

DANIELA FURST

EL PODER

DEL



PODER

CÓMO CAPITALIZAR  
CADA VEZ MEJOR NUESTROS  
RECURSOS INTERNOS

[Portadilla](#)

[Legales](#)

[Agradecimientos](#)

[Introducción](#)

[Capítulo I. Generadores de nuestra propia realidad](#)

[Capítulo II. El poder de la palabra](#)

[Capítulo III. El poder de la historia familiar](#)

[Capítulo IV. El poder de la actitud](#)

[Capítulo V. El poder del deseo](#)

[Capítulo VI. El poder del amor](#)

DANIELA FURST

## El poder del poder

*Cómo capitalizar cada vez mejor nuestros recursos internos*

Furst, Daniela

El poder del poder : Cómo capitalizar cada vez mejor nuestros recursos internos . - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Planeta, 2014.

ISBN 978-950-49-4025-8

Ebook

1. Autoayuda. 2. Superación Personal. I. Título

CDD 158.1

Edición a cargo de Vanesa Fernández

© 2014, Daniela Furst

Diseño de cubierta: Departamento de Arte del Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

Todos los derechos reservados

© 2014, Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

Publicado bajo el sello Planeta®

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

[www.editorialplaneta.com.ar](http://www.editorialplaneta.com.ar)

Primera edición en formato digital: junio de 2014

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): 978-950-49-4025-8

Digitalización: Proyecto451

*A Henry, mi papá...*

# *Agradecimientos*

*El **agradecimiento** tiene que ver con una POSIBILIDAD... algunos lo «mamamos» de chicos, otros lo deben aprender.*

*Está relacionado con la valoración, el reconocimiento del otro, de uno, de la vida. Podemos agradecer cuando entendemos que somos lo que hacemos y hacemos lo que somos GRACIAS a un sinfín de factores, personas y situaciones. Es un sentimiento anclado básicamente en el amor, en la capacidad de aprendizaje, en la capitalización y registro de lo que nos es dado y de lo que trabajamos para que sea...*

*Agradezco a mis ancestros, a mis abuelos, a mis padres Enrique y Sofía, a mi marido y mejor amigo a la vez, Gustavo, a mis tres maravillosos hijos, Victoria, Ian y Thomas, a mi hermano Alejandro, a mis amigos, pacientes, profesores y maestros... a la vida misma.*

*También agradezco a Vanesa Fernández, mi editora, quien me acompañó con una comprensión, conexión y empatía increíbles.*

*Una vez, en una charla informal, Eduardo Coco Fernández, un amigo, no solo me sugirió sino que me estimuló para que escribiera este libro. Reconozco que fue un gran motor para hacerlo...*

# *Introducción*

Muchas veces entendemos el concepto de poder con una connotación negativa; asociado al dominio, el abuso, la asimetría, etcétera.

Deseo, a través de este libro, compartir con ustedes una aproximación totalmente diferente del término *poder*, donde el acento estará puesto en las posibilidades. Es decir, que lo que cada uno puede o podrá hacer a través de un trabajo personal será consecuencia de la unión de muchos factores, desde lo heredado hasta lo adquirido. Es por eso que vamos a hacer un recorrido que empieza desde el nacimiento mismo.

Venimos a este mundo desde un desamparo absoluto y es gracias a la presencia de muchos otros, empezando por las figuras parentales, que pasamos de ser «algo» a ser «alguien». Justamente, en este maravilloso proceso que se llama «subjetivación» o «socialización» se constituye el principio por el cual comenzamos a pensar la idea de poder como recurso interno. Como decía, desde que nacemos, con la intervención temprana de los padres respecto de nuestras necesidades, más la estimulación de los logros y adquisiciones según cada etapa, vamos construyendo nuestro repertorio, nuestra «valija de herramientas», que nos posibilita afrontar la vida cotidiana. Los ingredientes esenciales de este primer, fundamental y vertiginoso período son el amor, la mirada atenta, la estimulación y la valoración, ya que favorecen la autonomía, la autoconfianza y la capacidad de decisión.

Querer no necesariamente es poder, como veremos a lo largo del libro, a veces tenemos que indagar en aspectos personales que funcionan como muros que obstaculizan el despliegue de nuestras posibilidades. En ciertas oportunidades, estos impedimentos están sobre la superficie y con un análisis consciente de introspección somos capaces de derribarlos. En otras ocasiones, los determinantes son más profundos, traumáticos, inconscientes; por ello, la intervención de un profesional es condición *sine qua non* para resolverlos. De todas formas, cualquiera sea el camino que elijamos o necesitemos, hay herramientas clave que todos poseemos y su capitalización depende de nuestra íntima elección.

Para algunos, el poder está en lo material y para otros, en lo espiritual. También están aquellos que lo sostienen desde lo afectivo. No se trata de hacer un juicio de valor en el que una de las opciones es mejor o peor que la otra. Los invito a pensarlo desde un lugar en donde la introspección sea fundamental como principio rector para potenciar o eventualmente crear y construir anclajes que nos permitan vivir mejor.

Este no es un libro de autoayuda, pero en las próximas páginas encontrarán experiencias, conceptos e ideas que, estoy segura, colaboran con la evolución personal y

la calidad de vida. Incluso planteo temas que estimulan a pensar y funcionan como llave para abrirnos a nuevos ámbitos.

*Poder* es un verbo que aparece en forma permanente en los diálogos cotidianos y todo el tiempo en las sesiones de mi consultorio: «Quiero pero no puedo»... bajar de peso, cambiar de trabajo, dejar de ser tímido, hablar menos, cambiar de pareja, etcétera. La vía de entrada a cualquier cambio personal es la inhibición, el síntoma o la angustia, en los cuales el displacer es el común denominador. Entonces, si no transformamos este «no poder» en pregunta o enigma, no habrá cambio posible.

Es por todo esto que les propongo que exploremos juntos ciertas ideas clave para profundizar en estas cuestiones en las que todos nos sentimos afectados o identificados en menor o mayor medida.

# CAPÍTULO I

## Generadores de nuestra propia realidad

*El conocimiento, tanto propio como de las circunstancias que nos rodean, va de la mano de la libertad para elegir...*

## ¿QUÉ ES EL PODER?

La palabra *poder* tiene múltiples definiciones y usos; por ejemplo, hace referencia a la facultad, facilidad o potencial para hacer algo. También implica tener más fuerza que alguien y vencerlo en una lucha física o verbal. Por otra parte, señala la posibilidad de que algo suceda: «Puede que salga el sol mañana». Además significa la posesión o la tenencia de algo: «Ya tengo los documentos en mi poder», «tengo el puesto que tanto deseaba», «tengo casa propia», «tengo la pareja anhelada», etcétera. De todas formas, el uso más habitual que le damos al término se refiere, tal como indica la Real Academia Española, al «dominio, imperio, facultad y jurisdicción que alguien tiene para mandar o ejecutar algo.» Así, el poder se relaciona con el gobierno de un país o con la potestad que una persona le otorga a otra para que en lugar suyo realice alguna acción en particular.

Pero este concepto, al ser utilizado con otras palabras, permite descubrir diferentes situaciones. Por mi profesión, no debo dejar de lado esta aclaración. El «contexto» en donde se inserta una palabra determina su significado. Del latín *contextus*, entretejido, se refiere al marco en el cual la conducta y los mensajes verbales y no verbales se hacen significativos. Estamos inmersos en una maraña de ideas, pensamientos, lugares subjetivos y vínculos. Por ello, lo más interesante al analizar un concepto en relación con el contexto es que no solo hablamos de su significado sino de los valores y creencias más arraigadas que lo rodean.

Hay grupos sociales en donde el poder solo tiene que ver con el dinero y «con lo que se tiene», en algunos está asociado a la formación académica, y en otros está ligado al reconocimiento público. Son modelos de pensamiento muy frecuentes y fijados desde la niñez; construcciones e ideas interiorizadas a lo largo del tiempo vinculadas a los lugares de pertenencia. La variedad de frases comunes marcan estas sutilezas: «Tener es poder», «La información es poder», etcétera.

