS indicaba que el hombre había estado caminando en círculos. Él aseguraba, en cambio, que siempre se había mantenido recto en su andar. ¿Acaso había retornado varias veces al punto de partida sin notarlo?

La clave de lo que le pasó se encuentra en dos variables que este hombre no tuvo en cuenta. La primera es que todas las personas solemos tener una pierna milimétricamente más pequeña que la otra y esto hace que un paso sea imperceptiblemente más corto que el otro; la segunda variable es la falta de puntos de referencia, que nos permite corregir esa diferencia. Cuando caminamos por una vereda, estamos llenos de puntos de referencia: los edificios a izquierda y derecha, la calle de simple o doble mano, las baldosas del piso, el cordón de la calle, de manera tal que nuestro cerebro va continuamente haciendo pequeños e imperceptibles cambios con el fin de mantenernos rectos en nuestro caminar. Al sacarle todas estas variables al cerebro, ya no pudo chequear y corregir, y por eso el hombre estaba convencido de que caminaba en línea recta cuando, en realidad, lo hacía de manera elíptica.

DOS ETAPAS CLAVE

En la vida, a veces ocurre algo similar a lo que le pasó a este hombre en el desierto. Si avanzamos sin tener un faro que nos guíe, que nos marque el rumbo, es muy probable que no lleguemos al destino deseado y terminemos vagando irremediabilmente.

Lo importante es poder darnos cuenta de que existe ese «durante»; es fundamental, tanto como tener conciencia del «antes» y del «después». Considerar que todo proceso implica tiempo, y que no es tiempo ocioso. El plazo de tiempo en el que se produce el cambio que queremos hacer nos permite ir chequeando si estamos caminando hacia el objetivo o si giramos en círculos que nos llevarán al lugar de partida, o nos dejarán en medio del camino.

Veamos en particular el segundo y el tercer momento de este proceso, y luego analicemos qué es lo mejor que podemos hacer en cada instancia.

El después

Comencemos con el después, que no es la etapa más fácil, pero es la que nos va a dar el combustible para continuar. El después nos motiva para llevar adelante todo el proceso de cambio.

¿Cómo se vislumbra correctamente el después? ¿Cómo encontramos ese objetivo deseado de manera más clara? Para lograrlo, hay que seguir ciertas reglas, respetar un conjunto de condiciones. Para entender mejor cuáles son las reglas a tener en cuenta

mientras se produce un cambio, les propongo que cada lector piense en una dificultad que tenga, de la cual desee salir; que se proponga un objetivo a trabajar y siga estas cinco reglas:

Primera regla

El objetivo a cumplir debe ser siempre mensurable. Tiene que poder ser medido. Prohibido ponerse objetivos que no puedan ser contrastados con cosas concretas. Proponerse cosas como «Quiero ser feliz» suena bonito, pero no sirve de nada, ya que no existe un felizómetro (ni la palabra existe) para medir el grado de felicidad de las personas. Plantearse «Quiero encontrar mi paz interior» nos hace sonar muy filosóficos y hasta místicos, pero es probable que a partir de ese deseo no arribemos a ningún lugar. No es que la paz interior o la felicidad sean aspectos que no deban alcanzarse, sino que no hay manera de medir si lo logro o no. Si yo me planteo tener un mejor estado de salud, no puedo medirlo tan fácilmente; es preferible que diga «Quiero dejar de fumar», lo que me ayudará a alcanzarlo; entre otras razones porque, luego de un tiempo, puedo preguntarme: «¿Hace cuánto que no fumo?». Ante esa pregunta, sí puedo dar una respuesta específica. Por lo tanto, la primera regla a tener en cuenta a la hora de proponerse un cambio es QUE SEA ESPECÍFICO.

Segunda regla

Hágase planteos que puedan ser realizables, razonables. Si yo me pongo como objetivo ser jugador de la NBA, eso no es realizable. No tengo la altura necesaria, no vivo en Estados Unidos, no hablo inglés, no juego bien al básquet. Conclusión: es imposible que pueda jugar en la NBA en esta vida. Plantearse imposibles es una buena manera de frustrarse. El dicho que reza «Todo depende de uno, mientras uno lo desee con el corazón» es falso, utópico. Uno no puede tener todo lo que sí podría desear; por lo tanto, debe descartar de sus deseos aquellos que sabe de antemano que son imposibles. En el mundo, hay actualmente unos 3.800 millones de mujeres. Yo no tengo 3.800 millones de alternativas de elección romántica, porque a la mayoría de ellas ni siquiera tendré tiempo en toda mi vida para conocerlas, en el imposible caso de pensar que todas ellas quieran conocerme. Entonces, esta regla se sintetiza así: QUE SEA POSIBLE.

Tercera regla

Esta regla tiene que ver con los plazos y el tiempo de consecución de lo deseado. Debemos fijar un plazo determinado para el logro de nuestro objetivo, y este plazo debe ajustarse a la regla 2; es decir, que el plazo dedicado a cumplir con el objetivo también

debe ser posible. ¿Y si el plazo que asigné a cumplir con mi objetivo no es posible? En ese caso, no hay que abandonar el objetivo, sino reformular el plazo. Alguien puede proponerse ser médico en un año, pero no podrá hacerlo porque la carrera lleva unos siete. Si, además de estudiar, la persona trabaja, tiene una familia y cuida a sus hijos, el plazo deberá ajustarse a sus posibilidades: es probable que tarde diez años en recibirse. La tercera regla es QUE SEA PROBABLE.

Cuarta regla

Somos seres eminentemente sociales, que vivimos gregariamente, en una interdependencia inevitable. No existe casi nada de lo que uno hace que, en alguna medida, no esté influido, ayudado, por los otros. Sin embargo, hay cosas que dependen más de la propia individualidad. El salario que un trabajador gana en una fábrica no depende exclusivamente de su buen desempeño laboral, hay otros factores que influyen: la situación económica del país, la administración de la fábrica donde él trabaja, el don de gente de su dueño, etcétera. Dejar de fumar es un objetivo que también implica otros, pero que está más relacionado con uno mismo, en el que las interferencias externas son menos directas. Esta regla nos dice que el objetivo DEBE DEPENDER DE UNO.

Quinta regla

Muchas veces nos hacemos trampa en este aspecto, por eso hay que poner especial atención en ello. Lo que nos propongamos debe haber sido, hasta la fecha, una dificultad y debo haber errado en mi intento de resolverla. Porque si yo me propongo un desafío que, en realidad, no me ha causado problemas, o soy eficiente en eso, estoy haciendo trampa. Que un sujeto ordenado y organizado se diga «Quiero seguir siendo puntual» no es ningún desafío, para nada, ya que él funciona adecuadamente en ese punto. Conclusión: hay que proponerse un REAL DESAFÍO.

Por ahora, vamos descubriendo que el después no es tan simple como parecía. Si usted observa que lo que ha planeado no cumple con algunas de estas reglas, no lo abandone de manera impulsiva. Muchas veces los objetivos pueden ser reformulados. Tal vez necesite ser más específico.

El durante

Estamos ahora en medio del proceso de cambio. Veamos entonces qué pasos incluye esta etapa.

Cuando decidimos modificar algún aspecto de nuestra vida, de nuestra manera de

manejarnos o de ser, muchas veces no sabemos cómo llevarlo a cabo o creemos que basta con pensarlo para que se realice, como si los cambios fueran automáticos. Si vemos que empiezan a surgir escollos en el proceso, tendemos a pensar que estamos fracasando en el intento y muchas veces desistimos en el esfuerzo, ya que nadie quiere esforzarse para fracasar. Pero los errores son una parte importante de todo proceso de cambio. Vamos a graficarlo con un ejemplo, le pido a cada lector que siga este ejercicio.

Imagine una dificultad que haya tenido hasta la fecha. Algo que haya intentado resolver en el pasado o presente y aún no lo haya logrado. Luego imagine que esa dificultad es un pozo. Aquí entro yo en el juego, que le voy a ir indicando cómo puede relacionarse con ese pozo.

Hay cinco posibles maneras de reaccionar ante esa dificultad que ofrece el camino, que están muy bien detalladas en un poema tibetano de más de 3.000 años: «Autobiografía en 5 Actos». El poema dice así:

ACTO I

*Bajo por una calle,
hay un pozo profundo en la vereda.
No lo veo, me caigo dentro.
No es mi culpa, tardo mucho tiempo en salir de ahí.*

ACTO II

*Bajo por la misma calle,
hay un pozo profundo en la vereda.
Finjo no verlo, vuelvo a caer en él.
No puedo creer que esté en el mismo lugar.
No es mi responsabilidad, aún tardo mucho en salir.*

ACTO III

*Bajo por la misma calle,
hay un pozo profundo en la vereda.
Veo que está allí,
caigo en él de todos modos... Es un hábito.
Tengo los ojos abiertos,
salgo de ahí inmediatamente.*

ACTO IV

*Bajo por la misma calle,
hay un pozo profundo en la vereda.
Paso por el costado.*

ACTO V

Bajo por otra calle.

Ahora imagine que la persona es usted y está ante su pozo. ¿En qué acto se encuentra? Le voy a dar una pista. Usted no puede estar en el Acto I, ni en el II, ni en el V. Necesariamente tiene que estar en el Acto III o en el IV. Puede ser que en algunos momentos uno esté en una etapa de transición entre un acto y el siguiente. Estos son los momentos «intermedios». Analicemos las características de cada acto por separado.

La persona que se encuentra en el Acto I tiene una dificultad, pero no la percibe. Tal vez todos los demás, quienes la conocen, pueden percibir en qué consiste su dificultad, pero ella no. En estos casos, a veces no tiene mucho sentido intentar que la persona «vea» lo que no puede ver, porque eso no depende de su voluntad. En esta instancia, lo usual es que la persona atribuya las consecuencias —generalmente indeseadas— a factores externos a ella misma: los demás, la realidad, la suerte, el destino, el karma, Dios, serán los depositarios de las culpas que el pozo acarrea. En esta etapa, el sujeto no va a terapia, ya que no busca ninguna solución, pues no reconoce sus dificultades.

Por su parte, quien se encuentra en el Acto II mantiene la dificultad, pero sospecha que algo de lo que hace o deja de hacer contribuye a que caiga nuevamente en el pozo, pero hasta aquí la responsabilidad, desde su propia perspectiva, es compartida. Es decir, los demás tienen la culpa, pero él no sabe cómo evitar que los demás lo empujen a este pozo una y otra vez. Muchos suelen llegar en esta etapa a la terapia. El motivo de consulta puede ser encontrar las herramientas para esquivar el pozo que han cavado otros, que le ha puesto la vida.

El que se halla en el Acto III sabe que el pozo le pertenece, que él es el responsable del pozo; ya no culpa a los demás, se responsabiliza a sí mismo, pero está cansado de lidiar con ese pozo. En alguna medida, cree que esa dificultad lo va a acompañar toda la vida. Quienes llegan a la terapia en este estadio buscan aprender a convivir lo mejor posible con el pozo. Sienten, incluso, que tal vez puedan aprender a esquivarlo y descartan a su vez la posibilidad de bajar por otra calle; es decir, creen que bajar por otra calle no es una posibilidad.

El que se ubica en el Acto IV ya está cansado de esquivar el pozo y teme retroceder a etapas anteriores. Siente que en algún momento de debilidad puede llegar a no hacer el esfuerzo necesario que le evite caer nuevamente en el mismo agujero. A la terapia llega buscando fuerza, valor, y cree que va a encontrarla si logra aceptar que el pozo le pertenece. Consulta porque busca conformarse. Una solución pobre cuando existe una superadora.

En el Acto V, el sujeto ha superado su dificultad. El cambio ya no es cuantitativo, sino cualitativo; es decir, no tiene que ver con la cantidad de ocurrencias del evento, sino con la ubicación del sujeto en un lugar diferente. Si bien el pozo sigue existiendo, el que ya no está más en ese lugar es el sujeto, porque ahora recorre otro camino superador. Si bienestar en esta etapa no suele ser motivo de consulta, sí es material de trabajo terapéutico a la hora de encarar otros pozos que el sujeto puede encontrar en su vida. La solución completa ante una dificultad muchas veces sirve como faro para guiarnos

cuando surgen nuevas dificultades; para ello, debe mediar un aprendizaje. La terapia puede resultar muy útil en este sentido.

Ya evaluamos las características propias de cada etapa, veamos ahora lo propio de cada intervalo. Si el sujeto se sitúa en el intervalo entre el Acto I y el Acto II, comienza a ver que algo no está bien. No sabe muy bien qué es, no sabe de quién es la responsabilidad, pero sabe que hay algo que debe ser arreglado. Si se ubica en el intervalo entre el Acto II y el Acto III, presume que hay más responsabilidad propia de la que él consideraba y busca ver lo que aún presenta un contorno difuso. Si se halla en el intervalo entre el Acto III y el Acto IV, lo mueve la esperanza. Quiere encontrar la manera de descansar de tantas caídas, dar con la fórmula para no caer en ese pozo constantemente. En el intermedio entre el Acto IV y el Acto V, la persona sospecha cuál es la solución definitiva, pero desconoce el camino para alcanzarla. Busca el dogma que lo lleve a la cima.

Ahora que cada uno ha podido situarse en un determinado momento del proceso, puedo anunciar dos noticias: una es buena y la otra, mala. La buena es que llegar al Acto V es posible. La mala es que no se llega sin pasar antes por todos los estadios anteriores. De cada uno depende decidir si vale el esfuerzo hacerlo. Desde este lugar, yo solo enunciaré esto: es difícil, cuesta, pero lograrlo es sorprendente.

Hablemos de sexualidad

La segunda mitad de su vida la emplea el hombre para desprenderse de los falsos conceptos que contrajo en la primera.

La sexualidad ha sido —y es— un tema que siempre ha generado mucha polémica y controversia. A lo largo de los siglos, se observó, discutió y determinó, desde distintos lugares, cuál era la justa posición desde la cual encararlo. La historia muestra que, incluso, se han cometido crímenes en nombre de algunas de estas posiciones y que socialmente ha tomado la delantera la tendencia a convertirlo en tabú.

¿Qué es un tabú? La respuesta es simple. La palabra *tabú*, de origen polinesio, significa «lo prohibido», lo que no es lícito tocar, hacer o mencionar. Para que algo sea tabú deberá reunir dos requisitos: ser un hecho que realmente ocurra, de la vida, y manifestarse de manera velada, encubierta, oscura, misteriosa u ominosa. Todo tabú debe tener el signo de la prohibición. Para que un hecho o algo se constituya en un tabú, debe estar vedado, prohibido. No debe ser aceptada su conducta ni expresión.

Desde tiempos inmemoriales, entre otras cosas, el tabú estuvo puesto al servicio de la sexualidad. Los antiguos grupos étnicos, los clanes, las tribus, las primeras civilizaciones imponían a la sexualidad su propios tabúes. Por ejemplo, estudios antropológicos afirman que en algunos grupos sociales era tabú relacionarse sexualmente con miembros del mismo clan, para evitar el cruce genético.

Entendiendo estos aspectos, resulta sencillo darse cuenta de que, para desarticular un tabú, basta con quitarle alguna de sus dos características constitutivas: debe dejar de acontecer o dejar de estar prohibido. Sin alguna de estas dos características fundamentales, deja de ser tabú. Con respecto a la sexualidad, esta ha sido —y, de alguna manera, aún hoy sigue siendo— en muchos aspectos un tema tabú. El ejercicio de la sexualidad ha existido desde que dos personas se juntaron y, en determinados momentos históricos, ese tipo de encuentro funcionó como un tabú. También existieron épocas donde la sexualidad se vivía libremente y no era considerado algo espurio, sucio, ni oculto, sino que el ejercicio de esta actividad humana era glorificado y, muchas veces,

colocado en lugares hasta idealizados.

Pero vamos a detenernos en los conceptos actuales de la sexualidad para así evitar caer en errores de conceptos y, consecuentemente, esquivar colocarnos en lugares inadecuados. Muchas veces me han consultado sobre aspectos de la sexualidad emparentados con lo «bueno» y lo «malo», lo «sano» y lo «patológico», lo «normal» y lo «anormal». Todos tienen al respecto una posición —o desean tenerla—, y esta posición casi siempre implica un juicio de valor; allí es donde los profesionales de la salud mental —psicólogos, psicoterapeutas, sexólogos, psiquiatras, consejeros, etcétera— debemos evitar caer. Los juicios de valor no son pertinentes en nuestro ejercicio profesional, no debemos asumir el rol de jueces. Ese lugar pertenece a otras profesiones.

Siempre respondo que, si alguien quiere saber si algo está «bien» o «mal», que consulte a un juez, a un sacerdote o a un rabino, no a un psicólogo. Que yo disponga lo que está bien o mal es tan pertinente como que un diseñador de moda determine si un paciente cardíaco debe ser operado o no, o que un corredor de autos indique si la mezcla adecuada del cemento lleva dos o tres partes de arena. Sin embargo, esta «posición no valorativa» tampoco debe ser excusa para no dar respuesta a los interrogantes que el tema en cuestión presenta. De hecho, ocurre todo lo contrario: hay mucho para decir que puede servirles a los demás, y que cada uno haga luego su propio juicio de valor. En definitiva, si hablamos del tema, si lo sacamos a la luz, lo que logramos es que deje de ser tabú; por eso solo, ya habremos hecho mucho al respecto.

Así que aquí y ahora vamos a hablar de sexualidad; veremos cuántos conceptos incluye, cómo se suelen mezclar y confundir todos ellos y a dónde nos suele llevar este estado de confusión.

LA SEXUALIDAD

Lo primero que resulta importante detallar es la diferencia que existe entre *sexualidad* y *sexo*, dos conceptos que suelen tomarse equivocadamente como sinónimos. Podríamos afirmar que el sexo está incluido en la sexualidad, pero no la abarca por completo; hay mucho más para decir acerca de la sexualidad que hacer referencia a los aspectos constitutivos del sexo. Definamos ambas ideas de manera global y luego veamos en detalle cada una de ellas.

En una mirada rápida y superficial, las personas solemos asociar el término *sexualidad* con los genitales, con el coito, con dos personas —o más— teniendo sexo, con desnudez, con placer, con privacidad, con un hecho cultural, con etapas histórico-sociales, con «permisos», etcétera. Y este es el primer error, ya que la sexualidad es muchísimo más amplia que estos conceptos constreñidos.

Para comenzar, podríamos decir que el concepto de sexualidad incluye cuatro grandes variables: *identidad*, *expresión*, *biología* y *orientación*. Veamos cada uno de ellos en detalle.

Identidad de género

La primera variable hace referencia a lo que el sujeto siente sobre él mismo, cómo se percibe a sí mismo, cómo se piensa, qué le dice su cerebro que él es. Existen tres opciones al respecto. La primera posibilidad es que se sienta, que se vea como un «hombre»; la segunda, que se sienta «mujer» y la tercera opción, «transexual». Esta última alternativa es difícil de comprender por aquellos que se sienten de manera definida como hombres o mujeres. Pero la dificultad radica, en realidad, más en el desconocimiento que en la complejidad del concepto mismo.

Para graficar esta dificultad, propongo un pequeño juego. Imagine que está charlando con un niño de 10 años y este le pregunta: «¿Qué es transexual?». Usted debe responderle sin hacer ningún juicio de valor al respecto, debe explicarle qué es ser transexual sin incluir allí aspectos que no pertenezcan exclusivamente al significado del concepto. No podrá explicarle qué es un transexual a partir de determinar qué tipo de personas le gustan, ya que esa es una variable que se utiliza para explicar la orientación sexual de un individuo, no su identidad de género.