Es decir, estos contextos implican espacios a los que pertenecemos y que tienen un peso muy importante a la hora de interpretar qué significa el poder para cada uno de nosotros. En general, el primer contexto —y el que más envergadura tiene— es la propia familia. La socialización es el proceso en el que vamos formándonos como personas a través de la educación, el estilo de vida, la incorporación de normas y valores, etcétera. En esta fase primaria, la estimulación y el desarrollo de las posibilidades individuales tienen una impronta muy fuerte en nuestras futuras elecciones y posiciones. Estamos construyendo la base de nuestro poder y pocas marcas en la vida quedan tan inscriptas.

Ahora bien, es innegable que la herencia tiene su peso, pero las oportunidades de modificar y cambiar que poseemos como sujetos son mucho mayores de lo que habitualmente pensamos. Entonces aparece el poder de decisión, el poder de transformar,

el poder de divertirse, etcétera. EL PODER COMO POSIBILIDAD PARA...

Esta última definición es la que a los especialistas en salud mental más nos interesa. Al exitoso empresario Henry Ford se le adjudica el dicho: «Si usted piensa que puede o que no puede, siempre tiene razón». Una frase que la vi citada en muchos libros, desde el ámbito de la psicología hasta el de la negociación y el marketing. Y si nos detenemos un momento a analizarla, notaremos que encierra una gran verdad.

Como hemos visto, existen muchas palabras que se usan para definir el poder: influencia, control, dominio, autoafirmación, autoridad, capacidad para decidir, facultad de influir o instruir, entre tantas otras. Pero principalmente es la puesta en práctica de nuestros recursos. Es importante destacar que al hablar de poder no necesariamente hay que pensar en sometimiento. De alguna manera, el poder está presente en todas las relaciones: en las familiares (padres-hijos, pareja, hermanos), en las institucionales (profesor-alumno), en las amistades, etcétera.

Por otra parte, cuando pensamos en alguien poderoso, aparecen rápidamente características asociadas al TENER. Decimos «tiene algo que no todos tienen» o valoramos sus posesiones tales como el dinero, la inteligencia, la fuerza, las influencias, los contactos y ciertas aptitudes (humor, destreza física, etcétera.). Ser una persona poderosa como líder, imagen idealizada, portador de ideas que generan grandes cambios e influyen en los otros no es para todos. Se trata de un lugar que —más allá del talento— provoca emociones y cierta confusión de superioridad que no son fáciles de manejar. Como se dice vulgarmente, hay gente que se «marea» con el poder. Además, en determinadas ocasiones engendra odio, envidia e idealización extrema por parte de los seguidores; soportar o manejar este entramado de emociones requiere de una destreza especial. No hay que olvidar que no solo es un espacio de adhesiones sino también de críticas. Por ello, no medir la propia identidad y ser presos de la mirada del otro constituye un verdadero trabajo personal. Cuántas veces vimos la caída de ídolos deportivos o enfermedades en figuras políticas producto de esta realidad. El poder de la humildad es el ingrediente básico para sobrellevar este espacio y sus circunstancias.

Pero en lo que deseo hacer más hincapié es que ante determinados momentos de la vida, elecciones o cambios, solemos sentir o decir automáticamente una frase tan limitante como «Quiero pero no puedo». Ya sea porque está sostenida en modelos familiares, porque es producto de una muy baja autovaloración o porque hay derrota antes de dar batalla. Para mucha gente decir que «no» implica «no hacer», aunque esa inacción preserve tanto del fracaso como de los logros, es decir, de la vida misma.

Me sorprende más que gratamente, después de cierto trabajo analítico, al advertir cómo las personas descubren sus grandes potenciales derribando sus propios prejuicios acerca de sus imposibilidades. Por supuesto que no se trata de ¡Uno, dos, tres y ya lo resolví! Suelo pensar que estamos en la era del *zapping* o del *0-800-llame ya*, donde la tolerancia a la frustración, la paciencia y el disfrute del proceso muchas veces se ven opacados por una necesidad inminente de concreción, de no soportar la espera y la gratificación posterior.

Con la misma velocidad con que manejamos el control remoto nos movemos en la

vida cotidiana. En consecuencia, así como quizá desaprovechamos la oportunidad de ver una buena película, también solemos descuidar o perder un trabajo, una pareja, etcétera, por los motivos antes mencionados.

Es una época en la cual resolvemos muchas situaciones cotidianas en pocos minutos o se las encargamos a otros, desde buscar información hasta la proliferación del *delivery*. Pero en lo que hace a los cambios personales tenemos que pensar en un camino propio, lento y encarado como una evolución más que interesante. Un camino que empieza cuando nacemos y luego es decisión de cada uno si desea continuar profundizando, cuestionando e interiorizándose de forma consciente en temas que estimulan el crecimiento y el desarrollo individual. El «botón mágico» para activar o producir cambios no existe; por ello, revisar nuestra tolerancia a la frustración es indispensable en esta cuestión. Mi abuela siempre me decía: «Lo que rápido viene, rápido se va», frase que encierra una gran sabiduría porque contiene la idea implícita del esfuerzo, la perseverancia y también la frustración.

Es revelador comprender hasta qué punto muchas situaciones no resueltas, cuestiones propias que ignoramos, miedos reales o inventados y rechazos irracionales o ancestrales son el meollo de esta «sensación» de no poder. A veces con solo pensar en algún tema espinoso experimentamos las mismas sensaciones físicas que tendríamos si el hecho estuviera sucediendo en la realidad. Un claro ejemplo son los nervios «pre-situación»: antes de un examen, de una entrevista laboral, de la fiesta de bodas, del primer beso...

*Realidad psíquica y realidad objetiva*, temas que desarrollaré en profundidad en las próximas líneas, tienen el mismo impacto en nuestra vida. Este es un punto en el que desde el psicoanálisis hasta las neurociencias están de acuerdo. Y digo «hasta» porque vivimos en una sociedad en la que en general se piensa en «esto o aquello», «blanco o negro»; entonces, que haya un convenio en la aceptación de un criterio científico tan valioso resulta maravilloso. Asimismo, hay que reconocer que cada vez existen más círculos profesionales que están ampliando su mirada y flexibilidad académica, y de esta manera interactúan positivamente con otros modelos o disciplinas.

## LA SUBJETIVIDAD

La subjetividad es la propiedad de las percepciones, los argumentos y el lenguaje desde el punto de vista del sujeto y, por lo tanto, todas estas cuestiones están influenciadas por los intereses, gustos y deseos particulares.

Respetar la subjetividad reafirma la identidad, o sea, la convicción de ser quienes somos. Nos provee esa inigualable sensación de particularidad, de sabernos únicos e irrepetibles.

Cuántas veces escuchamos relatos de amigos que fueron a una misma fiesta, disfrutaron la misma música, saborearon la misma comida, conversaron con la misma

gente y al relatar el evento con posterioridad, para uno estuvo increíble y para el otro fue un fiasco, ¿uno dice la verdad y el otro miente?

A veces nos toca dedicar unas horas del día para resolver varios trámites —a nadie le gusta mucho, claro— pero mientras unas personas lo asumen y dicen «bueno, es un trámite», otros viven esa misma obligación como un calvario.

Es hasta divertido comprobar estas diferencias en la experiencia personal cuando uno se junta con sus amigos a contar anécdotas del pasado y cada uno se acuerda en relación con lo que construyó y a cómo impactó en su subjetividad.