Imaginemos que quien está leyendo estas páginas es un hombre que se define como hombre. Si le pregunto por qué se siente hombre, qué atributos hacen que usted se sienta hombre, ¿qué me responde? Si lo visto de mujer, ¿deja de ser hombre o pasa a ser un hombre vestido de mujer? Si lo obligo a tener ademanes femeninos en su forma de expresarse, ¿deja de ser hombre o pasa a ser un hombre afeminado? Si yo le castro sus genitales y lo depilo por completo, ¿deja de ser hombre o pasa a ser un hombre castrado y depilado? ¿Vio que no es tan fácil? ¿Qué tendría que acontecer entonces para que usted dejara de ser hombre y pasara a ser mujer? Posiblemente usted me responda: «Volver a nacer y esta vez hacerlo como mujer». Usted no puede explicar por qué es un hombre, solo lo sabe y con eso le alcanza. Es más, nunca se puso a dudar de su identidad; siempre, desde chico, se supo hombre, y no se detuvo a pensar si lo era o no. Por si esto fuera poco, a su alrededor, lo acompañó una sociedad y una cultura que no lo hicieron dudar de ello, y usted estaba cómodo con su identidad.

Ahora imagine que usted es transportado a una sociedad donde todos, absolutamente todos, comienzan a decirle, por ejemplo, que no es un hombre, sino que es una mujer. Tratará de convencerlos de que están equivocados. Les mostrará que tiene barba y ellos le dirán que usted es una mujer con barba. Exhibirá su pene y sus testículos, y ellos le dirán que es una mujer con pene y testículos. ¡Les dirá a los gritos que se siente hombre! Y ellos le dirán que usted está muy enfermo y la prueba de ello es que, siendo mujer, se siente hombre. Cuanto más insista en que es un hombre, más va a ser sancionado por esa sociedad, por apartarse de lo que la sociedad ya decidió que usted es. No conseguirá trabajo; sus amigos ya no lo invitarán a las reuniones por vergüenza ajena; lo obligarán a usar un nombre femenino, a ir a baños de mujeres, y lo amenazarán con encarcelarlo o internarlo si usted persiste en su tozudez. Solo le quedarán dos opciones: empieza a hacerles caso y se adapta a esa sociedad o paga el precio de la exclusión por no seguir los lineamientos que se le imponen. En el primer caso, volverán a invitarlo sus amigos,

dejará de tener problemas con los demás, evitará conflictos legales, pero va a vivir toda su vida la existencia de una mujer, sintiendo por dentro y en silencio que usted es un hombre.

¿Comprende ahora un poco lo que viven las personas que sienten que no son hombres ni mujeres, sino ese tercer género que se llama *transsexual*? ¿Pudo entender, aunque sea mínimamente, el sufrimiento que trae aparejado el no respetar la identidad de género que cada uno tiene?

Expresión de género

Esta segunda variable ya no determina lo que uno siente, lo que uno define que es, sino cómo uno se muestra, qué rol social asume, qué estereotipos culturales toma de esta sociedad a la que pertenece. Y las posibilidades aquí son nuevamente tres: masculino, femenino o andrógino. Atención, que no dije «hombre», sino «masculino»; no dije «mujer», sino «femenino», pues la expresión de género remite a las características culturales que hacen a lo masculino o a lo femenino. Y estas características son un conjunto de atributos que una sociedad proyecta en cada clasificación. Por ejemplo, lo masculino se suele asociar a lo rudo, la fuerza, lo tosco, lo violento, lo pragmático, lo útil, etcétera. Lo femenino, a lo sutil, lo delicado, lo protector, lo débil, lo estético, etcétera. Si una persona, sea hombre o mujer, muestra actitudes asociadas a lo masculino, se dirá que es un hombre muy masculino o una mujer masculina; por el contrario, de una mujer con atributos femeninos se dirá que es muy femenina o, si se tratara de un hombre, será tildado de ser un hombre afeminado.

Aquí surge otro problema: solemos asociar lo femenino y lo masculino a los gustos sexuales, por lo que se infiere que, dentro de los estereotipos, está el gusto por el sexo opuesto. Es decir, no es masculino desear a otro hombre, ya que ese es un atributo femenino; si un hombre tiene rasgos del estereotipo femenino, se va a inferir que ese hombre es gay, porque se lo incluirá en el estereotipo, y no necesariamente es así. Por el contrario, de un hombre con estereotipo masculino se inferirá que le gustan las mujeres, ya que esa es una de las características del estereotipo masculino. El error está en creer que los deseos sexuales forman parte de los estereotipos masculinos o femeninos, pues la orientación sexual se juega en otro ámbito. Creer esto es tan errado como pensar que una persona, por haber nacido en Argentina, necesariamente va a saber bailar tango.

Respecto a la categoría «andrógino», digamos que esta presenta cierta dificultad de comprensión para las personas que no están acostumbradas a vincularse con estas personas.

Un sujeto andrógino es aquel que incorpora dentro de su forma de expresarse ambos géneros, el masculino y el femenino. Más allá de su biología, más allá de sus gustos sexuales, más allá de lo que sientan, son individuos que se expresan y se muestran con rasgos de ambos estereotipos. Podría tratarse de una chica a la que le guste vestirse con ropa de estilo masculino o que tenga gestos masculinos y que algunas veces,

precisamente por esta forma de expresarse, a quien la observa le resulte difícil definir si se trata de una chica o de un chico.

Sexo biológico

Esta variable parece, a primera vista, la más sencilla de explicar y de comprender; sin embargo, presenta aspectos complejos que, una vez incluidos, hacen un poco más difícil su lectura correcta.

En primera instancia, debemos aclarar que cuando hablamos de *sexo biológico* estamos infiriendo a qué sexo pertenece la persona. Aquí debemos excluir términos como *hombre*, *mujer*, *masculino* y *femenino*, ya que estos términos —y otros más— definen otros conceptos y no el sexo biológico. Los términos adecuados para referirnos a la biología del sexo de un individuo son *macho*, *hembra* o *hermafrodita*. Dependiendo de los atributos biológicos que alguien posea, será ubicado en cada una de estas clasificaciones.

El asunto se complica cuando descubrimos que dichos atributos están, a su vez, subdivididos en otras variables. ¿Qué pasa entonces si un individuo posee algunos atributos y carece de otros? ¿Cuáles de estos atributos son excluyentes y cuáles son preferentes al momento de definir en qué concepto ubico al sujeto? Veamos esto en detalle.

Los atributos biológicos para definir el sexo de una persona se agrupan en tres variables:

1) La carga genética que posea el individuo. Esto no es otra cosa que indagar cuál es el gen que define al sujeto, partiendo de la diferencia que existe entre los genes femeninos y los masculinos. Es decir, si determinado individuo posee una carga genética de macho —un cromosoma X más un cromosoma Y—, entonces diremos que pertenece al género macho; por el contrario, si posee el gen de la hembra —un cromosoma X y el segundo cromosoma es también X—, pues diremos que pertenece al género hembra.

2) Las hormonas que genera el organismo de cada sujeto también determinan a qué grupo asociarlo. Existen dos grupos de hormonas: las que son propias de la hembra se llaman *estrógenos* y las del macho, *andrógenos*. Si bien todos los individuos tenemos de ambas, los machos tienen las pertenecientes a su grupo en muchísima mayor cantidad que las hembras; lo mismo ocurre en sentido inverso. Por eso se puede definir a qué grupo pertenece alguien a partir del conocimiento de qué tipo de hormonas se activan más.

3) Los aspectos genitales de un sujeto también sirven para definir desde qué grupo pensarlo. El pene, los testículos, el vello facial, etcétera, son atributos de un macho. La vagina, el clítoris, los senos, etcétera, son atributos de una hembra. Por lo tanto, podemos ubicar a una persona en un grupo determinado a partir de observar sus

áreas genitales.

Ahora bien, lo que cabe preguntarse a partir de esto es a cuál de estos atributos — genético, hormonal y/o genital— debo darle mayor preferencia al momento de ubicar a una persona en el grupo que le corresponda. La respuesta es que no hay una preferencia de un aspecto sobre el otro. Es un error creer que los genitales son más importantes que lo genético o lo hormonal. Lo que determina el sexo biológico de un sujeto es la sumatoria de estas variables. Si un individuo presenta una carga genética de macho — cromosoma XY—, si sus hormonas pertenecen a este subgrupo —andrógenos, por ejemplo, testosterona— y tiene genitales de macho, pues debemos concluir que estamos frente a un macho de su especie. Pasa lo mismo con la hembra.

¿Qué ocurre si la carga genética pertenece al mismo grupo —cromosoma XY—, libera hormonas del grupo contrario y, además, tiene genitales de ambos grupos? Pues diremos que dicho individuo está ubicado en el grupo de los hermafroditas. Ahora imaginemos un sujeto con una carga genética de macho —cromosoma XY—, con hormonas de dicho grupo —andrógenos— y con vagina, clítoris y senos. ¿Dónde lo ubicamos? Si su genética y sus hormonas son de un subgrupo y la tercera variable es del otro, podríamos decir que estamos frente a un macho que nació con órganos genitales de hembra. Pero es importante aclarar que no son los genitales lo que definen el sexo biológico de alguien.

Como vimos, para poder definir el sexo biológico es necesario tener en cuenta muchas variables, algunas inadvertidas para el común de la gente, y, a partir de ahí, ubicar al sujeto en el subgrupo que le corresponde. Es erróneo definir la identidad de género por la variable biológica del sexo.

Orientación sexual

Aquí aparece la última observación que debemos hacer para poder desentrañar la sexualidad de las personas. Esta variable es particularmente diferente a todas las anteriores. Esta diferencia radica en que en esta variable ya no importa tanto el propio individuo, sino que aparecen los demás como un aspecto a tomar en cuenta. ¿Qué significa esto? Que lo que tenemos que definir aquí no es quién es el sujeto, sino con quién se vincula. Dependiendo de con quien elija vincularse, lo ubicaremos en un subgrupo o en otro. Las variables a tener en cuenta aquí son cinco: heterosexual, bisexual, pansexual, asexual y homosexual.

Heterosexual (*hetero* = *otro*)

Es todo aquel individuo que cumple con dos requisitos. El primero es que gusta de personas del sexo opuesto al suyo; por ejemplo, un hombre que gusta solamente de

mujeres; una mujer que gusta solamente de hombres. El segundo: en relación con sus gustos sexuales, rechaza a los demás tipos de personas.

Bisexual (*bi = ambos*)

Es todo individuo que gusta de personas del mismo sexo y de personas del sexo opuesto: un hombre que gusta de mujeres y de otros hombres indistintamente o una mujer en las mismas condiciones.

Pansexual (*pan = todo*)

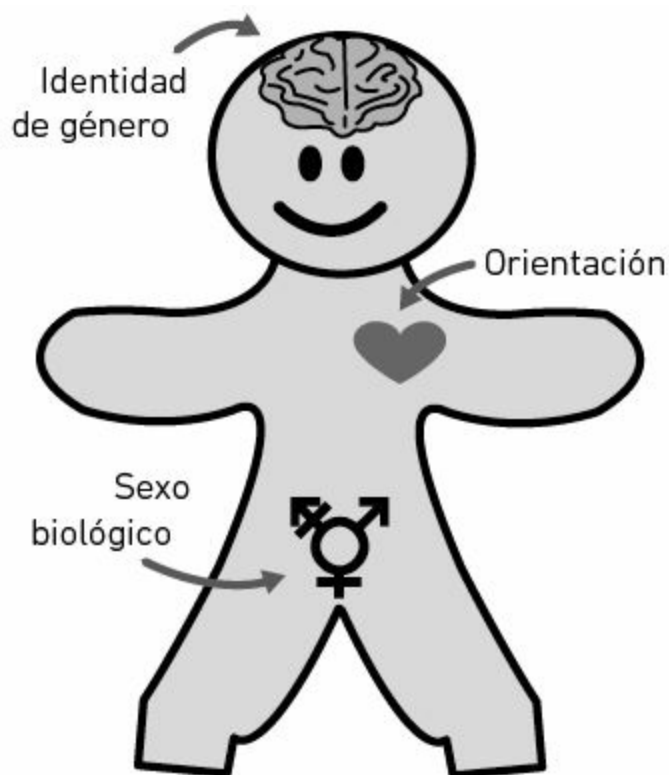
Las preferencias sexuales de estos individuos pasan por carriles que no dependen del sexo del otro, por lo que pueden sentirse atraídos por cualquier tipo de personas.

Asexual (*a = sin*)

Es todo individuo que no muestra preferencia sexual por nadie, que no ejerce ningún tipo de sexualidad con ningún tipo de personas.

Homosexual (*homo = mismo*)

Es todo aquel individuo que gusta de personas del mismo sexo que él y rechaza a las del sexo opuesto. Estos dos requisitos son imprescindibles; significa que, si falta alguno, no podrá definirse como homosexual.



Ya hemos delimitado los subgrupos en cuanto a la orientación sexual; sin embargo, no podemos, ni debemos, definir estos conceptos como absolutos; es decir, estas no son situaciones estancas y fijas. Como pertenecen al espectro de la conducta humana y esta es siempre dinámica y cambiante, estas definiciones deben ser tan flexibles como lo son las conductas de las personas. A partir de esta aclaración, podríamos preguntarnos qué es necesario para ubicar a un sujeto en un tipo de orientación sexual y no en otro. Es decir, ¿cuántas concurrencias de los atributos que se definieron arriba deben acontecer para decir que pertenece a un subgrupo o a otro?

Por ejemplo, si una chica que siempre tuvo preferencia por el sexo opuesto y se autodefine como heterosexual sintió en algún momento deseo por una chica o practicó, por decisión propia, un acto sexual con alguien de su mismo sexo, ¿debería dejar de decir que es heterosexual y pasó a ser bisexual? Definitivamente no, pero tampoco debe excluirse el atributo, ya que ha mostrado preferencias diferentes a alguien a quien solo le ha gustado el sexo opuesto. Entonces ¿dónde la ubico?

Para responder esto, formulemos una suerte de esquema conceptual que haga dinámico lo que hasta ahora hemos visto, erradamente, como estático. Esta clasificación se aplica a todos los subgrupos pertenecientes a la variable «orientación sexual».

- 1) **Excluyentemente heterosexual:** alguien que nunca en su vida —hasta ese momento— ha sentido deseos por alguien que no sea del sexo opuesto al suyo.
- 2) **Excluyentemente heterosexual con una relación de otro tipo:** siempre ha

sentido deseo sexual por individuos del sexo opuesto, salvo en una oportunidad que ha sentido o vivido una experiencia sexual de otro tipo.

3) **Excluyentemente heterosexual con un período de otro tipo:** siempre ha sentido deseo sexual por individuos del sexo opuesto, salvo un período de su vida —pasado o presente— donde ha vivido otro tipo de relación sexual con una o varias personas.

4) **Preferentemente heterosexual:** la mayoría de las veces siente deseo sexual por individuos del sexo o género diferente al suyo; sin embargo, de vez en cuando alterna relaciones de otro tipo.

5) **Bisexual:** siempre ha sentido deseo sexual por individuos de ambos sexos.

6) **Preferentemente homosexual:** la mayoría de las veces siente deseo sexual por individuos del mismo sexo o género al suyo, pero de vez en cuando alterna relaciones de otro tipo.

7) **Excluyentemente homosexual con un período de otro tipo:** siempre ha sentido deseo sexual por individuos del mismo sexo, salvo un período de su vida —pasado o presente— en el que ha vivido otro tipo de relación sexual con una o varias personas.

8) **Excluyentemente homosexual con una relación de otro tipo:** siempre ha sentido deseo sexual por individuos del mismo sexo, salvo en una oportunidad que ha sentido o vivido una experiencia sexual de otro tipo.

9) **Excluyentemente homosexual:** nunca en su vida —hasta ese momento— ha sentido deseos por alguien que no sea de su mismo sexo.

EL SEXO

Al recorrer los diferentes aspectos de la sexualidad, pudimos advertir que algunos de ellos nada tienen que ver con el acto sexual específico. Ahora veamos de qué hablamos cuando nos referimos al sexo.

Se entiende al sexo como el coito, la cópula, el acto sexual específico, la relación sexual, hacer el amor, tener relaciones, etcétera. Si yo le pido que usted piense en una escena relacionada con las expresiones que acabo de mencionar, seguramente convocará una imagen donde dos personas desnudas están acostadas en una cama y los genitales de una están cerca o dentro de la otra persona. Y esto es cierto, pero, a la vez, muy limitado. El sexo es mucho más que esa conducta que usted puede estar imaginando. La masturbación es también sexo, y lo es el sexo oral. En una relación sexual, pueden

participar más de dos personas. El sexo puede incluir objetos inanimados también. No solo se practica el sexo sobre una cama, de manera horizontal, ni siempre con gente desnuda. En definitiva, el sexo es mucho más rico y variado que la imagen que usted, de inmediato, seguramente construyó. El sexo incluye los actos sexuales, las fantasías, el juego de roles, los deseos, las creencias, las diversas actitudes, los valores, las distintas relaciones, etcétera. Ahora bien, no nos olvidemos de algo que dijimos antes: al estar incluido dentro de la sexualidad, el sexo se encuentra también bañado por prejuicios sociales y, consecuentemente, muchas de estas prácticas se han convertido en tabú.

Una confusión muy común en la gente es pensar qué es sano y qué es enfermo en relación a la sexualidad y a las prácticas sexuales. ¿Es psicológicamente sano desear estar con más de una persona a la vez? ¿Es sano desear estar, sexualmente hablando, con alguien mucho mayor que uno o mucho menor? ¿Y de otra raza? ¿Hacer determinadas prácticas sexuales? ¿Cómo defino si estoy del lado de la salud mental o del lado de algún trastorno en lo que respecta a mi vida sexual? La Organización Mundial de la Salud estableció cuatro condiciones que funcionan como parámetros de salud y de enfermedad respecto a la actividad sexual.

Consentida

Todos los miembros que estén incluidos en la actividad sexual deben estar de acuerdo con estar allí y con lo que está pasando en dicha práctica; por eso, en caso de que alguien no desee participar y se lo obligue a ello, además de un delito, se trata de un acto de patología mental. Dijimos antes que el sexo es mucho más que la penetración de un genital dentro de otro, que incluye deseo y fantasías, y también incluye actitudes y valores. Esto significa que las fantasías de un miembro de la pareja no deben nunca violentar los valores del otro. Tendrán que encontrar entre ambos el justo equilibrio que satisfaga sus deseos, sin atacar la libertad de cada uno.

Privada

La actividad que se esté realizando siempre debe ser en el marco de lo privado; de lo contrario, sería patológica. Por ejemplo, una pareja que realiza un acto sexual de cualquier tipo en medio de la calle lo vuelve público, ya que dicha conducta se impone a las personas que por allí pasan y no eligieron si deseaban ver dicha práctica. Existen lugares privados —locales *swinger*, por ejemplo— donde el sexo se realiza en grupo, a la vista de todos los presentes, pero de manera privada.

Adulta

No puede haber niños en ninguna situación sexual, aunque el niño diga estar de acuerdo, pues se entiende que un niño no tiene una edad adecuada para poder decidir libremente ni la madurez necesaria para tomar esa decisión con total libertad. Esto ocurre con mayor frecuencia de lo que la gente imagina. Muchas veces se somete a prácticas sexuales inadecuadas a niños que, por su corta edad, aún no comprenden lo que implica dicha decisión.

Flexible

La situación sexual elegida debe ser contingente al hecho sexual, puede estar o no presente; de lo contrario, si esta importa en demasía hasta el punto en que sin ella no se puede producir la excitación necesaria para llevar a cabo el acto sexual, entonces estamos hablando de una patología. Si a un sujeto le gusta que su pareja se muestre de determinada manera —vestido de policía, por ejemplo—, habrá que ver qué sucede cuando desaparece el disfraz.

Todas las variables descriptas pueden sintetizarse en un solo concepto: para que una práctica sexual realizada por determinadas personas, en determinado lugar y tiempo, sea considerada sana, los involucrados en dicha práctica sexual deben actuar con completa libertad al realizarla. La sexualidad y la salud se definen como el bienestar físico, emocional, vincular y social de los sujetos implicados en el sexo. No puede existir lo anterior si no es en un marco de absoluta libertad de elección.

Cuando tenga una duda sobre algún tipo de práctica sexual, alguna fantasía sexual, algún tipo de vínculo sexual, filtre lo que le ocurre a través de estas cuatro variables y luego decida si va a realizarla o no.

Violencia de género

La única prueba a favor o en contra de una persona consiste en ver si, hallándonos a su lado, nos elevamos o descendemos.