Por ejemplo, recuerdo que hace tiempo organizamos un encuentro con mis compañeros de la secundaria y, por supuesto, surgieron muchas historias compartidas. Pero fue muy sorprendente cuando uno contaba cierta experiencia y el otro no tenía ni el mínimo recuerdo del hecho, y tal vez hasta había sido el protagonista. Se trataba de la misma situación, objetivamente hablando, pero la realidad psíquica era diferente para cada sujeto. Aunque siempre está quien oficia de memoria histórica del otro; en la familia, en los grupos de estudios o de amigos, en la política, etcétera.

En la realidad psíquica, la memoria también juega un rol muy fuerte y, gracias a los estudios de las neurociencias, se sabe cada vez más de ella. Lo que quiero compartir es que los hechos que tuvieron un impacto afectivo más intenso —tanto desde el dolor como desde el placer— son los que más recordamos.

Por otro lado, lo que resulta muy interesante es que los recuerdos son una mezcla de realidad y ficción... Necesitamos que la realidad se nos presente con un sentido coherente, que nos cuente una historia consistente. Es por eso que la actitud, la imaginación, los sentimientos y todo lo vivido forman parte del recuerdo. El poder de la imaginación es especialmente increíble, gracias a ella somos capaces de «visitar» el pasado, «predecir» y construir un futuro y hasta «adivinar» lo que piensa el otro.

Veremos a lo largo del libro cómo en nuestros recursos internos (percepción, memoria, capacidad para reflexionar, etcétera) siempre están presentes las emociones, la historia personal y las creencias, en conjunción con nuestra biología.

## REALIDAD PSÍQUICA Y REALIDAD OBJETIVA

La realidad psíquica es la manera en que cada persona percibe, siente e interpreta la realidad. El resultado es «su» realidad. Está asociada al significado y sentido que cada uno le da a los hechos, vínculos y experiencias. Implica una construcción teñida de historia, creencias y valores individuales. Tiene tanta trascendencia en la vida cotidiana como la realidad «objetiva», aunque la pregunta sería: ¿existe la realidad objetiva?

«Realidad psíquica» es un término que introdujo Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis, con el fin de explicar lo que para el psiquismo del sujeto adquiere valor de realidad. Según el *Diccionario de psicoanálisis* de Laplanche y Pontalis, Freud decía:

«Las fantasías poseen una realidad *psíquica* opuesta a la realidad material (...); *en el mundo de las neurosis, el papel principal corresponde a la realidad psíquica*».

En el sujeto, la realidad psíquica presenta una coherencia y una resistencia comparables a las de la realidad material; para el psicoanálisis se trata fundamentalmente del deseo inconsciente y de las fantasías relacionadas con él.

Por ejemplo, en grandes padecimientos, obsesiones o celos es muy interesante detectar el poder que ejerce «nuestra» realidad, el peso que ostenta en las determinaciones a tomar por encima de la realidad objetiva. Cuántas veces en la vida cotidiana sufrimos por ideas que nos acechan, lo que vulgarmente se dice «hacernos la cabeza» con pensamientos catastróficos o suposiciones a los que les otorgamos el valor de certeza. Sin embargo, con una simple indagación, estas cuestiones se desarticulan. Ya sea a través de la explicación que nos proporciona un «otro» o de una conversación con nosotros mismos. Como consecuencia de este accionar, nos embarga una sensación de alivio muy beneficiosa para nuestra salud integral.

## LA PERCEPCIÓN

Analizar el concepto de percepción es ampliar nuestro mundo de posibilidades. La percepción es selectiva —no somos receptores pasivos de la información que viene de la realidad—, es un proceso cognitivo que tiene la función de seleccionar y dilucidar los mensajes que nos llegan a través de los sentidos. Los miedos, las inseguridades y los mandatos tiñen la percepción y, en consecuencia, nuestra interpretación de los hechos.

A partir de esta idea, vamos a indagar sobre la noción de flexibilidad, a la hora de entender que no todos valoramos y percibimos de la misma manera. Pensamiento que tiene el gran efecto de apertura en relación con los otros, para sobrellevar y comprender las diferencias de visión y razonamiento de cada uno. También para revisar las evaluaciones que hacemos de las primeras y a veces segundas y terceras impresiones que tenemos de la realidad. Además, nos conecta con un gran recurso que nos empodera en la construcción de los vínculos: la tolerancia. Que nuestros semejantes no perciban una situación tal como nosotros lo hacemos, no nos habilita a agredirlos. Por ello estamos pensando en la percepción como una forma de ampliar la mirada para reconocer matices, formas diferentes y distintas versiones. Es decir, desarrollar nuestra autopercepción, ya que seguramente somos capaces de hacer muchas más cosas de las que creemos. Y es la forma en cómo percibimos tanto la realidad interna como externa la que usualmente determina nuestras potencialidades.

Esta cuestión es fundamental para «pensarnos», pues la percepción que tenemos acerca de nosotros mismos, con la interpretación que viene de la mano de tal autopercepción, tiene un impacto muy profundo en el desarrollo de nuestro poder personal.

Muchas veces, por tener la creencia de no poder, nos perdemos la oportunidad de intentarlo. Pero suele pasar que después de examinar el miedo, los complejos y los prejuicios nos encontramos con que no solo podíamos sino que disfrutamos del proceso.

Es esencial destacar que cuando hablamos de percepción no estamos aludiendo a la falsa idea de «lo puedo todo». De hecho de ninguna manera es así: como justamente todo NO se puede, el punto es aprender a reconocer nuestra singularidad y aquello que SÍ podemos.

En resumen, el poder como posibilidad tiene que ver con la percepción y, en consecuencia, con la interpretación de lo que podemos o no. Nuevamente, realidad subjetiva y realidad objetiva. Por eso es tan importante revisar nuestro sentir, que está íntimamente ligado a nuestro mundo interno, básico para ampliar nuestro abanico de posibilidades.

## LUGARES DE PODER

Las relaciones de poder están presentes en la familia, en el colegio, en el trabajo, en la información, etcétera. Como conclusión: el poder no es ni bueno ni malo. El tema es la disquisición y uso que se haga del mismo. En el resquicio de las palabras, en el lenguaje del cuerpo, en las leyes familiares, en los episodios felices o traumáticos, en el disfrute o la culpabilidad del ocio, en la autoestima para ser líder o esclavo, en lo que rumiamos con el pensamiento, en los sueños, en la incapacidad de perdón, en la capacidad de empatía y gratitud... en esas y otras sutiles formas de ubicuidad se aloja el poder.

## CAPÍTULO II

### El poder de la palabra

*La palabra es como un reflector: aclara las diferencias, ilumina las ideas y hace brillar los pensamientos.*

## EL CUERPO HABLA

En el poder de la palabra, la claridad es tan básica como la luz...

Algunas personas dicen que no consiguen realizar ejercicio físico; confunden el nunca haberlo hecho con la posibilidad de hacerlo. Pero de pronto, tras un intento, se encuentran disfrutando de una actividad deportiva.

Por otra parte, están quienes aseguran que no son capaces de decir lo que les pasa y sus vínculos están atascados en modelos estereotipados en donde los roles siempre son los mismos. Con un trabajo profundo de revisión del pasado, de registro de las emociones y de conectar con EL PODER DE LA PALABRA, estas situaciones cambian de forma sustancial: quien no sabía pedir pide o quien era muy estructurado flexibiliza sus conductas y en determinado momento se descubre actuando de un modo más saludable y adecuado a cada situación.

Suele ocurrir que después de años de terapia tenemos analizados muchos de nuestros «demonios internos», miedos irracionales y mandatos inalcanzables. Construimos una imagen de nosotros mismos aceptable, en el sentido que coincide de alguna manera con lo que queremos ser. Sin embargo, a la hora de desplegar nuestras capacidades y disfrutar de los pequeños/grandes logros de la vida, nos invade una sensación de impotencia, malestar e insatisfacción.

Cuántas veces se preguntaron si les gusta lo que hacen, si realmente no quieren hacer otra cosa, si están como les gustaría estar, etcétera. ¿O el solo hecho de pensarlo los aterra? En esos cuestionamientos estamos dando vueltas a la pregunta central: ¿Qué tengo que ver YO en esto que ME pasa? En psicoanálisis, se llama a esto «implicarse subjetivamente»; en la vida cotidiana decimos «hacerse cargo».

Nada es tan simple como decir: quiero y puedo. Pero no adhiero al pensamiento positivo de las recetas de autoayuda como forma de pensar la realidad, traducido en: ¡Todo se puede! o ¡Si querés, podés! Considero esta última frase un mandato que no tiene en cuenta la singularidad del sujeto y la evaluación concreta de las circunstancias. Por otra parte, posee un tinte absolutamente omnipotente. Aceptar que todo no podemos es clave para conectar con nuestros recursos y humildad. Además alivia, nos aleja de los modelos exitistas y percibimos cómo tantas veces es el cuerpo el que nos pone el límite.

El pensamiento positivo a ultranza minimiza aspectos negativos y muy reales que ocurren en la vida de las personas como la discriminación, los abusos sexuales, la pobreza y las discapacidades físicas.

Existen los determinantes inconscientes que muchísimas veces obstaculizan nuestros anhelos o logros y —sin ayuda profesional— levantar los velos que nos impiden el cambio es muy difícil. También hay patologías como la depresión o la melancolía que, hasta no encauzarlas, curarlas o resolverlas, preguntarse si puedo o no hacer algo es

prácticamente una ridiculez. En el caso de la depresión es muy habitual que familiares y amigos le digan a quien la padece frases como: ¡Vamos, levántate!, ¡La vida es corta!, ¡La vida es linda!, etcétera. Está claro que si la persona fuera capaz de ponerse de pie y disfrutar de todo, no estaría en absoluto deprimida. Por ello, en estas ocasiones, tener la capacidad de escuchar, en el sentido más amplio del término, a quien sufre es esencial para determinar los pasos a seguir. En general, en los casos de depresión, el cambio y la curación implican la búsqueda de ayuda profesional.

También es importante, antes de empezar a moverse en una dirección, analizar desde dónde pensamos que sale el cambio, cuál es la fuente o el origen. Siempre somos el centro desde donde se inaugura este movimiento.

Muchas veces, los límites son muy finos. Y esto sucede en relación con los síntomas físicos. Si, por ejemplo, tenemos grandes dolores de cabeza e interpretamos que es un síntoma que aparece para no afrontar X situación, es posible que caigamos en una burda simplificación. Estamos en la era de las especialidades y los métodos diagnósticos están a la orden del día. Más vale prevenir que curar. Ahora, después de descartar que estos dolores de cabeza no tienen un sustrato orgánico, adelante con el trabajo del síntoma interpretándolo psicológicamente, es decir, dándole un significado, pensando —por ejemplo— qué función cumple esa dolencia en esta situación puntual. Analizarla y rastrear sus determinantes inconscientes.

Algo similar ocurre con ciertos pacientes que se quejan y se autodiagnostican con fatiga crónica, estrés, depresión, etcétera. Un diagnóstico diferencial que hago siempre, en equipo con un endocrinólogo, es por ejemplo descartar hipotiroidismo, que tiene muchos síntomas asociados a depresiones leves y moderadas. Si se detecta esta enfermedad y el motivo de su aparición, más allá de lo genético, tiene como disparador un componente anímico, por supuesto hay que tenerlo en cuenta para el proceso de curación.

Como sostenía Jacques Lacan, médico psiquiatra y psicoanalista francés, los síntomas son metáforas: condensan un significado, tienen un porqué y un para qué. En 1955, iguala el síntoma con la significación y según el *Diccionario introductorio de psicoanálisis lacaniano* de Dylan Evans, Lacan sostiene que «el síntoma es en sí mismo, de lado a lado, significación, es decir, verdad, verdad que toma forma.» Pero dos años más tarde, Lacan continúa el desarrollo de este concepto. Siguiendo el diccionario antes citado: «En 1957, el síntoma es descrito como una METÁFORA: “siendo el síntoma metáfora en la cual la carne o función es tomada como elemento significante”...»

Tener conocimiento y claridad acerca de las cosas que nos pasan, incluyendo el contexto, el reconocimiento de los otros y de nosotros en cada situación, nos otorga un sentimiento de gran poder. No es lo mismo saber que no saber. Y esta posibilidad abre muchísimos recursos y oportunidades para el cambio.

Es primordial ser cauto a la hora de definir conocimiento y claridad en el sentido que lo estamos pensando. Nos encontramos en un momento en el que la información está demasiado a mano; la gente escucha un diagnóstico, lo *googlea* y le da la «sensación» de

que encaja perfectamente en esa etiqueta. Entonces se autodefine como «obsesivo», «bipolar», «depresivo», etcétera. Y esto, lejos de ser conocimiento e información productiva, es una aproximación pobre, limitante y destructiva de la realidad. Los especialistas de la salud estudiaron y se formaron durante años para ayudar y hacer un diagnóstico con el objetivo de decidir el camino a seguir, teniendo en cuenta —entre otras tantas cuestiones— datos clínicos que solo la observación y el contacto directo les permiten descubrir. Prescindir de ellos y caer en los autodiagnósticos cibernéticos es un gran error, confunde y a veces, como creer es poder o no poder, terminan limitando gran parte de nuestro accionar en la vida. ¡La mala información es muy peligrosa!

Además, como la mente es muy poderosa, en ciertas ocasiones aparece la profecía que se autocumple, en menor o mayor grado. La persona «compra» lo que leyó, lo cree y se «hace la cabeza», como se dice habitualmente. En consecuencia, presenta síntomas que tal vez no tenía, asociados a la patología que se autodiagnosticó.

Valga una anécdota personal: apenas me recibí, estaba ávida por hacer una especialización. Después de averiguar e interiorizarme, mi primer posgrado fue sobre Enfermedades psicosomáticas desde la Escuela Inglesa, que es una rama del psicoanálisis muy interesante. Más tarde, en diferentes posgrados, siempre volvía a un tema que desde muy chica me hacía «ruido».

Mi adorada abuela paterna, la abuela Ana, había tenido cáncer, pero recuerdo que antes del diagnóstico era muy quejosa en relación con sus dolencias físicas y como estaba imbuida de un discurso psicoanalítico (muchos miembros de mi familia se dedican a esta profesión) decía: «Y, tal vez soy medio hipocondríaca, no sé...»

Ella había sufrido muchísimo en su infancia y adolescencia. Se escapó de Polonia huyendo de los alemanes, conoció a mi abuelo, tuvieron a mi papá y a mi tío, y vinieron para la Argentina. Desde chica me preguntaba si la enfermedad de mi abuela no tendría que ver con tanto tormento. Dejó atrás mucha familia, incluyendo a sus padres que fueron exterminados en campos de concentración. (¡Siniestro! Contar esta historia merecería un libro aparte.) El punto es que este tema me estimuló para explorar e investigar sobre el vínculo del cuerpo con nuestra historia, más allá de la genética.

Nunca olvidaré un encuentro muy especial con mi abuela. Habitualmente, el lugar elegido para vernos era su casa, donde me preparaba los platos más deliciosos que jamás haya comido. Pero cuando me recibí, a las pocas semanas, me hizo una proposición que me resultó algo extraña; me invitó a tomar un café como dos adultas. Recuerdo que estaba hermosa, vestida «de punta en blanco» para la cita con su nieta. Entonces me regaló una cadenita con un dije que era un ojito, un amuleto contra el «mal de ojo». Ella era muy supersticiosa y aunque yo no lo era, jamás me quité esa cadena. En aquel momento, la abuela tenía la necesidad de contarme muchas cosas, pero unas palabras impactaron en mi visión e interpretación de un modo muy profundo. Me dijo algo así como: «Mi cáncer se llama bronca, impotencia, resentimiento; viví situaciones muy bravas y seguro son gran parte de mi padecimiento. Ahora que sos psicóloga siento que te lo puedo decir». Tenía algo más de ochenta años y peleaba contra su enfermedad desde hacía veinte, acompañando su tratamiento médico con un gran psicoanalista. Esta

anécdota, tiempo después, me sirvió para confirmar que, sin dejar de lado el peso de la genética, nuestras vivencias también pueden impactar en el cuerpo de un modo u otro. Y aquí el poder de la palabra, de tener la posibilidad de hablar de ese pasado para sanar, junto con la medicina, aquellas viejas heridas que aparecen en el presente de diferentes formas.