En estos tiempos que corren y en la sociedad en la que vivimos, la violencia es parte de nuestra cotidianidad, y la violencia de género, una de sus expresiones más comunes.

El término *violencia* deriva del latín (*violentia*), que significa la aplicación de la fuerza sobre otro. De allí provienen también las palabras *violar* y *violación*, que implica penetrar en algo o a alguien por medio de la fuerza: violar un domicilio, violar una cerradura, violar a una persona.

Se suele asociar la violencia con la agresión, pero se trata de dos conceptos diferentes. El término *agresión*, que deviene del latín (*adgressus*), significa «ir hacia adelante». Una persona agresiva es alguien que avanza con lo que decidió. Cuando tiene la pelota en la cancha, Lionel Messi se comporta agresivo con sus rivales, lo que no implica que se vuelva violento con ellos. Por lo tanto, podemos arriesgar que la violencia es una agresión con trampa. ¿Por qué? Sencillamente porque la agresión se torna en violencia cuando uno de los integrantes del vínculo dejó de elegir la situación o cuando el violento utiliza elementos que hacen que la situación sea desigual para uno de ellos. Por otra parte, la agresión no necesita como elemento constitutivo la fuerza; se puede ir hacia adelante sin infringir fuerza en el proceso. No ocurre así con la violencia, que necesita de la fuerza para existir.

En los actos descriptos como «violencia de género», es el hombre quien somete a la mujer. Se trata de actos violentos, que exponen a dos personas que tienen fuerzas desiguales; el hombre promedio tiene ocho veces más fuerza física que la mujer promedio, y el violento utiliza esta desventaja de la mujer para violentarla. ¿Por qué se define como «violencia de género»? Porque la violencia está determinada no por lo que la víctima haga, sino por lo que la víctima es.

Tratemos de dilucidar las variables más significativas: de dónde proviene esta manera de actuar y hacia dónde nos lleva. Vamos a hacer una autopsia de la violencia de género,

a descomponerla en sus partes esenciales, para ver qué encontramos dentro, con la esperanza de comenzar a desarticularla.

¿QUÉ VALOR LE ASIGNAMOS A LA VIOLENCIA?

La violencia no es buena ni mala, sino adecuada, pertinente o no, según cada situación en particular. Existen diferentes escenarios donde la violencia puede ser útil, necesaria y productiva, y otros, donde ocurre todo lo contrario. Usted se preguntará de qué sirve saber esto, pues ya lo veremos cuando definamos al violento de género y retomemos esta idea.

Si la violencia es, en algunos casos, útil, sana, necesaria, buena, productiva, resulta obvio que deberemos ver si existe alguna violencia que sea inútil, patológica, innecesaria, mala, improductiva. Para empezar, diría que estas descripciones dependen del criterio de quien las esgrima. Ya analizamos en otro capítulo que los valores siempre son relativos y, por consiguiente, que no existen valores absolutos; que lo que es bueno aquí puede ser malo allá, que lo que es útil hoy puede ser inútil mañana y que lo que es necesario está más emparentado con quien defina esa necesidad que con la necesidad misma.

Imaginemos la siguiente escena: una persona le clava a otra un elemento cortante en su abdomen, lo que provoca que sangre profusamente. Para nuestro análisis, tengamos en cuenta la siguiente lista de valores:

- Bueno / Malo.
- Necesario / Innecesario.
- Útil / Inútil.
- Justo / Injusto.
- Sano / Patológico.

Ahora observemos a través de tres casos específicos cómo determinados detalles modifican radicalmente el análisis de la situación anterior, formulada de manera tan general.

Caso 1

Un asesino está sobre el cuerpo dormido de su víctima y le corta el abdomen, lo que le provoca la muerte inmediata.

Valores: Malo / Innecesario / Inútil / Injusto / Patológico.

Caso 2

Un médico realiza una incisión abdominal en su paciente anestesiado, para curarle una apendicitis fulminante.

Valores: Bueno / Necesario / Útil / Sano.

Caso 3

Un soldado está apunto de asesinar a Adolf Hitler, que duerme en su cama, tres años antes que finalice la Segunda Guerra Mundial. Este asesinato acelera el final de la guerra y salva millones de vidas.

Valores: Malo / Necesario / Útil / Patológico.

Podría seguir poniendo muchos más ejemplos para observar cómo los valores van cambiando de acuerdo con cada situación. También es importante quién evalúa: porque, por ejemplo, en el tercer caso, quien profese la ideología del nacionalsocialismo estará en desacuerdo con mi valoración. Lo que aquí se pone en evidencia es que la valoración que hagamos de cada acto va a estar regida por el sentido y valor que cada uno les asigne a sus actos y a los de otras personas.

El primer problema con los violentos es que justifican y validan continuamente sus actos de violencia. Muchas veces los consideran justos, necesarios, útiles y sanos. Por lo tanto, quien valora algo de esta manera está bastante lejos de dejar de tener dicha conducta. Pero, desgraciadamente, esa no es la única causa de que se sigan produciendo en el mundo, a diario, actos violentos. Existen muchos casos en los que la persona violenta sabe y siente que su acto está mal; que es vergonzoso, injusto, denigrante. Sin embargo, sigue siendo violento una y otra vez. ¿Entonces qué motiva a estos sujetos a actuar en contra de sus propios principios? La utilidad del acto, que puede ser de control o de explosión.

Utilidad de control: El violento sabe que está mal, pero utiliza la violencia para intimidar a su víctima y, a partir de ahí, someterla, dominarla.

Utilidad de explosión: El violento siente que con su conducta violenta se calma la ansiedad que le genera no ser violento. Cuando su nivel de ansiedad alcanza determinados niveles, solo es calmada con la furia y el acto violento. Es como hacer catarsis.

Ambas causas son clínicamente patológicas, jurídicamente punibles y socialmente repudiables. Esta explicación no busca bajo ningún concepto justificar absolutamente nada, sino darle un marco clínico para entender mejor el problema y vislumbrar los mecanismos para desarticularla.

¿CUÁL ES EL ORIGEN DE LA VIOLENCIA DE

GÉNERO?

Lo que debemos preguntarnos aquí es si la violencia es inherente al ser humano o es una característica aprendida social y/o familiarmente por cada individuo. También podremos cuestionarnos si existen condicionantes biológicos en el desarrollo de la violencia en determinadas personas.

Existen muchas teorías que buscan explicar las causas de la violencia. Hay estudios científicos que definen a las personas violentas como sujetos con determinadas características neurofisiológicas que los predisponen a ser violentos. Se concluyó que son personas ejecutivas, en las que la acción se suele imponer a la reflexión. Son sujetos hipersensibles a los estímulos visuales más que a los auditivos. Cuando se indagó en su infancia, se descubrió que muchos de ellos eran más proclives a desarrollar habilidades motoras que habilidades intelectuales superiores. Estas personas tienen un mayor porcentaje de neurotransmisores asociados al estrés que los predisponen a la acción.

Al investigar los factores familiares y personales de las primeras etapas de la vida de los violentos, se observó que provienen de núcleos familiares donde la violencia está naturalizada. Es decir, la violencia se puede aprender en la familia.

Imaginemos que en un colectivo hay dos niños de unos 8 años dialogando, y uno le dice al otro:

—Mi papá me golpea, pero no lo hace siempre, solo cuando me porto mal. Lo hace porque me ama y a veces es necesario que me dé con mano dura para que yo aprenda y sea un excelente hijo.

Quien haya escuchado, además de alarmarse, imaginará que el discurso de este niño proviene de un padre violento y una madre aquiescente que, además de violentar a su hijo, le dan argumentos para explicar, validar y justificar la violencia que ejercen sobre él. Y si imagina esto, no se equivoca. Así es.

Ahora supongamos que este niño sigue creciendo, pensando que esto es correcto y que la violencia es un buen método para corregir fallas; que puedo golpear a quien amo; que quien es más fuerte tiene derecho a imponer por la fuerza su voluntad, correcta o no. Este niño se hace hombre y se pone en pareja, y aplica lo que aprendió de chico, ahora con su mujer. Veinticinco años después, en otro colectivo, escuchamos el diálogo de esta persona con un amigo:

—Yo la golpeo. Claro que no lo hago siempre, solo cuando se porta mal. Lo hago por su bien, porque la amo y a veces es necesario que le dé con mano dura para que ella aprenda y sea una excelente esposa.

Palabras semejantes, el mismo aprendizaje, idéntica conducta, el mismo resultado.

Solemos preocuparnos por educar a las mujeres para que no se dejen golpear, sin percatarnos de que antes debemos enseñarles a los hombres a no golpearlas.

También desde la sociología se intenta descubrir el germen de la violencia. Se han estudiado todo tipo de sociedades, en diferentes períodos históricos, y no se ha encontrado ninguna donde no exista en absoluto. Sin embargo, es cierto que hay sociedades con ciertas características que promueven más que otras la presencia de seres

humanos violentos. Esta «invitación» a la violencia no es directa, sino que es consecuencia de un conjunto de valores propios de dicho grupo social. El individualismo, la competencia, el éxito material, la fama, la rapidez de los resultados, son variables que predisponen a todos los miembros de una sociedad a ser violentos.

En este sentido, podemos encontrar tres factores decisivos que afectan directa o indirectamente la construcción de la violencia de género: los factores biológicos, heredados genéticamente; los culturales, heredados históricamente, y los personales, aprendidos durante toda la vida de un individuo. Tener conocimiento de que estas variables influyen en nosotros es el primer paso para poder desarticular, aunque sea un poco, esta fuerza que puede impulsarnos a actuar nocivamente sobre los demás y sobre nosotros mismos.

LOS PROTAGONISTAS: EL VICTIMARIO Y LA VÍCTIMA

Podemos afirmar conceptualmente que un acto violento implica primariamente tres componentes: un violento, el protagonista activo del hecho violento; una fuerza aplicada a esta violencia con determinada intensidad y un protagonista pasivo, que puede ser una cosa, una persona o un animal. La violencia define un vínculo entre el violento, lo violentado y el proceso de violentar.

El violento es la persona que actúa con fuerza hacia algo para lograr determinado objetivo; por ejemplo, un leñador que debe derribar un árbol actúa con violencia, aplicando su hacha sobre la base del árbol con el fin de derribarlo; si no aplica la fuerza necesaria para romper el tronco, la planta no cae. Cuando el tigre atrapa al ciervo y muerde su garganta, necesita aplicar determinada fuerza en su mandíbula con el fin de sofocar a la víctima para matarla y luego alimentarse de ella. Estos son un par de ejemplos donde se observan los tres elementos mencionados: violento, acto de fuerza aplicada y violentado. Pero aquí no vamos a analizar el proceso de talar un bosque o los métodos de caza de los grandes felinos, sino la violencia humana aplicada injustamente.

¿Qué motiva al agresor y a la víctima?

La violencia de género obedece a una dinámica propia, de acuerdo con sus protagonistas. Ya vimos que hay dos tipos de violento; de acuerdo con aquello que motiva a cada uno, pues hay una dinámica particular para cada tipo.

Tipo 1: Utilidad de control

El violento actúa con su víctima como si esta no fuera un sujeto, sino una cosa; se

vincula con ella por el provecho que le brinda. De la misma manera que las personas no violentas nos vinculamos con las cosas —un cenicero, una silla, una cama, un libro, etcétera— por la utilidad que nos brindan, el violento ubica al otro en este mismo lugar. El resultado inmediato es que al violentado se lo despoja de la libertad de elección sobre lo que quiere, necesita o desea. El violento espera que su víctima se maneje por lo que «debe» hacer. Y es el violento quien define en qué consiste ese «deber hacer», movido por la brújula del interés propio.

Para no quedar en evidencia, la dinámica de este tipo de violencia comienza de modo sutil, lo que permite que el violento inocule sus ideas, sus principios, en su víctima. La principal de estas ideas es que él es un ser poderoso. No va a esforzarse para quedar en la mente de su víctima como un sujeto bueno, sino capaz de mucho —bueno y malo—, con una capacidad superlativa. Esto es totalmente falso, ya que se trata de sujetos que, en realidad, pueden muy pocas cosas; son la expresión más clara de lo que se suele considerar como un pusilánime, pero se ocupan mucho de no ser descubiertos por su víctima; allí radica su único poder sobre ella. Si esto cae, no queda nada con lo que pueda controlar.

Muchas veces la atención terapéutica se esfuerza en hacer ver las capacidades de las víctimas que han sido erosionadas con los años de maltratos y destratos por parte del violento. A mi parecer, este enfoque es inconsistente si no se refuerza el trabajo para que las víctimas puedan percibir que sus agresores no son sujetos poderosos, sino simples oportunistas que han conseguido valerse de las debilidades ocasionales de sus víctimas. Cuando esto ocurre, cuando la persona violentada logra abrir los ojos y ver lo chiquito que es su victimario, este suele huir en busca de una nueva víctima a la cual engañar con sus falsos poderes.

En cuanto a cómo se desarrolla esta dinámica, ya dijimos que se centra en hacer creer que el violento tiene poderes superlativos. El fin de ello es que la víctima sienta que no puede alejarse de su perseguidor y que lo mejor es tenerlo contento haciendo lo que él impone. Aquí el victimario tiene el control de la situación, tiene su libertad, tiene su voluntad, tiene sus decisiones, tiene a la persona.

Tipo 2: Utilidad de explosión

En este caso, el sujeto no planifica nada; solo se deja llevar por los acontecimientos. Eso no significa que no pueda hacerse una predicción de los sucesos. Todo lo contrario, la dinámica en este tipo de violencia es casi calcada e idéntica en la mayoría de los casos: entran en una conducta circular llamada *círculo de la violencia*, que tiene momentos y etapas preestablecidas de antemano.

La primera se llama *fase de Luna de miel*. En este momento, está todo bien; el sujeto violento se muestra afectuoso, cariñoso, contenedor, protector. La víctima cree en él, sencillamente porque él está siendo sincero, no finge nada, es realmente así. Esta etapa dura un tiempo que va a variar según cada caso. Al promediar determinado período,

comienzan a aparecer indicadores de la siguiente fase, la «fase de tensión».

En esta segunda etapa, la ansiedad y la tensión empiezan a incrementarse de a poco, gradual y sutilmente, casi sin darse cuenta ninguno de los dos de lo que ocurre. El violento deja de estar de buen humor; aparecen la impaciencia y la ansiedad respecto al futuro de él y de la víctima; surgen los primeros fantasmas del pasado, se recuerdan viejas rencillas con la pareja actual o con las anteriores. El violento empieza a reprochar que no se siente bien tratado y a exigir contraprestaciones por el buen trato prodigado en la etapa anterior. Se sigue incrementando poco a poco la tensión y se va preparando el clima para la siguiente etapa.

En el siguiente estadio, la «fase de explosión», la violencia se ha incrementado tanto que el sujeto necesita descargar. La única manera de bajar esta tensión es con el acto violento propiamente dicho: tira cosas, rompe artefactos, pega empujones, aprieta, golpea, etcétera. De esta manera, el violento se descarga y calma su ansiedad. Obviamente, en estos momentos la culpa de lo que ocurre, según el violento, es de la víctima. Él siente que es ella quien lo impulsó a actuar de esa manera y no de otra; argumenta que no tuvo alternativa, que las cosas se fueron de control porque ella así lo ocasionó con su conducta. Puede tratarse de cualquier hecho y actitud; desde cosas serias hasta nimiedades, o de situaciones que solo imagina el violento. Cuando el acto se consuma y la tensión se calma, viene la última etapa: la «fase de arrepentimiento».

En la fase de arrepentimiento el violento siente mucho miedo. Miedo a las consecuencias de sus actos en la etapa precedente. Miedo a ser abandonado por lo que pasó. Ya no está cegado por la ira y el enojo, sino asustado por lo que ella pueda decidir. Aquí aparecen los llantos, las arrodilladas implorando perdón; surgen las promesas, las negociaciones. El violento trata de compensar su error recordándole todo lo bueno que él ha sido en la primera etapa, con la esperanza de que sea perdonado.

En cuanto a la víctima, esta es la etapa más difícil de modificar para ella. Aquí es ella quien tiene el poder, el poder de perdonarlo. Esta sensación de poder se siente, por parte de la víctima, solo en esta etapa. Y esta sensación la hace sentir poderosa por primera vez. Y se siente bien. Aquí es donde queda atrapada. Si ella siente que tiene el poder de perdonar, el uso de ese poder solo se evidencia si ella perdona. El problema es que quiere usarlo, no para perdonar al agresor, sino para sentir que es dueña de ese poder. Y, al hacerlo, entra en la siguiente etapa.

Entonces el violento se disculpa, promete no repetirlo, ofrece ofrendas de paz y todo vuelve nuevamente a la primera etapa, la de la Luna de miel, y el ciclo recommienza. Lo más grave y peligroso es que el ciclo de la violencia suele no ser un círculo perfecto, pues nunca se vuelve al mismo lugar de partida. Se trata de un ciclo elíptico y las siguientes fases que se repitan van a ocurrir con una intensidad mayor a la anterior, hasta que la víctima sucumba a la violencia o decida salir de un vínculo patológico que no tiene cura.

TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Hace unos años desarrollamos con una colega, la Lic. Miriam Aragones, un trabajo de investigación sobre los tipos y las características de la violencia; parte de ese trabajo fue incluido en su libro *Redes invisibles*, de Editorial Umbrales. Aquí transcribo algunas conclusiones de dicha investigación.

La violencia de género puede ejercerse de muchas formas y en muchos contextos, lo cual da lugar a una tipología específica para cada caso. Para que un sujeto sea considerado violento no debe cumplir con todos los atributos que se detallan abajo, basta con que manifieste algunos de ellos. Veamos algunos ejemplos.

Violencia emocional

- Te desvaloriza, te hace sentir mal, tonta, inútil, inferior, fea, incompetente y culpable.
- Te da a entender que estás loca.
- Te cela.
- Te insulta, te pone sobrenombres o usa adjetivos degradantes.
- Te critica y te encuentra defectos en cualquier cosa que hagas.
- Te genera temor con miradas, gestos, gritos, órdenes.
- Te hace pasar vergüenza delante de otros.
- Te controla. Quiere saber qué hacés, dónde y con quién estas en todo momento. Alegando que te quiere cuidar, busca controlarte.
- Llama a amigos, pregunta en el barrio, te manda mensajes, te apabulla al teléfono.
- Te amenaza con matarse o matarte, llevarse a los hijos o encerrarte en un «loquero».
- Ignora tu presencia: hace como que no estás, no te habla, no te contesta, no te mira.
- No te deja tomar decisiones propias.
- Toma decisiones en las que estás involucrada sin consultarte: mudanzas, cambios de escuela de los hijos, cancelación de fiestas, invitaciones familiares, viajes, etcétera.
- Hace que te aísles de tu entorno (amigos, familiares, vecinos, etcétera).
- Te deja sola en lugares desconocidos.

Violencia sexual

- Te exige que mantengas relaciones sexuales con él sin importarle si tenés ganas o no.
- No tiene en cuenta tus deseos ni necesidades.
- Dice palabras o usa expresiones que no te agradan durante el acto sexual.

- Sale con otras mujeres y te compara con ellas.
- Te manosea o te obliga a tocarlo aun cuando no tenés ganas.
- Te exige sexo después de haberte agredido o golpeado.
- Te viola, te obliga a prácticas sexuales que no querés.
- Te acusa de infiel, frígida y/o prostituta si te negás a tener relaciones con él.
- Se niega a usar preservativos o impide que uses métodos anticonceptivos y de protección contra enfermedades de transmisión sexual.
- Decide el momento y la cantidad de hijos/as que quiere tener.

Violencia física

- Te lastima con o sin objetos.
- Te produce heridas, quemaduras, fracturas, laceraciones, etcétera.
- Te pega cachetazos, patadas o golpes en todo el cuerpo.
- Te deja marcas.
- Te pellizca, te empuja o muerde.
- Te tira del pelo, te tuerce los brazos, te ahorca.
- Te pega o lastima durante el embarazo.
- Te tira encima comida, líquido o sustancias tóxicas.
- No te deja salir (te encierra en tu casa) o entrar a tu casa.

Violencia económica

- No aporta económicamente al hogar, ya sea que convivan o que estén separados.
- No permite que trabajes fuera de tu casa con remuneración.
- Te hace creer que no sos capaz de trabajar para ganar dinero.
- Te dice que nadie te va a tomar, que lo hacés mal, que lo que estudiaste se te olvidó. Niega si te llamaron por teléfono para una entrevista laboral.
- Maneja el dinero. Solo él sabe cuánto gana, dónde lo guarda, decide qué hacer con el dinero, si te da o no.
- Compra todo él.
- Te obliga a que le pidas dinero.
- Controla todos los gastos que hacés.
- Pide tickets, recibos de sueldo, explicaciones por cada compra.
- Revisa tu billetera o cartera.
- Alardea que todo es de él, porque él es quien trabaja afuera.
- No valora el trabajo doméstico.

Violencia ambiental

- Rompe cosas de la casa, ropa u objetos tuyo o de tus hijos.
- Lastima o castiga a las mascotas.
- Llena la casa de objetos de él ocupando todos los espacios.
- Ensucia y desordena a propósito aquello que limpiaste y organizaste.

Política y salud mental

*Ve más allá de la moral.
No seas simplemente bueno.
Sé bueno para algo.*

Vamos a detenernos un poco en dos conceptos que no suelen estar asociados en el imaginario social: la política y la salud mental. ¿El propósito? Ver si logramos establecer algún tipo de vínculo entre ambos. Comencemos entonces revisando diferentes criterios sobre la política para ir descubriendo si se relacionan con los que suelen manejarse en relación con la salud mental.

LA POLÍTICA

El Estado es el conjunto de instituciones que conforman la organización de una sociedad con el fin de la convivencia general. En Argentina —y en el mundo— han existido diferentes visiones respecto al papel que debe cumplir el Estado: qué aspectos debe regular, cuáles son los objetivos generales del aparato estatal, qué competencias deben tenerse en cuenta para lograr dichos objetivos.

La Revolución Francesa trajo un cambio importante en el modo en el que los seres humanos nos relacionamos y modificó la mirada que se tiene del Estado, en cuanto a la utilidad que este le brinda a la sociedad. Los derechos pregonados por la Constitución francesa ponen de relieve que el Estado debe estar al servicio del pueblo, al cual debe proteger, cuidar; también debe promover su crecimiento. Un concepto revolucionario en cuanto al cambio de la mirada del hombre hacia el Estado y del Estado hacia el hombre, sobre todo el hombre común.

En pos de este nuevo paradigma, aparecen las diferentes visiones de cómo debe llevarse a cabo y cómo debe organizarse el Estado para cumplimentar lo mejor posible estos objetivos generales. A partir de aquí, comienza a discutirse cuál es la mejor forma de organizar una sociedad y sus instituciones, teniendo en cuenta que todos,

absolutamente todos, proclaman tener las claves para lograr con éxito esos objetivos. Los diferentes países y gobiernos, y, en general, los políticos, argumentan que sus principales metas son la felicidad de la gente y lograr las mejores condiciones de vida para todos los habitantes del país que gobiernan.

Antes de los cambios producidos como consecuencia de la Revolución Francesa, no se consideraba injusto ni inadecuado que el objetivo principal del Estado no fuera el bienestar de todos. Era así porque debía ser así. De la misma manera que hoy aún mucha gente —por no decir la mayoría— no cuestiona si está bien o mal que el ser humano domine y controle a los demás seres vivos del planeta. Consideramos que estamos arriba de la pirámide de dominio y que los demás seres existen en referencia a nuestras necesidades. Incluso cuando el hombre se pone en una postura ecológica, lo hace por el bien del hombre mismo. Si tenemos que cuidar el Amazonas, es en beneficio de nuestros hijos y nietos, que heredarán este planeta; no en beneficio de los animales y las plantas que allí viven. Es decir, son valiosos en cuanto brindan una utilidad al ser humano; no tienen un valor per se. Solo algunos grupos tienen una visión más abarcadora de los derechos de los demás seres vivos en tanto seres vivos. Bueno, lo mismo ocurría antes de la Revolución Francesa, pero entre los mismos seres humanos.

Se ha comprobado que, en la antigua Grecia, cuna de la democracia, contaban con los conocimientos y la tecnología para crear y desarrollar la primera máquina a vapor del mundo; sin embargo, no lo hicieron porque consideraron que esas máquinas podían traerles problemas a la sociedad, tal como estaba organizada. Una máquina a vapor aliviaría el trabajo de los esclavos, ¿para qué desarrollarla entonces? Tuvieron que pasar muchos siglos y cambiar la visión del ser humano sobre él mismo para encontrar el objetivo y la utilidad de la máquina a vapor. Si no hubiese cambiado la mirada del hombre hacia el hombre, no se hubiesen creado muchas cosas que provocaron un cambio importante en la organización y distribución social.

Fueron los iluministas quienes asentaron las bases filosóficas para el gran giro dado a partir de 1789, momento en que la humanidad comienza a pensar en el bienestar del hombre en su conjunto. Las banderas de la igualdad, la fraternidad y la justicia entre las personas pasaron a ser el nuevo paradigma a seguir. A partir de allí, surgieron las diferentes corrientes que tendieron a este objetivo. Sin embargo, también a partir de entonces, los diferentes grupos sociales no se han puesto de acuerdo en qué consiste el bienestar de una sociedad. Cada sector lo interpreta a su manera y lucha por imponer su visión. Hasta que arriba la mentada Revolución Industrial, liderada por Gran Bretaña, y seguida por países como Bélgica, Alemania, Estados Unidos, Japón, etcétera.

Los antaño campesinos se mudan a las grandes ciudades y se convierten en obreros. Comienzan a organizarse movidos por el propósito de mejorar la calidad de vida, lo que los lleva a luchar por obtener mejores condiciones de trabajo. En este contexto, surge el capitalismo moderno, el dueño de la maquinaria, que entiende al obrero como un engranaje más. Y surgen los conflictos de intereses y las diferentes miradas sobre lo que se espera del Estado. También surgen, como era de esperar, diferentes tipos de Estados, según la posición ideológica con la que asumen estos conflictos: estados liberales,

desarrollistas, benefactores. Y aparece en la escena lo que se conoce como «Estado de bienestar».

El Estado de bienestar

Este concepto, esta filosofía, surge como respuesta de la Gran Depresión de 1929, que se agudiza luego de la Segunda Guerra Mundial. La Revolución Francesa había cambiado el funcionamiento de las monarquías absolutas, pero no se ocupó de la propiedad privada; permitió que las cuestiones económicas se regularan solas. Es el famoso Estado liberal, revolucionario en algunos aspectos y conservador en cuanto a lo social y lo económico. Esta manera de organización da lugar a grandes injusticias y desbalances sociales: ciertos grupos sociales —los grupos económicos poderosos— utilizan ciertos manejos para oprimir y tratar injustamente a otros grupos sociales; por ejemplo, los obreros.

A partir de los conflictos que se generan, surge la idea de un Estado que promueva algunas reglas tendientes a establecer cierta equidad entre los diferentes grupos. Este es el Estado de bienestar, mucho más participativo y equitativo. El Estado se mete en el juego cumpliendo un importante rol y con la suficiente capacidad para regular las reglas y hasta cambiarlas.

¿Qué objetivos promueve el Estado de bienestar? Varios a tener en cuenta:

- 1) **Humanitario:** Entiende que nadie debe sufrir innecesariamente.
- 2) **Ético:** Busca la reciprocidad social y el altruismo, obligaciones morales que deben ser consolidadas en una sociedad.
- 3) **Religioso:** Como la mayoría de las religiones del mundo, entiende al cooperativismo como un valor positivo y al egoísmo, como negativo.
- 4) **Económico:** Regula allí donde, por fallas del mercado, ocurren injusticias. Comprende que el mercado no puede resolver dichas injusticias, por lo que debe imponer su voluntad.

Frente a estos objetivos y a este tipo de funcionamiento, se hacen oír las quejas de sectores que no comparten los argumentos y los actos del Estado de bienestar. Por lo mismo, esgrimen que este tipo de Estado invade las decisiones individuales y que quita ciertas libertades, ya que instauro burocracias que los individuos no pueden modificar; que evade ciertas responsabilidades individuales, en aras de privilegiar las resoluciones colectivas; que parte de una falacia, pues cómo el colectivo va a lograr lo que no logra por sí mismo el individuo; que se trata solo de disimular la permanencia del mismo statu quo, del mismo paradigma.

En Argentina, donde el Estado comienza a organizarse desde hace aproximadamente ciento cincuenta años, hemos pasado por estados dictatoriales, estados desarrollistas, estados proteccionistas, etcétera. Pero, básicamente, solo han existido dos paradigmas,

dos modelos: gobiernos que propugnan un Estado para afianzar una sociedad con privilegiados y excluidos, y otros que han propuesto un Estado de bienestar. En ambos casos, la lucha ha sido acérrima, descarnada, a veces con juego limpio y muchas otras con golpes bajos de ambos lados. Ambos bandos han sido —y son— muy poderosos.

La lucha no cesa. La lucha no va a cesar nunca. Porque el ejercicio de la política implica necesariamente un enfrentamiento de intereses. Estos dos paradigmas siempre van a pulsear para imponer sus reglas irreconciliables, antagónicas.

LA SALUD MENTAL

Hace muchos años se sostenía que la salud, en general, es la ausencia de enfermedad; que una persona está sana si no padece ninguna enfermedad o dolencia conocida o desconocida. A partir de este criterio, si una persona llega a la conclusión de que no tiene trastornos biológicos, psicológicos o sociales, puede definirse como una persona sana.

Los psicólogos, filósofos, sociólogos, antropólogos, epistemólogos, psiquiatras, médicos, científicos, se dedicaron durante mucho tiempo a evaluar si esta visión sobre la salud era adecuada. Si bien el sentido que se le asignaba parecía correcto, les resultaba incompleto, porque daba cuenta de muchos casos, pero dejaba afuera otros. Además, el concepto se planteaba como un absoluto: se era sano o no, no había gradaciones desde esta perspectiva. A partir de varias revisiones y reformulaciones, se llegó a la definición actual de salud, que ya no es percibida como el resultado de la ausencia de algo —enfermedad—, sino que implica, además de la ausencia de enfermedad, la presencia de otros elementos. En la actualidad, se considera que salud es el bienestar biopsicosocial del individuo. Dentro de esta perspectiva, la salud se presenta como algo que debe estar, más allá de lo que deba desaparecer.

En estos momentos, yo carezco de alguna enfermedad o dolencia específica y usted puede encontrarse en la misma situación. Sin embargo, eso no alcanza a la hora de evaluar nuestros respectivos estados de salud. Es posible que, además de adolecer de una patología de algún tipo, usted coma adecuadamente, duerma las horas necesarias, se ejercite cotidianamente, no fume, no se exceda con las bebidas, etcétera. Y también puede ser que, por el contrario, yo me alimente mal, duerma poco, fume mucho, lleve una vida sedentaria. De lo enunciado, podemos concluir que, aunque ninguno de los dos padezca alguna enfermedad, usted va a estar más sano que yo, conceptualmente hablando.

Este criterio es revolucionario, ya que agrega elementos nuevos al concepto de salud y pone a la persona en una actitud más activa respecto a sus condiciones integrales. El sujeto deja de ser un paciente que se sienta a esperar que el otro —médico, psicólogo u otro tipo de profesional— se ocupe de su salud. Ahora es él mismo el dueño de su estado biopsicosocial y de lo que hace —o puede hacer— con él. Dentro de este nuevo paradigma, aparecen muchas tareas, actividades o aspectos a tener en cuenta y a desarrollar con el fin de mejorar y enriquecer la salud de cada uno.

Ahora bien, ¿dónde se ubica la salud mental en este nuevo paradigma? Antiguamente, las dos primeras y principales escuelas psicológicas mundiales —el psicoanálisis y el enfoque cognitivo conductual— se manejaban dentro del paradigma anterior. Trabajaban con la noción de enfermedad, paliando sus efectos, aminorando el sufrimiento concomitante al padecimiento; incluso entendiendo que no existe un grado de salud absoluto, ya que siempre se está padeciendo. En el marco de la terapia, el sujeto aprendía a sobrellevar el padecer inherente a su condición de persona. Esta era —y es— una mirada pesimista de la salud, pero completamente comprensible, ya que estaba sostenida a un paradigma ya superado.

Con la nueva visión de la salud, comienza a desarrollarse una psicología más positiva, más humanista. Una psicología que ya no ve al ser humano como a un ser entregado a sus circunstancias, sino como a un sujeto activo en el logro de su mayor bienestar. Y aquí aparecen elementos nuevos en la psicología: ya no se habla exclusivamente de enfermedad, de cura o paliativos. ¿Y cuáles son los nuevos elementos que predisponen a un sujeto a un grado mayor de salud en referencia a lo psicológico, lo emocional, lo vincular? En la actualidad, desde la psicología, para que un sujeto sea considerado «sano», debe manifestar determinados rasgos y comportamientos que lo distingan. Veamos algunos de ellos.

1) **Solidaridad:** El sujeto sano es eminentemente solidario. Goza y disfruta dando a otro. No requiere una contraprestación por la ayuda que le provee, porque entiende que con el hecho de ayudar ya se nutre a sí mismo.

2) **Responsabilidad:** Se entiende que un sujeto es responsable cuando asume y responde a las consecuencias de sus propios actos. Esto implica no solo lo que el sujeto hace, sino también lo que el sujeto posee, tanto en sus bienes materiales como en otros aspectos de su vida.

3) **Interdependencia:** No busca ni la dependencia hacia los otros, ni la independencia de ellos, sino que alimenta la interdependencia a través de actividades familiares, sociales, etcétera, que promuevan el enriquecimiento tanto de sí mismo como de los demás.

4) **Criterio crítico:** Aquí nos referimos a la capacidad crítica, tanto hacia el afuera como hacia uno mismo. Alguien con poder crítico puede evaluar la realidad externa e interna con criterio de realidad.

5) **Sentido del humor:** Se trata de un sentido del humor más bien filosófico, no cruel, de manera que la diversión no consista en aprovecharse o burlarse del otro.

6) **Actitud revolucionaria:** Esta condición lleva a no ser conformista, a querer y trabajar para modificar lo que se crea necesario y en la medida en que sea posible. Para lograrlo, la persona con actitud revolucionaria está dispuesta a derribar viejas estructuras.

7) **Proceder activo:** Este rasgo produce un movimiento constante. El sujeto activo solo asume una mirada contemplativa cuando entiende que la situación lo amerita.

8) **Particular enfoque:** La persona enfoca las situaciones pensando en la solución de los problemas, más que en encontrar al culpable de los mismos.

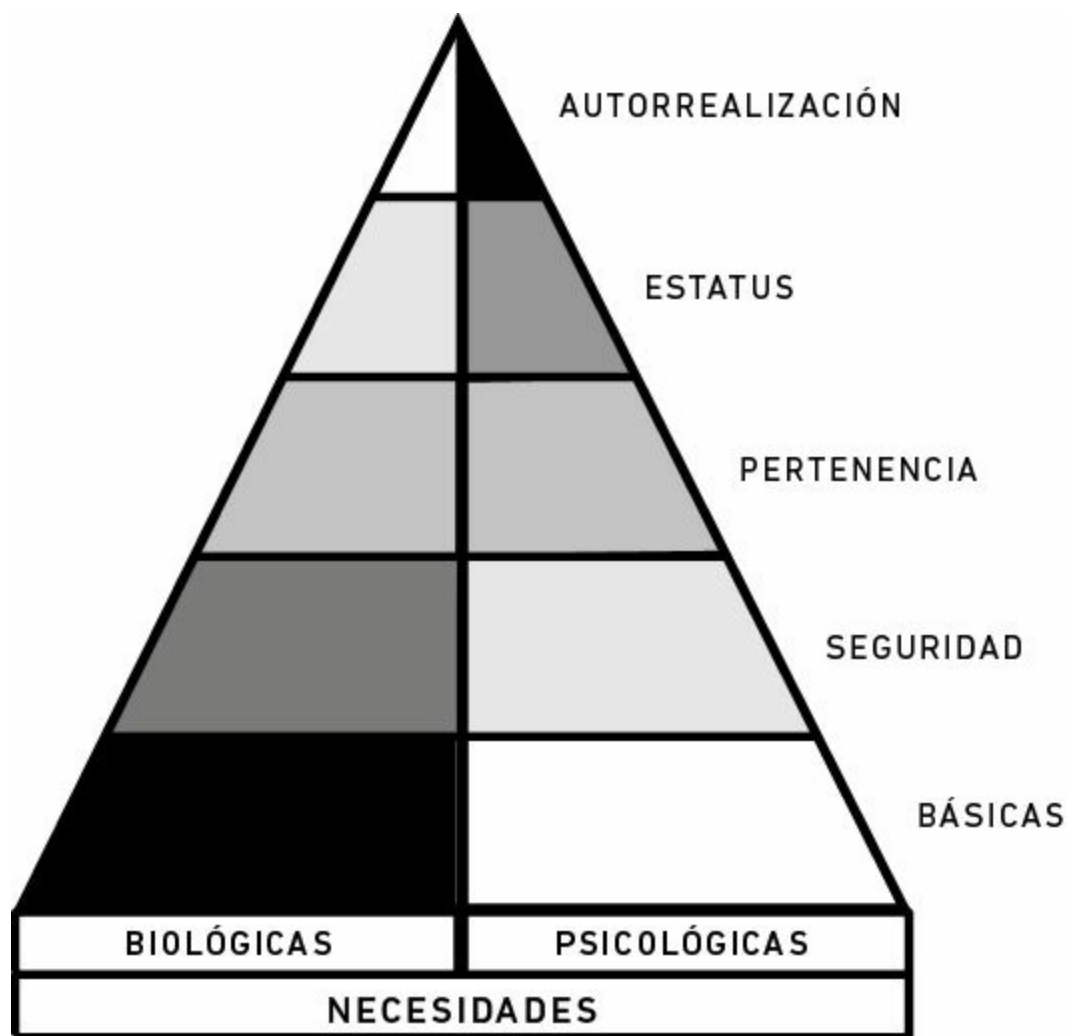
9) **Profundidad:** El sujeto se interesa más por lo que se dice, que por quien lo dice.

10) **Talante positivo:** Esta característica es, tal vez, la más importante de todas y se resume en estos paradigmas:

- a) El ser humano es el resultado de la suma e interacción de los diferentes aspectos que lo constituyen.
- b) El ser humano es, en esencia, un ser social y se define a partir de los seres con quienes convive.
- c) El ser humano se halla —debe hallarse— en situación de libertad, que consiste en su capacidad de elegir.
- d) El ser humano se realiza solo cuando se dirige a una meta.

En este contexto, y más allá de las particularidades individuales de cada uno, la meta intrínseca de todos los individuos en su conjunto puede definirse como la consecución de la satisfacción de las necesidades de cada uno; no menos, pero tampoco más. ¿Cómo podemos saber cuáles son estas necesidades comunes a todo el conjunto humano? Tal como se detalla en el siguiente gráfico, existe una escala de necesidades, y todos los seres humanos nos movemos tratando de satisfacerlas.

Pirámide de necesidades de Maslow



Tal como puede observarse en la llamada *pirámide de Maslow*, existe una jerarquía que organiza las necesidades humanas: a medida que se satisfacen las necesidades más básicas —ubicadas en la parte inferior de la pirámide—, las personas desarrollan necesidades y deseos más elevados, representados en la parte superior de la pirámide.

EL EJERCICIO DE LA POLÍTICA Y LA SALUD MENTAL

Ahora veamos la relación que existe entre los dos conceptos desarrollados en este capítulo. La organización del Estado que propende hacia el Estado de bienestar es la única que proporciona todos los aspectos necesarios para que un individuo sano se desarrolle socialmente de manera adecuada. Sin embargo, existen otros elementos a nivel individual que pueden poner en riesgo este estado de salud y que no dependen del modelo del Estado de bienestar. ¿Qué elementos aporta este modelo y cuáles no?