## MUCHAS VECES, LO QUE NO DECIMOS, LO GRITA EL CUERPO

Es innumerable la bibliografía, desde distintas fuentes teóricas, acerca de la relación del cuerpo y la falta de palabra. Excedería estas páginas hacer un desarrollo de psicósomática. De todas formas, presentamos algunas nociones básicas que invitan al lector a profundizar en el tema.

Estamos viviendo un momento histórico en el que pareciera que la velocidad del tiempo se aceleró, hasta los adolescentes suelen decir que el tiempo pasa muy rápido. Sostengo que este fenómeno está asociado a la rapidez de la información, de las redes sociales y del mundo cibernético, que provee un dinamismo inimaginable muchos años atrás. Estamos «bombardeados» por estímulos constantemente. Esta «realidad» tiene un impacto en la cotidianidad, que constatamos en nuestro día a día. Por ejemplo, una información teórica que en mi época de estudiante llevaba un buen tiempo conseguir pues era necesario ir a la biblioteca, que implicaba un viaje de una hora, hoy la obtengo en cuestión de segundos con tan solo apretar un botón de mi computadora. Si bien esta inmediatez es sumamente práctica —renegar de ella sería obtuso y nos dejaría fuera del sistema—, algunas veces va de la mano de la no profundización. Esto impacta no solo en los vínculos sino en la autopercepción, en nuestra mirada interna, tan importante para el cuidado de la salud. Es como ir de vacaciones a un lugar desconocido, tenemos dos alternativas: vamos en auto por la ruta a la velocidad máxima permitida hasta llegar al destino o nos tomamos el tiempo necesario, disfrutamos del paisaje, tenemos la posibilidad de escuchar si el auto tiene algún desperfecto, paramos a descansar, etcétera. En esta última opción, ¿el viaje fue más aburrido? ¿Me perdí algo? Creo que todo lo contrario.

Ahora cabe preguntarse, ¿qué es escuchar el cuerpo? El ejemplo anterior, llevado al registro del cuerpo, ayuda a abrir una oportunidad de conexión y exploración, y también a repensar esta aceleración que tantas veces va de la mano de síntomas físicos. Cuando nos «aceleramos» —así como cuando vamos a mil por una ruta— nos perdemos detalles, sutilezas y muchas veces signos/síntomas que nos ayudarían a prevenir afecciones somáticas o psicósomáticas.

Desde hace mucho tiempo se considera que el cuerpo y la mente constituyen una

unidad, su distinción es solo para fines teóricos, para explicar o describir. Por ejemplo, en psicocardiología, cuando se habla de enfermedades cardiovasculares ya se reconoce que existen factores de riesgo biomédicos, psicológicos y psicosociales.

Pero volviendo al «acelere», tan extendido en la vida diaria, insisto en que considerar «parar la pelota» y «bajar un cambio» es básico para la salud.

Hay un concepto de la biología que, cuando era adolescente, un gran analista que tuve me explicó y siempre lo tengo presente. Luego, en la facultad, tuve la oportunidad de ahondar en el tema. Los ritmos circadianos, también llamados ritmos biológicos, constituyen un reloj interno: regulan las funciones fisiológicas para que sigan un ciclo regular que coincide con el sueño y la vigilia. A su vez, están íntimamente ligados a los estímulos de la luz, es decir, es muy diferente el funcionamiento del organismo durante el día que durante la noche. Cuando dormimos de noche, baja la temperatura corporal, disminuye la secreción de hormonas y también la presión sanguínea. Las personas que trabajan de noche no están exentas de las consecuencias de este cambio metabólico ya que disminuye la capacidad de concentración y de reaccionar con rapidez. Por eso son más probables los accidentes laborales nocturnos. Durante el día, por el contrario, el metabolismo se acelera y, producto de ello, se constata mayor concentración, mejor estado de alerta, aumento de la presión arterial, de segregación hormonal, etcétera.

Muchos pacientes me dicen que no están de acuerdo con esta teoría ya que su concentración para estudiar, por ejemplo, es mayor a la noche. Pero eso a veces está asociado al silencio que en general reina en esas horas del día, lo cual les permite prestar mayor atención. Asimismo, esto no invalida las investigaciones biológicas anteriormente desarrolladas.

Recuerdo que mi analista me decía: «Tenés que seguir la regla del ocho», que consistía en destinar ocho horas para trabajar, ocho horas para el esparcimiento y ocho horas para dormir. Reconozco que con las presiones laborales esto es casi imposible, pero lograr las ocho horas de sueño es un gran desafío para alcanzar y sostener. Cuando estamos cansados, nos volvemos más irritables e intolerantes, también suelen aparecer dolores musculares y problemas endocrinos, entre otras tantas consecuencias.

Uno de los grandes límites con el que nos enfrentamos todos los días es el cuerpo. No podemos estar despiertos siempre, el sueño pone límite a la acción diaria; hay pesos que no somos capaces de levantar; existen problemas cotidianos que no logramos resolver, etcétera. Si comemos poco o mucho, el cuerpo nos avisa, pues nos sentimos mal. Cuando detectamos que algunas destrezas físicas que antes podíamos realizar y ahora ya no, nos *linkea* automáticamente con el límite de la edad. Todo esto no es ni bueno ni malo. Simplemente es. Y el desafío es conectar, parar y ser conscientes de que así como hay cosas que no podemos, hay muchas otras que sí. Es parte de la madurez saber cuándo detenernos.

Existe una teoría que dice que todo lo que no decimos acerca de lo que pensamos y sentimos, que nos perturba, tiene tres destinos:

1. La mente: se transforma en pensamiento repetitivo, obsesivo (lo que vulgarmente

se dice «darse manija» o «tener una idea fija»).

2. La acción: no lo decimos en palabras pero lo manifestamos con un gesto, conducta o acto inadecuado.
3. El cuerpo: tenemos manifestaciones físicas. Por ejemplo, estoy a disgusto en una situación y en vez de decirlo o irme, me duele la cabeza, el estómago, la garganta, etcétera.

El punto a destacar es que el uso de la palabra tiene un valor inconmensurable y en general no consideramos la magnitud psico-preventiva que tiene.

En un plano totalmente diferente, también apreciamos cómo el cuerpo habla y traduce en síntomas la pérdida de lugar, de control o de influencia. El síndrome del nido vacío es parte de un proceso evolutivo que coincide o está determinado por la independencia de los hijos, cuando ellos dejan el hogar y toman su propio rumbo, ya sea mudándose a otra casa o radicándose en otro país. Si bien es una etapa de crecimiento y desarrollo para todos, no deja de ser una nueva situación familiar que implica grandes reestructuraciones tanto de la madre como del padre, en la que más allá de un cambio real de tiempos y espacios compartidos, hay una modificación muy profunda de roles y lugares internos. En la adolescencia, paulatinamente, los chicos van ganando libertad y autonomía; en esta etapa de cambio radical, los hijos se van de la casa y todo esto conlleva cambios emocionales intensos y a veces dolorosos. La pareja se encuentra desde otro lugar; la ausencia de los hijos en el día a día deriva en la necesidad de repautar y reformular el vínculo. En la casa hay menos ruido y movimiento, mayor intimidad, deja de haber «terceros», etcétera. Y la tarea de reelegirse como pareja algunas veces no está exenta de conflictos.

El lugar de poder de los padres en relación con el establecimiento de reglas, pautas y horarios queda vacante. Ese tiempo y energía disponibles «invitan» a construir nuevos caminos personales de sublimación y creación. Suelo escuchar en el consultorio a las madres padecer esta situación con tremendas sensaciones de vacío y soledad. Incluso, en ciertos casos, aparecen afecciones psicósomáticas que terminan ocupándoles el tiempo que invertían en la atención de sus hijos. Es evidente que el cuerpo les está «avisando» que hay una situación a elaborar. Saber escuchar estas alertas es fundamental para trabajar sobre ellas y trascender esta nueva etapa de la vida de forma saludable y, por qué no, hasta salir enriquecida de ella.

## EVITAR, ESCAPAR, NEGAR

En determinadas ocasiones, en el consultorio trabajo con una suerte de entrenamiento en «maternaje interno». Otra posible descripción es imaginarse que ajustamos el

«monitor/censor» que tenemos adentro. Cuando éramos bebés, nuestra madre era la que principalmente decodificaba nuestras sensaciones. Un pequeño llanto o grito era la señal para que nos alimenten, abriguen, duerman o cambien. Así, en un proceso de interacción e interpretación, se va consolidando el reconocimiento del cuerpo. Luego, con la adquisición del lenguaje, se suma la increíble capacidad de poner en palabras lo que nos pasa.

Cuando defino «maternaje interno» pienso como en una pequeña madre que está en nuestro interior y que nos dice «esto es mucho», «si hacés tal cosa, te dolerá tal otra», «esto es suficiente, más es un exceso», etcétera.

No hay nadie más que uno mismo que pueda saber qué siente, piensa y necesita. El tema es si pensamos, por ejemplo, en las autoexigencias para lograr aprender a discriminar. Es decir, si nos cuestionamos por qué hacemos lo que hacemos cuando nos esforzamos de más y el cuerpo nos pasa factura. Lo primordial es usar la espada del discernimiento para cuidarnos y hacer lo posible, no lo imposible.

También lo pienso como un «censor» interno que a veces hay que calibrar o reprogramar en función de nuestro registro corporal, aprendizaje y experiencias. El cuerpo no solo habla sino que es sabio; el dolor siempre está indicando que tenemos que parar. El hacer algo o no con esta señal depende del respeto que tengamos para con nosotros mismos.

Dicho así quizá suena fácil. La realidad es que si no estamos acostumbrados o no internalizamos un modelo saludable de decodificación de nuestras emociones límite, se requiere inevitablemente de un trabajo personal. Existen muchas disciplinas para acompañar o estimular este proceso. De todas formas hay un punto esencial: solo somos capaces de cambiar si sentimos que algo no funciona, que nos molesta. Si estamos acelerados, con toda la sintomatología que acompaña la situación (no registro del cansancio, incapacidad para escuchar y parar, alteración del sueño, etcétera) pero no lo percibimos como síntoma, molestia, angustia o inhibición, lo más probable es que sean los de afuera quienes lo noten y nosotros sigamos como si nada pasara. Es decir, estamos diciendo que para empezar a operar y cambiar tenemos que reconocer aunque sea un mínimo indicio de que algo no funciona como creemos que debería hacerlo. O escuchar al otro cuando tiene la generosidad de decirnos lo que no estamos detectando.

La existencia de los mecanismos de defensa colabora en esta línea de errores y obstaculizan el acceso al análisis del cuerpo y la mente. Son diversas formas de defensa psicológica inconscientes con las que la persona consigue evitar, escapar e ignorar angustias, frustraciones y amenazas. Veamos algunos de estos mecanismos.

La negación, según el *Diccionario de psicoanálisis* de Laplanche y Pontalis, es un «procedimiento en virtud del cual el sujeto, a pesar de formular uno de sus deseos, pensamientos o sentimientos hasta entonces reprimidos, sigue defendiéndose negando que le pertenezca.» Rechaza aspectos de la realidad interna o externa, aquellos que le producen dolor, ansiedad o angustia. Por ejemplo: una chica sale por primera vez con un chico y queda fascinada. Espera la segunda llamada y no aparece. Entonces se dice a sí misma, negando la sensación de frustración: «En realidad, no me había gustado tanto, no

es el tipo del que me enamoraría...» Con este mecanismo niega su sentir, como forma de protegerse frente al rechazo. Ante la angustia que le produce que el chico no la llame, realmente cree y se convence de que no siente lo que siente. Niega una situación y da alguna explicación, intelectualiza el hecho en cuestión.

Por otra parte, la intelectualización, según la definición del diccionario antes mencionado, es un «proceso en virtud del cual el sujeto intenta dar una formulación discursiva a sus conflictos y a sus emociones, con el fin de controlarlos.» La persona presenta sus problemas en términos racionales y generales, alejándose así del componente emocional. Es decir, da una explicación lógica a cuestiones que le provocan culpa, tristeza o temor. Por ejemplo, ante un miedo irracional de empezar con un trabajo nuevo, ya sea por temor a fracasar o perder cierta libertad, la persona lo rechaza y da una serie de argumentaciones que parecen racionales: «Me falta un poco de experiencia para asumir ese cargo», «la empresa tiene un modelo muy rígido y no me voy a adaptar», etcétera.

Otro de los mecanismos de defensa habitual es la proyección que, según indica el *Diccionario de psicoanálisis*, es la «operación por medio de la cual el sujeto expulsa de sí y localiza en el otro (persona o cosa) cualidades, sentimientos, deseos, incluso “objetos”, que no reconoce o que rechaza de sí mismo...» Este mecanismo opera todo el tiempo en los vínculos; los empobrece y nos empobrece.

Por ejemplo, estamos en una reunión y empezamos a molestarnos por la conducta de la persona que tenemos justo en frente y le decimos a nuestra esposa/o o a nosotros mismos: «Me parece muy agresivo y está como defendiéndose todo el tiempo... siempre quiere llamar la atención». Después reparamos en que lo que estamos criticando en el otro es lo que muchas veces nos dicen a nosotros, en relación con cómo somos o actuamos. Por momentos, visto desde afuera, parece hasta caricaturesco cuando alguien critica a otro una actitud tan patente en él. Otro caso usual es cuando un individuo que no para de hablar repudia enfáticamente a alguien por esa misma característica, desconociendo en absoluto su propio accionar. Es un mecanismo de defensa que obtura la capacidad de reconocer nuestras limitaciones o modalidades para conseguir modificarlas.

Pero cabe señalar que también sucede lo inverso: este mecanismo está muy cerca de conceder que atributos, características y actitudes que difamamos, muchas veces nos encantaría que fuesen propios.

Los mecanismos de defensa requieren de un proceso de introspección específico para descubrirlos y examinarlos. Suele ser más fácil detectar el engaño del otro que el autoengaño. Pero saber de la existencia de estos modos defensivos nos brinda un campo grande de posibilidades y también está relacionado con el tema del poder. Si bien los mecanismos son inconscientes y su forma de aparición es automática, conocerlos y reflexionar sobre ellos nos provee una pequeña lupa para observarnos desde un lugar diferente que amplía nuestra capacidad de reflexión.

## SALIR DEL LUGAR DE VÍCTIMA

Cuántas veces escuchamos a personas que dicen: «Mi pareja me dejó» o «me echaron del trabajo». También sucede en primera persona: «Fulano o mengano se peleó conmigo», «me va mal porque no hay oportunidades», «estoy sola porque ya no hay hombres», etcétera.

Esta posición de víctima nos exime del esfuerzo. Es un pensamiento infantil e irresponsable. Y por otro lado, muy pobre, ya que estamos sujetos a los avatares de la realidad, con los brazos cruzados y las piernas atadas, pues no elegimos lo que nos sucede. Además tiene un ingrediente de comodidad muy grande: si no tengo nada que ver con lo que me pasa, nada puedo hacer. Y si nada hago, me quedo en el mismo lugar de siempre. Lo interesante es que esta postura, en general, va acompañada de constantes quejas que se transforman en círculos viciosos que lo único que producen es inmovilización y malestar. Se impone preguntarse qué tenemos que ver con lo que nos pasa y apostar a algún tipo de movimiento.