Aportes del Estado de bienestar

- 1) **Solidaridad:** Al ser un Estado que incentiva el altruismo y la solidaridad, predispone a los individuos a ejercitar su salud mental. Hay pocas cosas más sanas, mental y emocionalmente, que la actitud de «dar».
- 2) **Reciprocidad:** Alimenta el concepto de responsabilidad social del que más posee frente al más desafortunado.
- 3) **Lo social en lugar de lo individual:** Pone de manifiesto la importancia de *todos* frente a *cada uno*, entendiendo esto como otro elemento de la salud mental.
- 4) **Cooperativismo:** Hemos sido educados para la competencia, que es el germen de sucesivos conflictos. Para reeducar dentro de un nuevo paradigma, es necesario el funcionamiento de la sociedad desde el concepto opuesto: el cooperativismo.

Lo que no aporta el Estado de bienestar

- 1) **Visión crítica:** Para descubrir y modificar nuestros propios errores y falencias, debemos trabajar interna o individualmente, desde nuestra propia mirada crítica.
- 2) **Tolerancia:** No debemos confundir la aquiescencia (el consentimiento) con la tolerancia, pues puede convertirnos en intolerantes ante quien piensa y siente distinto.
- 3) **Empatía:** Es importante cultivar la capacidad de ponerse en el lugar del otro para comprender qué realidad registra a partir de su mirada; si es diferente a la nuestra, si es justificada o no.

El ejercicio de la política es el ejercicio de lo público. Entendemos que lo público es todo aquello que compartimos con los demás miembros de la sociedad a la cual pertenecemos. Trabajar en política es, en teoría, dedicar tiempo, energía, esfuerzos, a lo compartido; es dejar de lado lo individual para dar lugar a lo colectivo. Se abandona el egoísmo para dar espacio al altruismo.

En definitiva, de esta manera se adquieren elementos que son constitutivos y propios del estado de bienestar individual. Así se activa y demuestra el postulado «Todo lo que das, vuelve». En la medida que me ocupe del otro, estoy haciendo mucho por mí mismo al lograr, gracias al trabajo solidario, un mayor grado de salud mental. ¡Pero cuidado! Hacer política no garantiza lo dicho hasta ahora, ya que no es la política en sí misma la que me ubica en un lugar de salud, sino el «cómo» y el «porqué» se ejerce.

Tras nefastas experiencias, sabemos muy bien que, muchas veces, quienes se acercan al ejercicio de la política no lo hacen movidos por deseos bienintencionados, en pos del fortalecimiento del grupo social al cual pertenecen, sino impulsados por intereses espurios y egoístas. La historia nos ha demostrado, en todos los tiempos y en todas las naciones, que han existido y existen personas que están motivadas por otros fines menos idealistas,

que no buscan mejorar sus respectivas sociedades y, menos aún, el mundo. Hacer carrera, ganar dinero, acumular poder, obtener beneficios personales, son algunos de los elementos que mueven a muchos que se acercan a la política. Estos casos, que resultan ser más de lo que uno desearía, además de ser altamente perjudiciales para la sociedad, son claramente nocivos para el propio individuo.

Cuando la atención está puesta en las necesidades individuales del funcionario, político, militante, etcétera, este no percibe que está utilizando un casillero y rol social que otro podría y debería estar ocupando en pos del beneficio general. Pero, además, ese individuo no se percata de que tampoco está trabajando en pos de él mismo, ya que su actitud malsana devendrá, en definitiva, en su propio padecer futuro. Un gran escritor argentino, Arturo Jauretche, dijo: «Si el pillo supiera que es negocio ser honesto, sería honesto de puro pillo nada más».

Vimos que la salud mental está íntimamente emparentada con el ejercicio de dar, de brindarse a los demás. El ejercicio de la política también *debería* estar íntimamente emparentado con la acción de dar, de brindarse a los demás. Ya se ve cómo, por distintos caminos, la política y la salud mental concluyen en el mismo punto.

En lo que respecta a la sociedad argentina, hace unos años que se observa una explosión del ejercicio de la política en nuestros jóvenes. Celebro ser testigo de ello, ya que, más allá de las banderas partidarias de cada uno, se manifiesta en ellos —no tanto en la gente más grande— el deseo y la necesidad de ejercer la política por el bien común. Esto permite suponer que, cuando esta generación tome el mando de la sociedad, cuando les toque su turno, encontraremos dirigentes políticos preocupados —y ocupados— por el bienestar de toda la sociedad y, por ende, se tratará de adultos mucho más sanos, psicológicamente hablando.

Felicidad... ¿qué es eso?

*Ser feliz no es difícil, es simple;
lo difícil es ser simple.*

Tema difícil la felicidad. Todos deseamos alcanzarla, pocos reconocemos haberlo logrado y casi nadie se pone de acuerdo en qué es ese estado tan deseado al que llamamos *felicidad*. Algunos la asocian a cierta tranquilidad económica, otros a acumulación de bienes materiales, a una familia establecida, a la fama y al éxito, a la consecución de desafíos atléticos, a triunfos académicos, etcétera.

Ocurre muchas veces que quienes se han esforzado y han logrado obtener lo que deseaban luego sienten que la felicidad es de corta duración, que se difumina rápidamente, que al poco tiempo deben incluir algún nuevo desafío en búsqueda de esa sensación sentida cuando se alcanzó lo que se proponían. Entonces podemos suponer que la felicidad es diversa y, además, dispersa; que puede estar en muchas cosas y/o momentos, pero que se degrada rápidamente en la mayoría de los casos.

Lo primero que debemos distinguir es en qué conjunto de ideas podemos incluir a la felicidad. Un error muy común es incluirla dentro de las emociones. Pensar que la felicidad es un estado emocional, que la felicidad despierta estados emocionales determinados. Y aunque la consecuencia de ser feliz produzca eso, no implica que la felicidad sea una emoción en sí misma. Por ejemplo, comer la comida preferida de cada uno probablemente nos ponga muy contentos. Eso no significa que la comida misma sea una emoción. La comida es comida, un elemento, una cosa que puede generarnos un estado de alegría si nos gusta. Sería como si la comida fuera la causa y la alegría su consecuencia. Con la felicidad pasa más o menos lo mismo.

Cuando confundimos felicidad con alegría o creemos que la satisfacción de un logro es sinónimo de felicidad, estamos errando el camino. El problema es que estas son emociones y, como toda emoción, suele ser pasajera, de corta duración. La felicidad no es un estado de ánimo, es un estado de conciencia que genera estados de ánimo determinados. Por lo tanto, si la felicidad es un estado de conciencia, puedo encontrar el camino hacia ella, más allá del estado de ánimo en el que me encuentre. Esto significa

que puedo sentirme feliz estando alegre o también estando triste. ¡Sí! La tristeza y la felicidad no se excluyen, de la misma manera que las peras y las manzanas no se excluyen por ser frutas diferentes.

Hasta ahora he dicho que la felicidad no es un estado de ánimo y tampoco es un afecto. Y he dicho lo que sí es: un estado de conciencia. Pero he sido muy vago al formular este concepto. ¿Qué es un estado de conciencia? Un estado de conciencia es aquel donde se ubica mi conciencia, donde me ubico yo, pues yo soy, ante todo, mi conciencia. ¿Y quién soy yo? ¿Qué soy yo?

Para responder los interrogantes anteriores voy a hacerle una pregunta simple: ¿usted tiene su esqueleto dentro de usted o por fuera? Por ejemplo, un cangrejo es un animal que tiene lo que se denomina exoesqueleto, su sistema de soporte esquelético, en la superficie de su cuerpo y dentro se desarrolla su organismo. Donde los humanos tenemos la piel, los cangrejos presentan su esqueleto. Ahora piense exclusivamente en usted y defina qué afirmación es la correcta:

- Mi esqueleto está dentro de mí.
- Mi esqueleto está por fuera de mí.

Probablemente usted haya escogido la primera opción. Tengo que decirle que no estoy de acuerdo. Yo estoy convencido de que mi esqueleto está por fuera de lo que yo soy. ¿Cómo es esto? Veamos qué hay por fuera y qué hay dentro de mi esqueleto. Por ejemplo, la piel, los tendones, las venas y los músculos recubren los huesos, ¿verdad? Pero hay un problema: yo tengo piel, tendones, venas y músculos, pero YO NO SOY eso. ¿Yo soy mis órganos? ¡Tampoco! ¿Entonces qué soy? Yo soy mi mente. ¿Y dónde se halla la mente? En mi cerebro. ¿Y que recubre a mi cerebro? El cráneo. ¿Y qué es el cráneo? Un hueso que forma parte de mi esqueleto. Por lo tanto, sin temor a errar, ¡puedo afirmar que mi esqueleto está por fuera de lo que yo soy!

AQUÍ Y AHORA

¿Para qué le propuse ese pequeño ejercicio tramposo? Para demostrar una sola cosa: que lo que yo soy está dentro de mí, es mi mente, y que allí se desarrolla mi conciencia. ¿Y cómo determino que mi estado de conciencia me haga feliz? Eso depende de hacia dónde yo quiera llevar mi conciencia, más allá de donde se halle mi cuerpo en determinado momento. En este sentido, hay cabida para dos posibilidades que se autoexcluyen. La primera es «aquí y ahora» con lo que me esté pasando: lindo o feo, agradable o desagradable, bueno o malo, adecuado o inadecuado. Y la segunda es «allá y entonces», con las mismas características aplicadas al aquí y ahora.

Imaginemos a un hombre, esposo y padre, cenando con su familia. Sentado a la cabecera de la mesa, sirviendo las bebidas a sus hijos y degustando una rica cena preparada por su tierna esposa. Pero ese hombre no está ahí. Ese hombre está

mentalmente sumido en sus preocupaciones. Está afligido por su trabajo, por la economía familiar, o está pensando en estrategias para resolver determinado dilema, que no tiene que ver con lo que está aconteciendo en ese momento en la mesa familiar. Ese hombre está «allá y entonces». «Allá», porque su conciencia se fue a otro lugar: a la oficina, al banco, etcétera. «Entonces», porque no está en ese momento: está en el pasado, recordando algo que lo agobia, o está en el futuro, imaginando que resuelve su problema o que este empeora.

Estar «aquí y ahora» define poder estar en el lugar que uno se encuentra y en el momento que acontece. Implica poder vivir el presente en toda su plenitud; para lograrlo, la conciencia tiene que estar enfocada a ese instante y en ese lugar. Dejar las preocupaciones que pertenecen a otro ámbito para otro espacio y circunstancias más oportunos. John Lennon dijo una vez: «La vida es eso que te pasa mientras haces planes».

Nadie puede ser feliz si no está concentrado aquí y ahora, pero también se puede no ser feliz estando aquí y ahora si no me doy cuenta de ello. Debo tomar conocimiento de mi estado y ser consciente de esto: ese es un estado de felicidad. Y ese momento no necesariamente debe ser de alegría, de exuberancia; también pueden ser momentos de tristeza, de congoja. Vamos a poner un ejemplo.

Hace un tiempo yo tenía un perro llamado Zeus, era un simple perro para cualquiera que lo viera, pero para mí era mi compañero, iba conmigo a todos lados. Dormía conmigo, iba de viaje conmigo, siempre estaba a mi lado. Había vivido 15 años. Era el hermano mayor de mi hija menor, estaba en su vida desde antes que ella naciera y ella no concebía el mundo sin su perro. Un día Zeus envejeció y yo empezaba a sentir que se acercaba su partida. Empezó con los achaques de la vejez y además desarrolló unos quistes que se hicieron malignos y que tomaron todo su cuerpo. Me di cuenta de que en breve iba a empezar a pasarla mal, que iba a comenzar a sufrir. Zeus había tenido una vida digna, se merecía una partida digna. Yo no quería que sufriera y que tal vez terminara dando su último aliento a las tres de la mañana solo en la cocina entre su propia orina y vómito. Pensé que debía ponerlo a dormir, como se suele decir. Hablé con mi hija, le expliqué la situación. Ella se entristeció, lloró, pero aceptó que era lo mejor para él. Llamé a una veterinaria amiga y le pedí que viniera a mi casa, no quería que ocurriera en un lugar extraño para él.

Estuvimos un largo rato con mi hija acariciándolo, besándolo, llorando junto a él. Finalmente le pusieron la inyección y Zeus se fue de este mundo en los brazos de mi hija. Ella le cerró los ojos, le lavó los dientes, me ayudó a cavar su tumba, a enterrarlo y a decorarla con piedras y flores. Ella despidió a su hermano de manada; yo, a un compañero de aventuras y Zeus, a la vida.

Les puedo asegurar que fue un momento triste para nosotros, pero también sé, con toda certeza, que fue una experiencia de extrema felicidad para ella y para mí. Hoy recordamos a Zeus con alegría porque fue parte de nuestras vidas, no nos entristecemos porque no está, sino que nos alegramos porque estuvo y fue parte de nosotros. Eso es vivir aquí y ahora. Ese fue un momento de felicidad.

CÓMO ALCANZAR LA FELICIDAD

Determinando qué no es la felicidad descubrimos qué es. Pero ahora falta ver cómo llegamos a ella, cómo podemos alcanzarla. Cuando hablamos del cambio, dijimos que siempre que vamos en pos de un objetivo el primer paso debería ser definir cuál es este ya que, si erramos en eso, lo pagaremos caro cuando lleguemos y nos demos cuenta de que la meta alcanzada no era la deseada. Vamos a hacer un juego de imaginación que ilustre esta idea.

Imaginemos que usted y yo nos encontramos en medio de la selva del Amazonas. Usted tiene tres elementos: un machete para poder abrirse paso por la espesura del lugar, unos prismáticos para divisar hacia dónde se dirige y una brújula. Este último objeto es especial, no es una brújula común y corriente. Tiene cuatro cuadrantes como las comunes, pero se diferencia en que no marca Norte, Sur, Este y Oeste. Esta brújula marca QUIERO, DEBO, CÓMODO y NECESITO. Otra particularidad es que la aguja no oscila, sino que señala siempre hacia el mismo lugar: el QUIERO.

Estamos en medio de la selva y es hora de usar los prismáticos para poder observar cómo es cada punto cardinal que tiene delante. El primero que observa es QUIERO. A la distancia puede divisarse una playa paradisíaca, con arena blanca, agua cristalina, un par de palmeras y una hamaca paraguaya. Obviamente su primer impulso es dirigirse directamente hacia allí, pero yo le recuerdo que aún no ha visto los demás puntos cardinales y que sería provechoso saber qué deja atrás antes de dirigirse a un lugar, ya que no puede ir a dos lugares a la vez. El lugar que elija define también, inevitablemente, los lugares que no elige.

Usted comprende esta regla y se detiene a observar con los prismáticos a su derecha: allí se encuentra el DEBO. Lo que puede ver son oficinas, bancos, inmobiliarias, registros civiles, etcétera. Es un lugar al que se va por obligación, casi nunca por placer. Son los lugares a los que «debemos» ir. Es obvio que usted me mira y, con su sola expresión, no hace falta que me diga nada... Claramente gana el primer lugar. Pretender comparar una playa alucinante con un montón de oficinas es absurdo.

Lo invito a que sondee los dos lugares que faltan. A su espalda, se encuentra el lugar llamado CÓMODO. Para observar en detalle este espacio no son necesarios los prismáticos: está ahí mismo, a solo un paso de donde está parado. Es casi el mismo lugar donde nos encontramos en este instante. No tiene las incomodidades del DEBO ni las maravillas del QUIERO. Aunque presenta una gran ventaja... No hay que realizar ningún esfuerzo para llegar allí, porque usted ya está ahí. Mejor dicho, aquí. También ese lugar es desechado, no porque sea necesariamente malo, sino porque usted permanecía ahí por falta de alternativas. Pero ahora que pudo ver el QUIERO, sin ningún lugar a dudas lo prefiere al tercero.

Aún queda por observar el cuarto lugar. Gira a su izquierda y mira por los prismáticos. Lo primero que nota es que, a diferencia de los otros tres, el camino para llegar a él es escabroso, lleno de obstáculos; difícil abrirse paso en la espesura del bosque. Ahora comprende para qué llevaba un machete, sin él sería casi imposible llegar.

Lo segundo que percibe es que el camino es más largo que los demás: hay que recorrer una larga distancia para llegar al destino. Como está más lejos y el camino para acceder es complicado, le llevará más tiempo arribar. Lo último que nota es que el lugar es sombrío, gris, apagado, falto de atractivo. Pero puede percibir que hay tiendas, locales y edificios. Ajusta un poco sus prismáticos y observa que los locales son de ropa, de comida, de bebidas; los edificios son hospitales, escuelas, centros de atención, etcétera. A usted todo eso le hace presuponer que tendrá que hacer muchos trámites, largas colas en búsqueda de lo NECESARIO. ¡No resulta muy atractivo que digamos, menos aun teniendo en cuenta la playa del QUIERO! Y, claro, usted quiere ir a la playa.

Falta un dato más en esta historia. En todos los lugares que percibió, no hay nada más que eso, lo que pudo captar con su mirada. Y yo le debo advertir a estas alturas que piense muy bien en las consecuencias de su decisión, porque cualquier alternativa que tome tiene sus beneficios y costos. Que evalúe las consecuencias antes de encaminarse al lugar elegido, no sea cosa que luego se dé cuenta de que tal vez no fue la mejor alternativa que eligió. Como no sé qué elegirá, porque usted está leyendo estas líneas sin que yo esté a tu lado, pues veamos cuál sería el resultado de cada una de ellas.

Elegir el DEBO

¿Quién elegiría el DEBO pudiendo elegir cualquiera de las otras tres opciones? Primeramente, quienes no tengan «permisos» internos para el disfrute. Quienes consideren que DEBEN esforzarse siempre y sienten que nunca alcanzan ese grado de tranquilidad de disfrutar tranquilamente lo bueno y bello de la vida. Las personas trabajólicas a las que las embarga mucho el sentimiento de culpa suelen preferir esta alternativa. ¿Adónde nos lleva esto? Sencillamente, a no darnos el lugar y el espacio para disfrutar lo agradable de la vida. A no darnos cuenta de que esta vida y este mundo en el que nos tocó vivir no es un ensayo y que por eso no viene luego el estreno de la gran obra teatral, nuestra vida. Una vez que finalizó, se terminó, se acabó, no hay más. Eso es todo. Lo que no hagamos aquí y ahora, pues no lo haremos en otro lugar, no lo haremos nunca.

Elegir el CÓMODO

Le recuerdo que este espacio y tiempo tiene como principal característica la cercanía y, por lo tanto, la inmovilidad de recorrido: no hay que ir a ningún lugar diferente. Solo permanecer. Esta es la elección de las personas que se manejan por el miedo. El temor a lo que podrían perder hace que sostengan el mismo lugar día tras día. Son las personas que se acomodan a su realidad. Y cuando digo «se acomodan» no estoy diciendo que están cómodos, sino «acomodados». ¿Y cuál es la diferencia? Esto lo aprendí de Jorge Bucay una noche.

Estábamos cenando Jorge Bucay, Beto Casella, Juampi (el hijo mayor de Beto) y yo. Mientras yo charlaba con Beto de actualidad y política, como suele suceder cada vez que nos juntamos, Juampi hablaba con Jorge y sostenían una charla más o menos así:

—No, Jorge. No busco cambiar eso, ya que logré acomodarme a esta realidad que estoy viviendo.

—Cuidado, Juampi, con acomodarte. Es un estado, cuanto menos peligroso.

—No entiendo. Si estoy cómodo, ¿cuál es el problema?

—No estás cómodo... Estas *acomodado*, que no es lo mismo.

—No entiendo. ¿En qué radica la diferencia?

—Te lo voy a explicar con un ejemplo. ¿Ves este pequeño vasito con soda que traen con el café?

—Sí.

—Bueno, primero me voy a tomar la soda que contiene, para no hacer un enchastre. Luego voy a tomar este vasito y lo voy a colocar dentro de mi pantalón, por detrás.

A esta altura ya todos estábamos atentos a lo que Jorge quería exponer. Juampi, Beto, los comensales de otras mesas y yo. Jorge realizó la mímica de colocarse el vasito dentro del pantalón, como si estuviese metiéndoselo por detrás. Obviamente que no lo estaba haciendo realmente, solo fingía que lo hacía. Puso expresión de dolor en su rostro como si el vaso le lastimara las nalgas.

Finalmente dijo:

—Juampi, ¿qué creés que acabo de hacer?

—Bueno, no sé cómo decirlo. Parece que te metiste el vaso en el c...

—Bien, ahora imaginá cómo debo sentirme.

—Muy incómodo, inclusive dolorido.

—¡Exacto! ¿Y que creés que pasaría si dejo el vaso donde está día tras día, semana tras semana, mes tras mes, así por siempre?

—Y... pienso que con el tiempo te vas a acostumbrar y dejarás de sentir que tenés un objeto tan incómodo en esa parte.

—¡Muy bien! Me *acomodé* al vaso, lo que no significa que esté cómodo con él, ¿verdad?

—¡Sí, claro! Ahora entendí que alguien puede acomodarse a situaciones incómodas sin percatarse de ello.

Las personas que suelen optar por esta alternativa lo hacen porque se acostumbraron a estar cómodas en su incomodidad.

Elegir el QUIERO

Quienes toman esta opción son aquellos que se dejan llevar por sus impulsos. Son los que no pueden, o no quieren, postergar la gratificación y buscan satisfacer sus ganas inmediatamente. La espera suele ser una tarea denodada que les implica un esfuerzo supremo, para el cual sienten no estar preparados. ¿Cuál es el riesgo y cuál es el destino

de quienes toman este camino como su primera opción? Lo voy a explicar con un experimento que se realizó en la Universidad de Princeton, en Estados Unidos, en la década del 60 con 150 niños de 4 a 6 años de edad ofrecidos por sus padres de manera voluntaria. Las características de los niños era una sola: a todos les gustaban mucho los bombones. Eligieron a un grupo heterogéneo: diversidad de género, de raza, de status social, de nivel socioeconómico, de religión.

Los investigadores fueron a las casas de esos niños y le pidieron a su madre o padre que se pusiera a realizar alguna tarea doméstica que le llevara quince minutos: lavar los platos, planchar alguna ropa, pasar la aspiradora, cambiar una bombita, etcétera. Mientras esto ocurría, al niño se le ofrecía sobre un plato un rico bombón, sin su cobertura, para que aflorara el rico aroma, y se le decía al niño: «Aquí tienes un bombón. Sé que te gustan mucho. Este bombón ya es tuyo, pero, si puedes esperar que tu mamá termine de hacer lo que está haciendo ahora, yo te voy a dar otro bombón más. Si no quieres esperar, puedes comerte este sin problema, pero luego no va a haber otro bombón más».

Lo que ocurrió es que algunos niños y niñas, sin aguardar un segundo, se comieron su bombón. Otros miraron el dulce con ganas, pero soportaron los quince minutos de espera para ganar el segundo y lo lograron. Obviamente recibieron el merecido premio.

Los investigadores se retiraron del lugar y esperaron... ¡20 años! Y volvieron. Ya esos niños y niñas se habían convertido en hombres y mujeres, y fueron evaluados de acuerdo con determinadas variables con el fin de saber cómo les había ido en la vida; cuáles habían sido sus logros académicos, laborales, sociales, románticos, etcétera. Lo que descubrieron fue que a un alto índice de niños que habían podido esperar el tiempo necesario para obtener el segundo bombón les había ido significativamente mejor en los diferentes roles de la vida. Y esto se debía a una capacidad de tolerar la frustración y de postergar la gratificación del placer que los otros niños tenían en déficit.

Las personas que eligen la opción QUIERO suelen ser las que se comen el bombón en primera instancia. Las que no pueden ocuparse de otra cosa que no sea ir detrás de los impulsos de sus deseos. Ahora imaginemos que usted escogió esta opción. Se encamina hacia la playa, llega a ella, toma un baño en esas aguas hermosas, sale y se acuesta a tomar sol en la hamaca. Al rato, llego yo:

—¡Hola, Gabriel! ¡Qué bueno que está esto!

—¡Sí, verdad!

—¡El lugar es incomparable, lo que aquí se vive es único! ¡Si pudiera, me quedaría a vivir aquí para siempre!

—De hecho, puede. La decisión es solo suya. De la misma manera que nadie influyó para que viniera a este lugar, nadie puede sacarlo de él si no quiere. Puede permanecer aquí todo el tiempo que usted desee.

—¡Pues entonces me quedo! Solo tengo una consulta...

—Dígame, ¿cuál es su duda?

—Es que me estoy muriendo de hambre, hace mucho que no como, y además estoy deshidratado porque no pude tomar agua. ¿Dónde hay agua y comida?

—¡Ay, qué macana! ¡Aquí no hay!

—¿Cómo que no hay? ¿Y cómo voy a hacer para comer?

—Yo le advertí que en cada lugar solo iba a encontrar lo que veía, ni más ni menos que ello. Cuando usted observó con sus prismáticos esta playa, no vio que aquí hubiese agua o comida... ¿Por qué lo reclama ahora?

—Bueno, porque no me puse a pensar en esas cosas. Vi lo lindo del lugar y eso hizo que olvidara que debo comer y tomar agua para seguir vivo. Solo quería disfrutar de esta playa.

—¿Y la está disfrutando?

—No, porque tengo hambre y sed, y así no puedo disfrutar de nada.

—¡Ah! Está comenzando a comprender su error, ¿verdad?

—Me parece que sí.

Elegir el NECESITO

Los que buscan satisfacer sus necesidades antes que sus deseos suelen ser las personas más felices. No están detrás de los impulsos obedientes de la culpa, ni se rigen por el miedo a desobedecer dogmas y normas; tampoco están regulados por la comodidad del orden establecido; menos aún por los impulsos radicales de sus gustos inmediatos. Son sujetos filosóficamente adecuados, que comprenden que, mientras no satisfagan sus necesidades, lo demás deberá esperar su turno de prioridades. Comprenden que no siempre las cosas llegan cuando uno desea que lleguen, sino que muchas veces acontecen cuando uno está listo para ese momento. Y que eso no tiene mucho que ver con las ganas, sino con estar preparado para ello.

Existe una gran enseñanza budista que dice: «Llegará a ti, en el momento justo, aquello que necesitas para continuar con tu evolución». Las palabras claves en este dicho son «en el momento justo», que quiere decir «cuando hayas satisfecho tus necesidades», porque recién allí es que surgirán necesidades nuevas por las que habrá que trabajar, pero estas nuevas necesidades serán más evolucionadas, porque usted será una persona más evolucionada.

En una oportunidad, una paciente se quejaba en el consultorio de no encontrar al hombre ideal, a pesar de buscarlo incansablemente a cada momento, y muy fastidiada por solo hallar a hombres inadecuados, con los que no podía construir aquello que ella anhelaba, me preguntó:

—Gabriel, ¿por qué no hallo al hombre de mi vida? ¿A ese hombre ideal que desde chica me dijeron que existía?

—Y si lo encontraras... ¿qué harías con él?

—Y... veríamos de formar una pareja feliz, para así construir una familia feliz y tener una vida feliz.

—¡Aja! ¿Y vos sos una mujer feliz?

—¡Pues no! ¡Porque me falta ese hombre y esa familia y esa vida!

—Y con ese hombre con el que formarías una pareja y luego una familia, ¿serías un miembro fundamental de esa ecuación, verdad?

—¡Sí, claro! ¡Para eso lo busco!

—Si encontraras a ese hombre feliz, vamos a llamarlo así, ¿cómo harías para que él se fijara en vos? Imagino que cualquier hombre feliz no quiere compartir su felicidad, que bastante le habrá logrado alcanzar, con alguien que no consiguió la suya.

—¿Estás diciendo que él es para mí, pero que tal vez yo no sea para él?

—No, estoy diciendo que no se construye la felicidad con un otro. La felicidad la construís vos misma y luego vas en búsqueda de otro que haya construido la suya para compartir ambas. Así funciona. No existe algo así como «parejas felices». Lo que hay son personas felices que se ponen en pareja.

Quien se ocupa de ver cuáles van siendo sus necesidades, de abarcarlas a todas en la mayor medida de sus posibilidades, es quien, en definitiva, estará en condiciones de lograr aquello que planeó para su vida. ¿Y cuál puede ser un mejor plan para esta vida que hacer de ella un estado de felicidad?

LAS DOS PREGUNTAS PARA ENTRAR EN EL CIELO

Le propongo aquí y ahora un pequeño juego. Realicemos un ejercicio de imaginación. Supongamos cosas. No importa si usted es creyente, agnóstico, ateo. Tampoco importa si es católico, judío, budista o musulmán. Como es solo un juego, le pido que durante unos minutos usted crea lo que yo le vaya indicando.

Imaginemos que en este preciso instante cae un meteorito sobre su cabeza y lo mata. Usted acaba de morir a causa de una roca estelar y se dirige al cielo. Llega allí y encuentra un gran portón sobre el que hay un cartel que dice «Cielo». El portón está cerrado. Usted empuja y no se abre. Descubre un timbre y toca. Al rato se abre el portón y se asoma un anciano con una túnica blanca, barba y cabello largos. Y ocurre el siguiente diálogo:

—Buenas tardes, ¿en qué le puedo servir?

—Buenas... Me parece que me morí.

—Mm, déjeme ver. Dígame su nombre.

—Mi nombre es...

—Mm, a ver, a ver... ¡Sí! ¡Acá está! La fecha de hoy, muerte por meteorito. Sí, efectivamente hoy le tocaba.

—Bueno... ¿Puedo entrar?

—No es tan fácil. El Cielo es un club muy exclusivo, no es para todos, solo algunos pueden entrar. Para que podamos aceptar su entrada, usted debe pasar por un pequeño examen. Si aprueba, entra. De lo contrario, no.

—¿Y en qué consiste el examen?

—Es muy simple. Yo le voy a realizar dos preguntas. Usted debe responder ambas. Pero antes le voy a anticipar cuáles son las respuestas correctas. Es decir, para aprobar

deberá responder afirmativamente la primera pregunta y negativamente la segunda. Ante la primera pregunta su respuesta debe ser un rotundo «¡sí!» y ante la segunda, un contundente «¡no!». ¿Entendió?

—Sí, por supuesto. Es fácil, simplemente con decir «sí» y «no» apruebo y entro.

—Mm, no, no es tan fácil. Lo que me faltó decirle es que no intente mentir en sus respuestas, porque yo soy San Pedro y sé cuando alguien miente y cuando no, así que ni lo intente.

—Ah, con esta condición ya se complica un poco entonces.

—Le dije que este era un lugar muy exclusivo. Ahí va la primera pregunta. Mientras vivió su vida, ¿fue feliz? Le aclaro que, si su respuesta es «no», pues no puede entrar, ya que hace muchos años, cuando se le dio a usted una vida, la única condición que se le puso fue que la viviera felizmente. Si usted no pudo cumplir con ese cometido, ahora no podrá ingresar al Cielo. En caso de que conteste «sí», esta es la segunda pregunta: ¿su felicidad fue construida sobre la infelicidad de otra persona? Nuevamente, si usted no responde correctamente, si la respuesta es que su felicidad fue a costa de los demás, tampoco puede ingresar, ya que su felicidad no puede cimentarse sobre la infelicidad de nadie, de la misma manera que la felicidad ajena no puede construirse sobre la suya.

Si alguna de sus respuestas —o las dos— no le permite ingresar al Cielo, no se preocupe: le tengo una muy buena noticia. En estos momentos, no veo meteoritos en el cielo, por lo que imagino que hoy usted no se va a morir. Así que aún tiene tiempo para construir una vida que suponga las respuestas acertadas que dará cuando ese día llegue.

Las ocho reglas

*A veces llega el momento de dejar
de esperar que llegue el momento.*

Este último capítulo corre el riesgo de ser catalogado como un manual de autoayuda que busca dar con la fórmula exacta de la felicidad. Desde la metafísica de Conny Méndez, pasando por *Tus zonas erróneas* de Dyer, la autoayuda religiosa de Og Mandino y *La inteligencia emocional* de Goleman, todos han tratado de compartir la visión que tienen sobre cómo hacer para vivir mejor. No voy a intentar alejarme de las críticas que seguramente caerán si, con el devenir del capítulo, surgen las comparaciones con esta clase de literatura. Voy a hacer todo lo contrario, voy a defender el valor de estas publicaciones, porque estoy convencido de que se las suele atacar por donde es más injusto: la supuesta superficialidad en el tratamiento de las cuestiones que abordan. Algunos los critican por su simpleza, confundiendo «simple» con «superficial». Algunos creen que lo simple es poco profundo; que «lo verdadero» está bien en el fondo, oculto en lo profundo de la naturaleza humana y, por lo tanto, lo superficial, al no ser profundo, necesariamente debe carecer de verdad.

Desde los 8 años, he sido un asiduo lector. En este sentido, debo agradecerle a mi madre dos cosas: que me transmitiera con su ejemplo el amor por la lectura y que siempre dejara todos sus libros al alcance de mis manos; así, al aparecer la primera curiosidad, pude satisfacerla con sus libros. Hoy en día, mis bibliotecas están al ras del piso, con la esperanza de que mi hija algún día sea picada por ese bichito de la curiosidad y pueda acceder a todos los amigos que me han acompañado desde la infancia.

He leído a Tolstoi, Poe, Chéjov, Víctor Hugo, Dante, José Hernández, entre otros autores. He leído buenos libros, y también malos. He alternado entre policiales, otro tipo de ficciones y autoayuda, dependiendo de la etapa en la que me encontrara. Luego me formé profesionalmente y pude devorar textos más técnicos y específicos, que hacen al conocimiento de mi profesión. Una vez finalizada mi formación como psicólogo, comencé a escudriñar en la filosofía. Conocí a Empédocles, me enamoré de Descartes, odié a Heidegger y me ofusqué con José Ingenieros, por dar algunos ejemplos. Leí la

Biblia varias veces y la Torá una sola vez; indagué en otros textos religiosos, buscando los aspectos filosóficos de los mismos. Me tropecé con el budismo más por casualidad que por convicción y, en ese momento, descubrí algo fascinante: que había estado buscando la verdad en lo complicado y también, erradamente, que creía que lo profundo era más valioso que lo simple, como si fuesen términos contrapuestos.

Comencé a enamorarme de las verdades más simples, que por simples se volvían abarcadoras. Entendí que la vida podía comprenderse desde unos pocos puntos de vista y que lo difícil no suele dar cuenta de ello. Aún persigo a diario la simpleza. Hay días que me sale mejor que otros. Pero cuando tengo un mal día, a la noche me doy cuenta de que, si salió mal, es porque olvidé seguir estas ocho normas, estos preceptos, y, por consiguiente, sucumbí al mal hábito de complicarme la vida por olvidar la simpleza.

Veamos cada una de estas reglas con el fin de valorar el alcance que pueden tener en nuestra vida, en el acontecer diario.

PRIMERA REGLA: ATRAVESAR LAS EMOCIONES, NO EVITARLAS

Las emociones son la experiencia sentida, surgen del contacto con la realidad. La realidad puede entenderse como todo eso que nos va pasando, tanto externa con internamente. Percibimos la realidad a través de nuestros sentidos y criterios propios. A veces, la realidad no nos muestra aquello que quisiéramos ver o nos brinda datos que preferimos negar, rechazar, confundir, reinterpretar. Pongamos un caso: un mal padre es tan buen ejemplo como uno con muchas cualidades. Un padre que elige no estar presente nos da el dato de su ausencia, un dato en sí mismo. Este dato —un padre que abandona, un mal padre— es también una experiencia que enseña, de la cual se puede aprender mucho, y que puede generar una emoción determinada; por ejemplo, la tristeza. No podemos, ni debemos, tratar de controlar esta emoción. En primera instancia, porque la tristeza va a persistir más allá de nuestro deseo y, en segundo lugar, porque si la reprimimos, no vamos a poder aprovechar la enseñanza que este dato y esta emoción podrían aportarnos.

El vínculo que debemos tener con nuestras emociones es contemplativo. Debemos entrenar la capacidad de solamente contemplar determinadas emociones en determinados momentos. Si bien es cierto que ellas nos invitan a lugares de aprendizaje, no es con la acción de estas emociones que aprendemos, que evolucionamos, sino con la mera contemplación de ellas.

El vínculo más sano con las emociones se asemeja al que podría tener un anciano con sus nietos. Imaginemos que usted es abuelo y está sentado en su mecedora. A su lado, se encuentran cinco niños de menos de 4 años, sentados en el piso en una ronda, jugando entre ellos. Estos niños son algunas de sus emociones. Una niña es la Alegría; otro es el Afecto; al lado, se encuentra el Enojo; a continuación, está el Miedo y, cerrando el círculo, la Tristeza. Están jugando tranquilos entre ellos. Usted los observa

con benevolencia y con cariño; en definitiva, son sus emociones, son sus niños. Pero, de repente, como suele ocurrir con los niños, uno de ellos se altera, comienza a hacer una rabieta, se para y va hasta donde usted está sentado y lo toma del dedo meñique para que se levante de su silla y haga lo que él quiere. Usted tiene en ese momento tres opciones. La primera es hacer lo que ese niño le indica. Si se trata del enojo, que exprese su ira; si se trata del miedo, que huya o ataque lo que alteró a ese niño. La segunda opción es que usted se enoje con el niño y lo reprenda y, a la fuerza, trate de que vuelva a sentarse y se calme. Si alguna vez trató de calmar a un niño alterado con más nerviosismo, sabrá muy bien que es una tarea que está destinada al fracaso. La tercera opción es que usted se ubique en la posición contemplativa, que no haga lo que ese niño le indica ni trate de controlarlo, en espera de que se calme y solito vuelva a sentarse en la ronda para seguir jugando como lo estaba haciendo al principio.

No podemos controlar nuestras emociones, pero sí lo que hacemos con ellas. Si usted acaba de perder a un ser muy querido, la emoción que se va a levantar para molestarlo es la tristeza: va a pedirle que haga algo para calmar el dolor de la pérdida. Y si ese dolor es demasiado profundo e intenso, lo llevará tal vez a imaginar que la única posibilidad de hacerlo desaparecer es desapareciendo usted mismo; entonces puede surgir la fantasía del suicidio. Ahora bien, todo dolor tiende a calmarse con el tiempo, luego de que haya hecho el trabajo de limpiar la herida para permitir que cicatrice, por lo que no hay mucho para hacer sobre lo que acontece en un momento así.

Perciba sus emociones y contéplelas. Van a enseñarle mucho sobre usted mismo.

SEGUNDA REGLA: ESTAR COMPLETAMENTE PRESENTES, SIN CONTROLAR NI JUZGAR

Probablemente entre sus amigos haya alguno de esos que llaman para que usted le pregunte cómo está, y no al revés. Son personas que, cuando están con otro, solo están con ellos, en compañía de otro. Hace muchos años una mujer con la que yo estaba relacionado románticamente me dijo: «No sé si te amo a vos o me amo a mí cuando estoy con vos». Obviamente, percibí que una relación así iba a terminar en algún momento, como efectivamente ocurrió. Son personas que viven encerradas en una burbuja espejada por dentro; hacia donde miren, solo se ven a ellos mismos. Esa burbuja se llama *ego* y lo que nos ofrece es el engaño de creer que nosotros somos todo.

Estar con otro implica necesariamente salir de mi propia circunstancia y tratar de entrar en la realidad del otro. Sería como adentrarse en otro mundo por un rato. Para que ello se dé, primero debo salir de mi mundo, ya que no puedo estar en dos lugares al mismo tiempo.

Los seres humanos somos terrestres, el espacio acuático no es nuestro hábitat. Sin embargo, poder bucear en sus profundidades nos ofrece una experiencia única, que la tierra no puede darnos. Si nos calzamos el traje de buzo y nos sumergimos en el océano, no nos volveremos peces por ello, pero podremos contemplar esa otra dimensión de la

realidad, tan distinta a la nuestra y tan fascinante por ser desconocida. Quienes hayan tenido la oportunidad de bucear alguna vez entenderán lo que aquí quiero expresar.