La claridad para entender y definir cómo nos pensamos en relación con lo que nos sucede en la vida está ligada a lo que «creemos» que nos pasa, ya sea cediéndole el poder a la mala suerte, al destino, al contexto, a la herencia, a los otros... Otorgarle la responsabilidad de nuestros logros y fracasos a cualquiera de estas cuestiones nos vuelve insensatos.

Insisto, la pregunta que debemos hacernos cada tanto es: ¿Qué tengo que ver YO con esto que ME pasa? Esta implicación subjetiva, este «darnos cuenta» de la participación activa en la construcción de nuestra realidad, nos genera una gran sensación de poder. Correr del lugar de víctimas y revisar nuestras posibilidades nos habilita a des-victimizarnos y salir de la situación pasiva, de inmovilidad, del «yo no puedo».

En varias ocasiones llegan al consultorio personas que se quejan de la realidad que «les toca» vivir. Así lo sienten y así lo interpretan, como si no tuvieran otra opción y es lo que les tocó en suerte. Pareciera que la culpa y la responsabilidad sobre el manejo de sus vidas estuviesen afuera y ellos fuesen meros receptores pasivos. Ya sea cuando hablan de vínculos de pareja o de temas laborales, familiares y sociales.

Para movernos del lugar empobrecido de «qué mala suerte tengo», la consigna es transformar la queja en pregunta, a veces en acción. Apostar a un autocuestionamiento, hacernos responsables, modificar la formulación del discurso pasando del Ellos (la vida, los padres, el destino, la suerte) a Mí (yo, mi actitud, mi responsabilidad). Pero, como mencionábamos con anterioridad, solo seremos capaces de hacerlo si tenemos el registro de que algo no está funcionando de manera correcta.

Hay un dicho que me encanta: «Si no nos movemos, no nos quedamos en el mismo lugar, retrocedemos». Tener la capacidad de examinarnos, no solo acerca de lo que hacemos sino también de lo que sentimos y pensamos, constituye un puente hacia la transformación de las potencialidades. Esta facultad de reflexión es una gran herramienta que tiene el ser humano para elegir su camino: no estamos genéticamente obligados a

tener determinados tipos de vínculos, trabajos u orientaciones. Poseemos el poder de transformar relaciones o simplemente dejarlas pasar, de hacer o no determinadas tareas, de elegir lo que deseamos.

La mayoría de las cosas que no nos salen o que no van bien en nuestras vidas nos tienen de guionistas o protagonistas, ya sea como autores del libreto o como actores principales de la historia. El ejercicio reside en reconocer nuestro lugar y plantear el cambio o la optimización de nuestras aptitudes.

## EL «NO»: UNA PALABRA DE APERTURA

Qué maravilloso cuando a esos vínculos que nos demandan y nos exigen de forma continua, y a los que siempre accedemos, un día juntamos fuerza y les decimos simplemente NO. Merece la pena trabajar en este tema ya que el NO abre la posibilidad a muchos SÍ.

En Psicología Evolutiva (materia que estudia el desarrollo físico-psíquico-emocional del ser humano) se hace hincapié en una edad en particular, la de los dos años, para entender los límites y la importancia del ¡NO!

A esta edad, el niño se vuelve exigente y caprichoso. También se suele llamar a este período la Etapa del Autoritarismo, que está precedida del descubrimiento del término NO. A los dos años, el chico ya tiene experiencia sobre el poder de dicha palabra y sobre el gran impacto que produce en el adulto. El descubrimiento del NO es un hito muy significativo en el camino de la independencia.

¿Cuántas veces, siendo adultos, por no decir NO terminamos sometidos a situaciones displacenteras? ¿Cuántas veces sentimos que si hubiésemos dicho ¡NO!, nos habríamos evitado un malestar, un esfuerzo innecesario o una humillación?

Los vínculos son tan complejos que, tal vez, en esta imposibilidad para decir que NO, está el miedo implícito a que el otro se enoje, no me quiera, o lo decepcione.

Pero volvamos a los dos años... Es una edad en la que los chicos ya dicen «no quiero comer», «eso no me gusta», «no quiero ir», etcétera. Son capaces de decir NO porque los adultos les hemos dicho NO previamente. Tan importante es que de chicos nos hayan dicho NO como que nos lo hayan permitido decir a nosotros, respetando nuestro sentir.

No puedo, por ejemplo, preparar un trabajo, asistir al curso que estudio, ir a buscar a los chicos al colegio, hacer las compras en el supermercado, etcétera. NO, todo junto no puedo. Pero SÍ puedo pedir ayuda o delegar y hacer alguna de estas cosas.

La palabra es definitivamente lo que nos distingue de los animales. Todas las corrientes psicológicas y las distintas disciplinas enfocadas a la intervención del ser humano toman a la palabra como el principal eje conductor. Gracias a ella expresamos lo que sentimos, materializamos los pensamientos, resignificamos nuestra historia,

buceamos en las profundidades del inconsciente con la ayuda de la asociación libre (método del psicoanálisis que consiste en expresarse de forma espontánea, sin filtros), planificamos un futuro, generamos encuentros o desencuentros, ponemos limitaciones, etcétera.

Existe una disciplina denominada Coaching ontológico que trabaja en especial el tema de «la declaración del no» y su valor como límite para el cuidado personal.

La declaración es un acto lingüístico que demuestra el poder de la palabra. Es decir, cuando declaramos algo, generamos una nueva realidad. Si estamos atentos notaremos que encontramos declaraciones a lo largo de todos los momentos de la vida, por ejemplo cuando decimos «¡a comer!», «mañana no voy...», «te pido perdón...», «te amo», etcétera.

Definitivamente, la palabra crea realidades: no es lo mismo «decir» algo que hacer un gesto y darlo todo por sentado. También es cierto que el sentido de lo que decimos lo define quien lo escucha. ¡Qué complejos somos! Pero como dice el tango: «El que no llora, no mama...» La palabra es muy poderosa, cuando ponemos un límite, la situación cambia... y nuestra posición también.

Como expresa Rafael Echeverría, doctor en filosofía por la Universidad de Londres, en su libro *Ontología del lenguaje*: «El decir “no” es una de las declaraciones más importantes que un individuo puede hacer. A través de ella asienta tanto su autonomía como su legitimidad como persona y, por tanto, es la declaración en la que, en mayor grado, comprometemos nuestra dignidad».

Pero la dificultad para decir NO es más habitual de lo que creemos y es un tema recurrente en el consultorio. Trabajo con mis pacientes situaciones concretas que viven como pedidos exagerados, o que internamente sienten que es mucho para ellos aprender a decir, de manera elegante, con convicción y sin culpa que todo NO pueden y deben pedir ayuda si es preciso. O simplemente a declarar el NO cuando es parte de un deseo o necesidad registrada. Como bien indica el doctor Echeverría en el libro mencionado: «Esta es una declaración que define el respeto que nos tenemos a nosotros mismos y que nos tendrán los demás. Es una declaración que juega un papel decisivo en el dar forma a nuestras relaciones de pareja, de amistad, de trabajo, a la relación con nuestros hijos, etcétera».

Sin embargo, existe un paso previo a decir que NO: el análisis de mis posibilidades, de mis límites, de las ganas y una sana distinción de qué es lo que puedo hacer sin forzar ciertas fronteras y caer en la omnipotencia.

Como ya hemos aprendido, cuando el cuerpo habla, muchas veces es él quien a través de síntomas materializa o comunica lo que somos incapaces de decir. Resulta un gran desafío anticiparnos a la enfermedad. Es habitual que personas muy autoexigentes terminen con grandes bajas en su sistema inmunológico producto de la falta de capacidad para decir NO y animarse a parar.