Una vez que hemos logrado salir de nuestra realidad y entramos en otra, descubrimos un mundo rico y fantástico que desconocíamos: el mundo del otro. Pero solo es rica esta experiencia si dejamos de lado nuestros prejuicios, si no juzgamos desde nuestros principios la realidad ajena. Caer en ese error es como querer bucear siguiendo las leyes de la física que regulan las leyes de la superficie. En el agua profunda, hay fuerzas diferentes a las que hay arriba, en la tierra. Si queremos vivir lo mejor posible la experiencia de penetrar en el mundo de otro, debemos dejar atrás nuestros prejuicios y tratar de comprender lo que ocurre allí. Tratar de percibir la profundidad desde arriba del agua hará que lo que veamos sea percibido por la distorsión de la superficie y su movimiento. Y si cuando nos sumergimos queremos mantener nuestros conceptos de siempre allí abajo, vamos a descubrir que no logramos captar lo que está ocurriendo. Si pretendo comprender la realidad del otro desde mi propio universo, voy a fracasar rotundamente y el otro se quedará tan solo como cuando llegó a nosotros.

TERCERA REGLA: SALIR AL EXTERIOR Y DISFRUTAR DE LA NATURALEZA

Imagine que, tras dos días de marcha, usted se encuentra solo en la montaña. Armó su campamento para uno, pues no espera a nadie más. Está en un lugar inhóspito y no hay nadie a kilómetros a la redonda. Ha acampado al lado de un pequeño río y decide bañarse en él. Es el atardecer y, como no hay nadie, se sumerge sin nada de ropa. El agua está fresca y cristalina. Cuando sale del río, desnudo como está, se pone a contemplar el atardecer.

Ahora trate de imaginar que se hace esta pregunta: «¿Quién soy yo?». La pregunta que da título al primer capítulo de este libro. En ese momento, usted no posee nada de lo que ha sido provisto desde que nació. ¿Qué significa esto? Que usted no es su nombre, ya que ahí y en ese momento su nombre carece de importancia absoluta. Tampoco es un rol determinado —padre, madre, hermano, amigo, hijo, pareja, etcétera—, pues el vínculo implica aun otro y, en ese momento y en ese lugar, no hay nadie más que usted. Tampoco es su número de documento, ni su tarjeta de crédito, ni su dirección. No es su pasado, ni sus proyectos futuros, salvo que usted se ponga a pensar en ellos en ese instante.

Si acaso puede desconectarse de todo ese bagaje cultural que lo cubre y luego puede conectarse con ese momento y con ese lugar, podrá simplemente sentir que está en un río, desnudo en la montaña, observando ese atardecer. Tal vez pueda darse cuenta de que usted es parte de eso. Es parte de ese paisaje. A diferencia del árbol, del río y de la montaña, que no pueden autoobservarse, usted sí puede hacerlo: puede ser parte de la naturaleza y, a su vez, un observador de ella.

Este nivel de desposeimiento de lo mundano puede realizarse también dentro de su

casa, pero es mucho más difícil, porque allí se encuentran muchos distractores que le van a decir que usted es todo lo que no es. También es cierto que no es imprescindible que se vaya a una montaña para vivir este tipo de experiencia, que nos demuestra que el contacto con la naturaleza, cualquiera que sea, es ampliamente nutritivo para el espíritu y un muy buen camino para encontrar la paz interior.

CUARTA REGLA: REÍRSE DE UNO MISMO

Tener la capacidad de reírse de uno mismo no es tener la costumbre de mofarse de lo que a uno le pasa. La risa no siempre es la mejor medicina; a veces, solo es el mejor disfraz. Sin embargo, esto se aplica en unas pocas oportunidades. En líneas generales, el humor nos permite desacralizar aspectos que muchas veces percibimos con una grandilocuencia irreal.

Podemos reírnos de casi todo, pero eso no significa que todos puedan reírse de todo y en todo momento. Hay circunstancias en las que el sentido del humor no tiene margen para manifestarse: en situaciones límite, cuando hiere a otro, cuando es destructivo. De la misma manera que podemos equivocarnos con otra persona en el uso del humor, también podemos fallar con nosotros mismos en este sentido; muchas veces, uno es más cruel consigo mismo que con los demás y recurrimos al humor no para aliviar determinada situación, sino para castigarnos por ella. Sería algo así como hacernos *autobullying*.

En muchos momentos, reírse de uno mismo es una manera de escapar de lo que nos está aconteciendo, una forma de evadir lo que sentimos. Esta emoción, llamada *falsa alegría*, nos permite desconectarnos de la realidad que nos abrumba; cualquier intento de escape de la realidad que nos embarga nos va a llevar irremediablemente al sufrimiento. Descartadas las circunstancias en las que el humor funciona como una trampa, quedan todas las demás, en las que la alegría, la risa, la jarana, el buen humor, son fuente de nutrición y aliento para seguir adelante.

En una oportunidad, fui invitado a un programa de televisión y, como es mi costumbre, llegué un rato antes. Al rato, cayeron las demás personas que iban a participar: los camarógrafos, los sonidistas, los productores, las promotoras, los panelistas y el conductor. Mientras charlábamos distendidamente sobre nada en particular, como forma de pasar el tiempo hasta que comenzara el programa, observé que uno de los panelistas se encontraba ensimismado con su teléfono celular y murmuraba palabras por lo bajo, como quien está peleando con alguien. Me quedé observándolo, imaginando que tal vez estaba en medio de algún conflicto familiar, laboral o amistoso. Iba notando que, al pasar los minutos, este buen hombre se ofuscaba cada vez más. Gesticulaba, hablaba solo, escribía en su celular, leía y se seguía enojando. Me acerqué y le pregunté si se sentía bien o si le estaba pasando algo. Levantó la mirada y me dijo:

—¡No entiendo a la gente, Gabriel!

—¿Por qué? ¿Qué pasó?

—¡Mirá! En mi twitter publiqué un comentario sobre una noticia deportiva y un tipo me escribe un montón de groserías y se mete con mi físico, como si eso tuviera algo que ver con lo que yo comenté. ¡Me enfurece esto!

—Y le estás respondiendo, ¿verdad?

—Sí, le dije que se metiera en sus cosas y se comprara una vida.

—¿Por qué te enojás?

—¿Cómo por qué? ¡Porque no es cierto lo que dice y porque no lo conozco para que opine así de mí!

—¿Y cuánto hace que esa persona escribió ese twitter?

—A ver... una hora y media atrás.

—¿Hace cuánto que la leíste?

—En seguida, me llegan inmediatamente a mi celular.

—Es decir que hace una hora y media que estás enojado por ese tema.

—Sí.

—¿Y vos creés que esa persona aún tiene presente ese twitter? ¿No creés que al minuto se olvidó del asunto y siguió con su vida?

—Probablemente esa persona ya está en otra.

—¿De qué se burló esa persona?

—De mi gordura, de mi barriga.

—Por tu profesión, ¿es fundamental que estés flaco?

—No, para nada.

—¿Tenés pareja?

—Sí.

—¿Y tu mujer te rechaza por tu cuerpo?

—No, en absoluto. Es más, ella dice que mi pancita le parece sexy, que le encanta.

—¿Hacés dieta o vas al gimnasio para bajar de peso?

—La verdad que no. Me da mucha fiaca y prefiero poder comer lo que me gusta a tener que vivir a dieta solo para bajar un poco la panza.

—Entonces tener panza no te preocupa demasiado...

—No.

—Por otro lado, lo que esa persona te escribió se ajusta a la realidad.

—Sí, pero eso no le da derecho a opinar.

—¿Por qué te cuesta tanto reírte de algo que te pertenece y que no te trae casi ninguna complicación? Si pudieras aprender a reírte de eso, ya no te afectaría tanto.

—¿Y cómo aprendo a reírme de mí mismo?

—Simple. Devuelvele un twitter con el mismo humor, redoblá la apuesta sobre la burla. De esa manera, lograrás dos cosas: desarticulás cualquier posibilidad de que él use eso para agredirte y te vas a dar cuenta de que, en definitiva, no vale la pena amargarse por eso.

La capacidad de reírse de uno mismo nos permite no tomar como graves aquellas cosas que no lo son, desdramatizar mucho de lo que nos ocurre.

QUINTA REGLA: DISFRUTAR DE CADA BOCADO CUANDO SE COME

Un error muy común es vivir para el mañana. Cuando crecemos y maduramos, la mayoría de las veces olvidamos una característica típica de los niños: la capacidad de vivir el ahora despreocupados por el después. Cuando un niño está jugando, está jugando; no le importa que más tarde tendrá hambre y deberá comer para saciar su apetito; solo juega y, cuando siente hambre, pide comida. Cuando esos niños crecen, poco a poco se hacen cargo de sus propias vidas, ya no hay otro que se preocupe y se ocupe de lo que viene más adelante si no lo hacen ellos mismos. Y no está mal que esto ocurra, pero la necesidad de anticiparnos a nuestras necesidades futuras, a medida que crecemos, se puede convertir en una conducta extrema y, sin darnos cuenta, perdemos la necesidad de conectarnos con nuestro presente, porque siempre va a haber tiempo «después» para disfrutar.

Cuando uno está sentado en un restaurante, saboreando un rico plato de comida, está ahí porque antes hizo lo necesario para llegar a ese lugar y momento. La clave es que no olvide que, además de alimentarse, de que ese plato nutre su organismo, usted debe disfrutar esa comida, y para lograrlo debe poder disfrutar cada uno de los bocados que se lleva a la boca. Eso es vivir en el ahora. Cuidado con vivir esperando, con postergar, con creer en la falacia de que la vida se pone mejor más adelante, después.

Cuando estamos en la secundaria, pensamos que cuando terminemos vamos a disfrutar la universidad, si es que deseamos seguir estudiando. Cuando estamos en la universidad, pensamos que cuando nos graduemos vamos a disfrutar el ejercicio de la profesión. Cuando nos graduamos, creemos que la felicidad llegará cuando nos casemos. Cuando nos casamos, sentimos que cuando tengamos hijos vamos a ver colmadas nuestras expectativas. Cuando llegan los niños, queremos verlos crecer, creyendo que cuando estén crecidos los disfrutaremos plenamente. Cuando crecen, esperamos nuestro retiro. Y así, nuestra vida se ha convertido en una cadena de esperas.

La vida no es un ensayo, un borrador de lo que puede llegar a ser. Es nuestra ópera prima y, a la vez, la única función. Cuando baje el telón, ya la obra se terminó, no podremos reciclar nada. Por lo tanto, en su próxima comida, disfrute cada bocado que se lleva a la boca.

SEXTA REGLA: DESAFIAR LAS CREENCIAS ESTABLECIDAS

Tal vez haya advertido durante la lectura de este libro mi obsesión por el significado de los términos. Siempre sentí que conocer el significado de cada palabra es fundamental para llegar a verdades más precisas y, por qué no, abarcadoras. En mi casa, hay siete diccionarios diferentes: el de la Real Academia Española, un diccionario etimológico,

varios que describen el origen histórico de las palabras, diccionarios de psicología, etcétera. Muchas veces recurro a ellos para despejar dudas y en varias oportunidades me he sorprendido ante los resultados de mis búsquedas.

Uno de los términos que busqué en mis indagaciones personales fue el de *transgresor*. Según el diccionario de la RAE, un transgresor es aquel que quiebra o viola un precepto o una norma. Me pareció que dicha explicación era incompleta, aún sentía que faltaba algo para redondear este concepto, y continué indagando en otros textos. No voy a describir aquí el camino que realicé hasta llegar a lo que buscaba, porque sería aburrido y no aporta mucho a lo central de la explicación. Sí puedo decirles que un transgresor debe tener tres condiciones, y no solo una como indica el diccionario.

La primera condición es, efectivamente, romper con un dogma preestablecido; pensar, sentir y/o actuar en desacuerdo con el *statu quo* imperante. Hacer algo distinto, a veces hasta lo opuesto, a lo que se espera que se haga en determinado momento y lugar. La segunda condición es que la conducta transgresora debe ser auténtica y debe reflejar la verdadera esencia de quien la realiza. Es decir, se puede fingir ser transgresor, pero para ser un verdadero transgresor se debe ser necesariamente auténtico. Muchas personas fingen ser transgresoras porque eso les permite obtener determinados beneficios, pero, si no los mueve un verdadero sentimiento de autenticidad, es solamente humo. La tercera condición es que lo que se esté transgrediendo sea una norma que permita ser transgredida, porque tal vez se trata de una norma adecuada en determinado momento y la transgresión solo sirve para demostrar su caducidad.

El primer sábado de noviembre de 1992 se realizó en Argentina la Primera Marcha del Orgullo Gay. Solo asistieron unas doscientas cincuenta personas. En 2016, había más de doscientas mil. Mucha agua pasó debajo del puente en estas dos décadas. Hoy en día, respetar la diversidad de género y los derechos de las minorías sexuales no es ninguna transgresión. En aquel momento, los que proclamaban el derecho a sentirse orgullosos de su orientación sexual o de su identidad sexual —por eso el nombre de la marcha— sí eran verdaderos transgresores.

También existieron, y existen, personas que se sumaron entonces a esta noble y justa causa y no eran transgresores, solo jugaban a serlo. Recuerdo las frases de algunos periodistas de aquella época, que reclamaban los derechos de estas personas, derechos que hoy en día, cuando ya los lograron, les niegan. Mucha gente se pregunta por qué cambiaron, y les respondo: nunca cambiaron, antes fingían y ahora muestran lo que siempre fueron. No eran transgresores, trabajaban de ello.

También hay quienes pretenden modificar determinadas normas no porque sigan el dictado de su propia conciencia, sino simplemente porque se oponen incansablemente a cualquier norma establecida. No existe en estas personas un análisis crítico sobre la norma en cuestión y tampoco ofrecen una solución superadora. Son opositores patológicos, lo que antes se denominaba *rebelde sin causa*.

La capacidad de analizar y cuestionar normas establecidas precedentemente con el fin de encontrar otras superadoras, que estén en sintonía con lo que uno es en esencia, es una de las características más valiosas de una persona emocionalmente sana.

SÉPTIMA REGLA: PRACTICAR LA CURIOSIDAD

Podríamos definir la curiosidad como la cualidad que hace que deseemos saber, conocer, descubrir lo que está velado. Es un deseo útil, una inclinación por el saber, la atención hacia alguien o algo. La curiosidad es una fuerza interna que se dirige hacia el afuera para descubrir algo, luego incluirlo en nosotros y sacarlo hacia afuera nuevamente.

Sin esta cualidad, nos quedaríamos estancados en lo que somos y no sería posible evolución alguna, propia ni ajena. En los espíritus curiosos, alimentar la curiosidad aumenta el deseo de querer descubrir más. Es como beber agua de mar: cuanto más bebemos, más sed tenemos. Sin embargo, el ejercicio eficiente de la curiosidad depende directamente de varios factores; no es un proceso espontáneo, eximido de la voluntad. Requiere de condiciones necesarias para que surja y se fortalezca.

Un enemigo mortal de la curiosidad es la distracción. En los tiempos que vivimos, existen muchos elementos que nos incitan a vivir distraídos. La televisión, las redes sociales, internet, los teléfonos inteligentes, los juegos en línea, los medios de comunicación, son solo algunos de los distractores que logran sacarnos de foco y no permiten que la curiosidad tenga un lugar adecuado donde habitar. Imaginen a un genio como Víctor Hugo viviendo en esta época. No cabe duda de que hubiese estado mucho más distraído de lo que estuvo en la suya y le hubiese resultado mucho más oneroso escribir *Los miserables*. Por lo mismo, una de las condiciones necesarias para alimentar y sostener la curiosidad es la concentración. Estar concentrado significa tener la mayor atención puesta en un objeto. La distracción es una manera de dispersión, la enemiga número uno de la concentración.

Otra condición necesaria es la voluntad. La curiosidad puede surgir de manera espontánea, pero requiere de la voluntad para desarrollarse. Sin voluntad, la curiosidad es solo un capricho que no suele prosperar con el tiempo y se diluye, porque le falta el combustible necesario.

Hace unos años, una paciente me preguntó si ser psicólogo me había convertido en una persona curiosa. Le respondí que estudié psicología por ser curioso, y que la actividad en el consultorio fue incrementando mi curiosidad, en lugar de saciarla. Pero no fue la curiosidad la que me llevó a estudiar, graduarme y ejercer esta profesión, sino la voluntad.

Los niños son los seres más curiosos que existen. La etapa de la vida en la que el ser humano es más curioso es la niñez. En esos años, estamos hambrientos de saber y de conocer; todo es material para ser explorado. Recuerdo que, cuando mi hija Athina era más pequeña, el juego que más le gustaba a ella era el de ir a explorar. Ojalá que cuando crezca siga jugando a explorar la vida y no olvide que esos momentos son inigualables.

OCTAVA REGLA: PERCIBIR A LOS ENEMIGOS COMO MAESTROS

Algunas personas son maestros involuntarios y se presentan en nuestra vida como si nada bueno o positivo tuvieran para aportarnos. Cuando advertimos su presencia, la tendencia general es tratar de apartarlos, yendo en busca de otras personas más nutritivas con quien compartir. Sin embargo, la mayoría de esas veces, no nos percatamos de lo que esas experiencias pueden ofrecernos.

Hagamos un pequeño ejercicio. Trate de recordar ahora a alguna persona que ya no esté en su vida, que haya sido tóxica y nociva en su momento. Recuerde las características negativas que, obviamente, hicieron que la alejara. Ahora piense cómo está actualmente sin ella. Seguramente me dirá que mucho mejor. ¿Qué aprendió de esa persona? Tal vez me responda que aprendió a no ser como ella. ¿Tan poco le dejó esa experiencia? ¿Entonces del impaciente solo aprendo a no ser impaciente? ¡No! En el vínculo con un impaciente, tengo la oportunidad de aprender a ser paciente. Del violento, aprendo a ser pacífico. Del intolerante, a ser tolerante. Del traidor, a ser leal. Del deshonesto, la honestidad.

¿Por qué ocurre esto? Porque solo el enemigo es el que me pone en problemas. El pacífico puede contarme lo que es ser pacífico o puedo observarlo en su funcionamiento, pero ¿qué desafío representa ser pacífico con el pacífico? Es con el violento con quien se pone a prueba el pacifismo. Es con el intolerante con quien uno demuestra realmente su capacidad de tolerancia. Sin la vivencia de los opuestos, no existe la experiencia en su totalidad.

Estas son solo algunas de las ideas que pueden hacer que nuestro día a día sea mucho mejor. Están muy cerca, al alcance de nuestras manos, pero muchas veces las dejamos escapar por no practicarlas con frecuencia.

Lo invito a hacer un ejercicio ahora mismo; es el último esfuerzo de imaginación que le propongo, porque este libro ya se acaba. Trate de recordar todo lo que hizo ayer, desde que se despertó hasta que se fue a dormir. Paso a paso. Ubique los momentos incómodos, desagradables o molestos, pequeños o grandes, con usted mismo o con otra persona. Ahora deténgase mentalmente en cada uno de esos instantes y relea las ocho reglas de este capítulo. Note si alguna de ellas le hubiera servido para vivir de otra manera esos momentos; en caso afirmativo, imagine la respuesta o la consecuencia de dicha situación si hubiese cambiado la estrategia y cómo se hubiese sentido gracias a ese cambio.

Si realizó el ejercicio y le ha servido, queda claro que es útil; por el momento, solo teóricamente. Ahora le propongo que lo ponga en práctica, le advierto que es mucho más difícil. Haga lo siguiente: cuando haya terminado de leer el libro, cuando toque cerrarlo, prométase que por el resto del día va a poner en acción estos consejos; que va a filtrar cada experiencia según he sugerido. Y cuando el día termine, piense si fue diferente a como hubiese sido de no haber seguido estas ocho reglas.

Les regalo como cierre una idea simple, fácil de recordar. Apúntenla en la memoria.

*No somos lo que nos pasa,
sino lo que hacemos con ello.*

EPÍLOGO

¿Qué es hacer terapia?

*Un psicólogo no es otra cosa que un
ciego caminando en la oscuridad con
una lámpara en la mano.*

He pensado mucho este epílogo. En este libro, he intentado compartir algunos conceptos e ideas que he ido descubriendo con mis pacientes durante las sesiones. Muchas veces ellos ni se enteran de estas epifanías que surgen de pronto, rompiendo el cascarón; piensan que son conceptos acabados, cuando en realidad son ideas que están naciendo en ese instante. En mi consultorio tengo un pizarrón y, cuando esto ocurre, enseguida anoto una palabra disparadora o trazo un gráfico que luego, con más tiempo, me ayude a desarrollar la idea, a dejar que vaya tomando forma, se vaya nutriendo de otras ideas, se contraponga con anteriores, me lleve a buscar en bibliografía acorde y concluya si es buena. La mayoría de las veces, las ideas que son buenas no son nuevas y las que son nuevas no son buenas. Pero, de tanto en tanto, surge alguna que pasa por todos estos estados y se constituye como una «idea original». Entonces sostengo esa idea hasta que al tiempo aparece otra que la derrota y ocupa su lugar.

Muchas veces me han preguntado quienes no han incursionado en la aventura de hacer terapia en qué consiste esta experiencia. Otros me han consultado para saber cómo es mi terapia en relación a la que practican otros psicólogos. Con algunos colegas hemos intercambiado visiones de lo que cada uno de nosotros entiende qué es ser terapeuta. Mi hija menor se ha sentado en mi sillón a jugar a que hago terapia con ella y ella, conmigo. Así que estoy muy acostumbrado a dedicarle tiempo y pensamiento al proceso terapéutico en sí mismo. Es por ello que decidí terminar este libro compartiendo una más de estas «ideas originales» sobre lo que es hacer terapia. Porque terapia hacen dos: el terapeuta y el paciente. Cada uno con un desafío diferente y una meta en común: el bienestar de ambos. Uno, superando la dificultad y, el otro, participando activa e interesadamente en ayudar a que esto finalmente acontezca.

Ya se habrán dado cuenta de que las metáforas, las analogías y los relatos me ayudan a explicar conceptos muchas veces tediosos para quienes no tienen la vocación de

desentrañar asuntos de la mente, la conducta y, en definitiva, la vida. Aquí presento un relato nuevo, con título y todo.

EL MECÁNICO, EL CARDIÓLOGO Y EL PSICÓLOGO

El otro día llevé mi auto al mecánico. Ahí me encontré con otro cliente que estaba esperando que le entregaran el suyo. Me puse a charlar con él y descubrimos que ambos nos dedicamos al cuidado de la salud: él es médico cardiólogo y yo, psicólogo clínico. La charla derivó para el lado de la dificultad de ejercer esta profesión; hablamos sobre su especialidad y la mía, en referencia a cómo lograr un mayor bienestar de nuestros pacientes.

En determinado momento, el mecánico, que se encontraba a nuestro lado, comenzó a participar de la charla y a dar su punto de vista. El diálogo fue más o menos así:

—Una duda, doctor. ¿Usted es médico cardiólogo, verdad?

—Sí, efectivamente.

—Es decir, ¿el centro de interés de su especialidad es la salud del corazón?

—No solo eso, también todo el sistema cardiovascular, pero es verdad que el centro de atención suele ser el corazón. ¿Por?

—Porque pienso esto... Yo reparo autos, y los autos tienen un motor. ¿Es correcto afirmar que el motor del auto vendría a ser el corazón del vehículo?

—Sí, creo que la analogía es buena.

—Entonces usted cura corazones enfermos y yo reparo motores dañados...

—Digamos que sí.

—¿También se ocupa de las venas, arterias, etcétera?

—Sí, está dentro de mi especialidad todo el sistema vascular.

—Pues yo también debo reparar mangueras, conductos, etcétera. En eso también nos parecemos.

—No lo había pensado en esos términos, pero en líneas generales tenés razón.

—Además, ¿la sangre y los fluidos corporales están dentro de su área de trabajo?

—No todos, pero sí la sangre y algunos otros.

—Bueno, y yo debo observar cómo están en funcionamiento en el auto el aceite, la bomba de nafta, el líquido refrigerante y otros más. ¿Verdad?

—Pues sí.

—Por lo tanto, ¿podríamos decir que usted vendría a ser un mecánico de personas y yo, un médico de autos?

—Sí, podríamos decir eso.

—Ahora... fíjese qué injusta que es la vida. Por curar su auto, le cobro \$ 2.000 y usted por repararme el corazón me cobra \$ 200.000. Más allá del elemento con el que trabaja cada uno, el trabajo es el mismo. ¿Por qué la diferencia de precio?

—Tenés razón, nunca lo había visto de esa manera. Tal vez porque la vida así lo

instituyó y existen profesiones donde se gana más que en otras, no veo otra razón.

Aquí entré yo en la conversación.

—Disculpen ambos, pero creo que están errando en algo en este análisis.

—¡Ah, bueno! ¡Ahora va a venir el psicólogo a decirnos que nuestro inconsciente nos determina algo! —se atajó el mecánico.

—No, tranquilo. Aquí el inconsciente no tiene nada que ver. Es simple lógica de mercado. Piénsenlo así... Ambos realizan el mismo trabajo, salvo que en «pacientes» distintos: uno en una persona y otro, en un auto, ¿verdad?

—Exacto —dijo el mecánico.

—Sin embargo, uno alega injusticia al ganar diez veces menos que el segundo por el mismo trabajo, ¿cierto?

—Sí, efectivamente.

—Pues no es verdad que realizan el mismo trabajo y tampoco es cierto que las variables, salvo la del «paciente», son las mismas. Por ejemplo, no corren con los mismos riesgos. Primero, si vos como mecánico te equivocás al reparar un auto y queda inservible, este error puede subsanarse, en el peor de los casos, comprando otro auto. Si el doctor se equivoca y el paciente muere, no hay segundas oportunidades. Como mecánico, tenés siempre segundas, terceras y hasta más opciones ante el error, la negligencia o la desidia. Él, como médico, no las tiene. Si falla, su paciente puede morir. Pero esa no es tampoco la mayor de las diferencias.

—¿Ah no? ¿Y cuál es? —intervino otra vez el mecánico.

—La que indica que siendo mecánico vas a poder cobrar lo mismo que él, que es médico, cuando logres reparar el motor del auto sin detenerlo. Es decir, ¡con el auto en marcha!

—Ok, ahí me agarraste, pero ahora respondeme esto. ¿Vos también te dedicás a curar, verdad?

—Mm, no sé si la palabra exacta es curar. Prefiero que sigamos con la analogía de tu profesión y digamos que ayudo a reparar desperfectos.

—Ok, como digas. ¿Y qué es lo que ayudás a reparar?

—Algunos aspectos de la vida de mis pacientes que no pueden corregir ellos solos.

—¡Es lo mismo que hago yo! Reparo algunas cosas de los autos de mis clientes que no pueden reparar ellos, ¿verdad?

—Sí, estás en lo cierto.

—Nuevamente reitero la pregunta, a vos esta vez. ¿Por qué ganás más que yo?

—Veo que te preocupa mucho cuánto gana cada persona de acuerdo con su profesión. Te lo voy a responder de esta manera: cuando a una persona se le descompone el auto, su dueño te lo trae para que lo evalúes y luego lo arregles. Conmigo eso es totalmente diferente. Dijimos que yo reparo, o ayudo a que se repare, una parte de la vida de mis pacientes, por lo que puedo usar como metáfora que la vida de la persona es su auto, que a veces se descompone en alguna parte y requiere de mí, mecánico de la vida, para su reparación. Pero el paciente nunca trae su auto, su vida, a mi consultorio; solo me cuenta que en su vida tiene una dificultad, un problema. Un

problema con su pareja, con su trabajo, con un familiar, con el dinero, con el manejo de sus emociones, de sus impulsos, de sus vínculos, etcétera. Pero, salvo que el paciente tenga un problema conmigo específicamente o con la terapia como espacio, nunca trae sus problemas a la sesión, sino que habla de ellos. El alcohólico no bebe en la sesión, el ludópata no juega a las cartas con el psicólogo, el golpeador no le pega al terapeuta, la mujer infiel no tiene sexo durante la terapia. Eso le ocurre en su vida y le trae consecuencias, por eso recurre a la terapia, para buscar una solución. Por lo tanto, lo que necesita repararse es esa parte de la vida del paciente que nunca acontece en el consultorio o durante la sesión. El paciente solo narra lo que le ocurre fuera de la terapia.

»¿Cómo actúa el terapeuta frente a esto? Para poder graficarlo, vamos a usar una analogía con tu profesión, mecánico de autos. Si los talleres mecánicos se manejaran como un espacio terapéutico, sería más o menos así:

»—Buenas tardes, ¿este es un taller mecánico?

»—Sí, ¿en qué puedo ayudarlo?

»—Tengo problemas con mi auto. Está en el garaje de mi casa y no puedo acercarlo a su taller.

»—Bueno, cuénteme primero qué auto tiene, hace cuánto que lo tiene, qué tanto sabe usted de autos, de mecánica, de conducir, etcétera. Luego dígame para qué lo usa, cómo lo usa y con quién. También dígame si lo maneja otra persona. Si es así, cada cuánto y cómo lo usa. ¿Cada cuánto le hace el mantenimiento necesario? Finalmente, dígame qué nota que le ocurre a su auto, por qué requiere de un mecánico.

»Como no verás el auto y debés guiarte por lo que te diga el dueño, lo primero que debés tener en cuenta son las imprecisiones que te transmita por error, omisión o negación. Si, por ejemplo, el dueño del auto te indica que suele mantener su auto aseado porque un motor que nunca se lava no tiene un funcionamiento óptimo, habrá que ver qué es un auto «aseado» para ese dueño. Si pudieras verlo, sabrías si está limpio o no, pero nuevamente tenés vedado el acceso directo al auto; por lo que deberás inferir esta variable a partir de lo que te cuenta.

»Luego de un pormenorizado análisis del estado actual y pasado del auto, deberás indagar qué quiere hacer con su auto, para ver si tiene lo necesario para realizarlo y no se va a quedar a mitad de camino. Es decir, evaluar si lo que el dueño desea es posible y probable. Terminado este momento de diagnóstico, tendrás que darle al dueño las instrucciones para que él pueda arreglarlo. Para ello, deberás establecer con tu cliente un vínculo tan estrecho de confianza que permita que el dueño siga al pie de la letra tus indicaciones, sobre todo porque es muy posible que estas indicaciones cambien la forma habitual de operar de este dueño con su auto. Si no lográs establecer este vínculo, es muy posible que, cuando llegue nuevamente frente a su auto, el dueño siga haciendo lo que hizo hasta ahora y, por consiguiente, su auto siga fallando. En resumidas cuentas, deberás lograr que tu cliente se convierta, con el tiempo, en el mejor mecánico de su propio auto. Por lo tanto, en lugar de arreglar directamente el auto, le enseñás a hacerlo. Te volvéis el maestro de tu cliente, más que su mecánico.

»Lo primero que deberás tomar en cuenta, antes que nada, es la posibilidad de

urgencia frente a lo que le acontece al auto de tu cliente. Tus recomendaciones no serán las mismas si pensás que el auto tiene un simple ruido de válvulas o está prendido fuego, a punto de estallar. Esto significa que deberás definir prioridades de acción, determinar cuáles aspectos son urgentes, qué se arregla primero y qué después. Fallar en este análisis puede llevarte a que, cuando quieras actuar sobre lo importante, ya no puedas, porque lo urgente no fue atendido. Por ejemplo, si el auto está en llamas, deberás primero apagar el fuego y luego analizarás cuál fue la razón que lo ocasionó. Detenerse a ver cuál es la causa del incendio en medio del incendio de nada sirve a los efectos de salvar el auto. Para esto contás con otros profesionales que te asisten. En caso de incendio, a quien debés recurrir es a un bombero. En otras circunstancias, habrá lugares a los que puedas, y debas, derivar a tu cliente. Imaginemos que necesita ir a un lubricentro, a un lavadero de autos, a una tapicería, etcétera. Los psicólogos también tenemos otras profesiones en las que nos apoyamos para atender las necesidades específicas de nuestros pacientes. Por ejemplo, un psiquiatra determina, dosifica y controla la medicación que sea necesaria en determinados momentos. Los psiquiatras podrían, y de hecho lo hacen, funcionar en determinados casos como los bomberos que apagan el fuego; la medicación que prescriben es el agua, o la espuma, que enfría un motor incendiado. También hay médicos clínicos, nutricionistas, endocrinólogos, médicos paliativos, etcétera. Y también se puede recurrir a otros profesionales como entrenadores personales, psicopedagogos, abogados, maestros, etcétera. Todos ellos colaboran con el tratamiento que, en definitiva, va a redundar en beneficio del paciente; es decir, del dueño del auto.

»Una vez determinadas las prioridades de acción, deberás darle tu profesional opinión sobre lo que está fallando del auto y cómo se logra corregir dicha falla. Para ello, deberás prestar especial atención a las herramientas con las que cuenta el dueño a fin de poder arreglar su auto. Recordá que el cliente va a reparar su auto siguiendo tus indicaciones, pero con sus propias herramientas. En este contexto, muchas veces vas a advertir que el dueño posee herramientas que desconoce; aquí tu tarea será hacer que el dueño perciba que cuenta con sus propias herramientas. Una vez que lograste esto, deberás enseñarle a hacer un eficaz uso de ellas. Un ejemplo claro en psicología es el buen uso de los recursos comunicativos que poseemos. Todos sabemos comunicarnos, pero ¿lo hacemos eficientemente? Muchas veces no, por el deficiente uso que le asignamos a esta valiosa herramienta.

»Si bien la enseñanza se da en el taller —en la terapia—, su uso efectivo deberá poder trasladarse al auto, lo que sería la vida del paciente. Recordemos que, en todo este proceso, contás solamente con la descripción que el dueño va haciendo y que lo que dice no es exactamente lo que ocurre, ya que siempre se agregan, quitan y tergiversan cosas. Bueno, el terapeuta no va al terreno de la acción; solo se queda observando el mapa. Un mapa que va diseñando con las directivas del paciente. Por lo tanto, nunca debe olvidar que el mapa no es el territorio. Continuamente toca chequear, confrontar, verificar que el mapa que traza sea lo más exacto posible a lo que ocurre realmente en ese terreno. Estas son solo algunas de las variables y de las dificultades con las que se encuentra un psicólogo al momento de encarar el gran desafío de ayudar a quien lo busca.

—¡Pero eso es más difícil que lo que hace el cardiólogo! —dice mi amigo el mecánico—. ¡Arreglar un auto sin verlo, sin escucharlo, sin tocarlo, y decirle a alguien que no tiene conocimientos de mecánica que lo arregle es casi imposible!

—No, realmente. Primero, no es más o menos difícil que lo que ustedes realizan diariamente; es simplemente diferente. A diferencia de ustedes, nosotros contamos con algunas dificultades, como las que te acabo de describir recién, pero también es cierto que tenemos ventajas que ustedes no poseen.

—¿Cuáles?

—Sigamos con el juego de las comparaciones entre el taller y el consultorio. Cuando te traen un auto, lo reparás utilizando cuatro variables: tu espacio, este taller; tus conocimientos, adquiridos teóricamente y con años de experiencia; las herramientas que has ido comprando, y parte de tu tiempo, horas o días de trabajo. Podríamos agregar una quinta variable: los recursos humanos; por ejemplo, un ayudante que colabore contigo. ¿Qué diez requisitos debería tener esa persona para que lo contrates como asistente?

—A ver... Conocimientos, experiencia, ganas de trabajar, responsabilidad, honestidad, puntualidad, vocación, pasión, compromiso y ser cuidadoso.

—Muy bien. Ahora imaginá que, de todos los candidatos que se presentaron, ninguno reúne todas esas exigencias. Algunos tienen unas y carecen de otras; por lo tanto, debés elegir a alguno que no va a tener todas, pero sí las que más te interesan. ¿Cuáles ponderás como excluyentes? Te pido que elijas solo tres de esas virtudes. ¿Con cuáles te quedás?

—Creo que elegiría al que muestre compromiso, pasión y sea cuidadoso. Ya que las otras, podría ir aprendiéndolas sobre la marcha.

—¿Y sabés que encontrar una persona que tenga, aunque sea esas tres, es muy difícil?

—¡Puf, a veces casi imposible!

—¡Pues esa es la ventaja que yo tengo! Siempre cuento con el mejor ayudante. ¿Quién puede ser mejor colaborador para arreglar un auto que el propio dueño, que sumará su compromiso, pasión y cuidado? Si vienen a la terapia, es porque en algún lugar de su deseo quieren o necesitan que ese auto funcione adecuadamente. Y es en ese lugar donde yo opero para que cada paciente vaya reparando el auto de la manera más eficiente que pueda. Ni vos como mecánico, ni él como cardiólogo pueden usufructuar la ayuda activa de la persona poseedora del problema sobre la solución de lo que le aqueja. ¡Yo sí! Esto presenta una variable muy apasionante sobre lo que vos llamás «cura» de la dificultad de mis pacientes y, por consiguiente, sobre el ejercicio de la profesión de terapeuta. Tengo la plena convicción de que nadie «cura» a sus pacientes, sino que uno es un engranaje, a veces indispensable, para que sea el mismo paciente el que encuentre la luz en medio de la oscuridad donde a veces se halla. Es él quien debe encontrar la salida de esa caverna oscura donde se encuentra. Poder observar esto, desde un lugar de testigo privilegiado, sentado en primera fila, es totalmente enriquecedor para quienes hemos elegido esta vocación.

Agradecimientos

A Beto Casella, por permitirme ser miembro de su escaso y selecto club de amigos imaginarios (porque les cuento un secreto, nosotros no existimos... ¡somos una creación de su alocada mente!).

A Mario Pescio, sencillamente mi faro.

Índice

Portadilla	3
Legales	7
Prólogo. Aprendiendo a aprender, por Beto Casella	9
Introducción. ¿Qué hay dentro de la jaula?	12
1. ¿Quién soy yo?	19
Hagamos como Platón	19
¿Qué necesito para conocerme?	23
Otra vez Platón	26
2. Midiendo la autoestima	28
La mujer que no podía amar	30
La posición existencial	33
3. Oh, el amor	42
¿Qué es el amor?	42
¿Cómo vivimos el amor?	44
Diferentes tipos de amor en pareja	45
Los atributos del amor	50
4. Esa emoción llamada culpa	52
El concepto de culpa	52
Ideas opuestas que dan origen a la culpa	53
5. ¿Perdonarlo? ¡No se lo merece!	58
¿A quiénes perdonamos?	59
¿Quién se beneficia con nuestro perdón?	60
6. Usted también puede ser una persona tóxica	64
Cuestión de matices	64
¿Con cuál de estas situaciones se identifica?	66
7. El proceso hacia el cambio	68
Avanzar o girar sobre el mismo punto	69
Dos etapas clave	70
8. Hablemos de sexualidad	76
La sexualidad	77
El sexo	84

9. Violencia de género	87
¿Qué valor le asignamos a la violencia?	88
¿Cuál es el origen de la violencia de género?	89
Los protagonistas: el victimario y la víctima	91
Tipos de violencia de género	93
10. Política y salud mental	97
La política	97
La salud mental	100
El ejercicio de la política y la salud mental	103
11. Felicidad... ¿qué es eso?	106
Aquí y ahora	107
Cómo alcanzar la felicidad	109
Las dos preguntas para entrar en el Cielo	114
12. Las ocho reglas	116
Primera regla: Atravesar las emociones, no evitarlas	117
Segunda regla: Estar completamente presentes, sin controlar ni juzgar	118
Tercera regla: Salir al exterior y disfrutar de la naturaleza	119
Cuarta regla: Reírse de uno mismo	120
Quinta regla: Disfrutar de cada bocado cuando se come	122
Sexta regla: Desafiar las creencias establecidas	122
Séptima regla: Practicar la curiosidad	124
Octava regla: Percibir a los enemigos como maestros	124
Epílogo. ¿Qué es hacer terapia?	127
El mecánico, el cardiólogo y el psicólogo	128