El poner en palabras nuestros malestares, sensaciones y necesidad de límites evita que sea el cuerpo el que los grite. Llamar a las cosas por su nombre nos ayuda a ahorrar en explicaciones y en sinsabores. Si decimos NO cuando lo sentimos o necesitamos y el

receptor de ese mensaje se enoja, indudablemente es SU problema.

## COMUNICACIÓN INTOXICADA

La comunicación nos provee de herramientas que nos hacen más poderosos. Conocer la existencia de este valor e ir profundizando de a poco en el tema nos acerca a la eventualidad de tener mayores recursos. Lo cual va ciento por ciento de la mano de la capacidad de explotar y capitalizar nuestro poder particular.

Lo que planteo es un trabajo de revisión personal, en el que el análisis de lo que pensamos nos lleve a discriminar situaciones que creemos resueltas y en realidad no lo están.

Ahora bien, cuando no me entiendo con el otro, la pregunta es ¿a quién le hablo? o ¿con quién creo que me comunico? Este cuestionamiento abre una maravillosa perspectiva para replantear nuestro accionar cuando la comunicación con el entorno (pareja, jefe, amigos, hijos, padres, etcétera) se complica o se vuelve muy áspera. Regularmente creamos enemigos externos para huir de nuestra hostilidad interna, para exteriorizar la bronca reprimida o circunstancias pasadas no resueltas ancladas en el enojo.

A todos de alguna manera nos quedaron experiencias, sobre todo familiares —con nuestros padres y hermanos— que no fueron solucionadas como hubiéramos deseado. El cierre del círculo perfecto, tan anhelado en los lazos afectivos, no existe. Es muy frecuente que traslademos o proyectemos en vínculos presentes, aquellos conflictos no dilucidados del pasado. Esto se manifiesta a veces en demandas o reproches desmedidos que no encajan con la situación actual. Celos injustificados que alteran la convivencia y el diálogo o sentimientos de inferioridad que se traducen en malos modos y nos colocan de forma errónea en un nivel superior. Reconozcamos entonces que no es justo que las relaciones actuales «paguen los platos rotos» por nuestros conflictos vinculares históricos no resueltos.

En resumen, si ponemos el *zoom* de la mirada reflexiva, atenta y crítica, no es raro darnos cuenta de que cuando creemos estar comunicándonos con alguien en la actualidad, inconscientemente estamos repitiendo un modelo anterior no solucionado. Creemos hablar con nuestro jefe y en verdad estamos discutiendo con nuestra madre. Conversamos con nuestra pareja pero en realidad estamos reproduciendo el diálogo interno que tenemos con un hermano. No le estoy hablando a mi amiga cuando le reprocho que no me llamó tres veces en el día sino a mi mamá, que me hubiera gustado que estuviese más pendiente de mí.

Es en esos modos de comunicación en los que, de forma notoria, aparece la palabra intoxicada o distorsionada por los asuntos personales pendientes no elaborados. Considero, entonces, no solo pensar la comunicación «intoxicada» desde la forma en que

lo hacemos con los otros sino también en cómo nos comunicamos con nosotros mismos. Las benditas, a veces no tanto, «autocharlas»... lo que nos decimos y cómo nos lo decimos. Estos diálogos internos están influenciados o contaminados por los paquetes lingüísticos, palabras que nos vienen a la mente, las cuales en muchas ocasiones nos abren posibilidades pero en otras tantas nos las cierran. Por ello, en este caso, como en tantos otros, también es fundamental un análisis introspectivo y sincero.

Estas «autocharlas» o «conversaciones privadas» tienen muchísimo impacto en la calidad de vida. Así como a veces nos estimulan y dan fuerza, en otros casos nos limitan y empobrecen. Reparar en «qué nos decimos» y «cómo lo hacemos» es muy importante para potenciar nuestro bienestar.

## CAPÍTULO III

### El poder de la historia familiar

*Somos lo que traemos y lo que hacemos con nosotros mismos. La consecuente ampliación de nuestros recursos internos es clave para vivir mejor.*

## CADA FAMILIA ES UN MUNDO

El refrán dice que cada casa es un mundo, pero en verdad es un eufemismo para no mencionar un tema tan delicado como es el de la familia.

Existen tantos modelos familiares como familias mismas. Hay algunas en las que el descanso es sinónimo de vagancia. Otras en donde nada es suficiente y queda la sensación de que algo falta por hacer, por lo tanto no solo no se disfruta de las experiencias sino que se sufre por los resultados ya que hay que hacer más, siempre.

Lo que quiero resaltar es que estas estructuras familiares se traducen en mandatos, que en general ni siquiera percibimos; son como guiones escritos producto de la combinación de la historia familiar y de todos sus «condimentos» (deseos, mitos, creencias, ideales, etcétera). Están pero no los vemos y el impacto que tienen en la vida es enorme. Constituyen pautas a seguir que se transmiten tanto explícita como implícitamente, pero al tener un gran componente inconsciente solemos ejercerlas de forma casi automática.

El psicoanálisis habla de ideales, que son modelos que internalizamos en nuestra temprana infancia y funcionan como metas que sentimos y pensamos que tenemos que lograr para ser reconocidos, valorados y queridos. Como esta necesidad de ser considerado y amado es universal para el ser humano, alcanzar estos ideales muchas veces hasta se transforma en una cuestión de vida o muerte.

En general, estas metas no tienen que ver con nuestros deseos sino con los deseos que tuvieron nuestros padres y que no lograron llevar a cabo, entonces proyectan su concreción en nosotros. Un ejemplo muy común es que los padres quieran que su hijo siga determinada carrera universitaria pues ellos no pudieron hacerlo en su momento por diversos motivos. No me canso de repetir que nuestros hijos no vinieron a este mundo a cumplir con nuestros deseos frustrados. De todas formas, hay que tener en cuenta que nuestro deseo parte del deseo del otro, por lo cual, en ciertas oportunidades, se requiere de un trabajo interior para desalienarnos de esos deseos originarios que nos constituyeron y preservar otros para así lograr ser y hacer lo que realmente queremos.

Muchas veces pienso qué gran presión significa a los dieciocho años, para quien no tiene una vocación definida, elegir una profesión para toda la vida. Es por eso que el cambio de carrera en los primeros años de estudio es muy frecuente. Sin una gran evaluación se opta por la carrera frustrada del padre/madre, que nada tiene que ver con la propia vocación. Otras veces se siguen los pasos de los amigos, sin mediatizar la elección por la reflexión y conexión con los gustos personales. En cualquiera de los casos, el estudio se padece con esfuerzo e insatisfacción y aun así, en varias oportunidades, hasta se logra terminar la carrera.

La consecuencia de vivir tras estos ideales nos lleva no solo a esforzarnos más de lo

que podemos, sino a perseguir objetivos que no coinciden con nuestro deseo. Y esta situación trae aparejado un gran malestar en la persona.

En algunas ocasiones, para cumplir las expectativas de los otros —lo que creo que los otros esperan de mí— pierdo el registro de mis límites y hago mucho más de lo que soy capaz de hacer. Pero este esfuerzo extralimitado puede llevar hasta la enfermedad. Por ejemplo, un empresario que «tiene» que llegar a X número en su cuenta porque el mandato —lo que se apostaba o esperaba de él— era que debía amasar una gran fortuna, termina con una cardiopatía como consecuencia de su ritmo y estilo de vida. O un joven que siguió la profesión que uno de sus padres no logró concretar y al no poder renunciar a este ideal se enferma, en cuyo caso es la enfermedad la que de alguna forma toma la decisión de dejarlo todo por quien no pudo decidir hacerlo libremente. Esta falta de libertad es foco de dolencias tanto emocionales como físicas y es el punto nodal de la insatisfacción en la vida cotidiana de muchas personas.

En resumen, ¿qué nos impide elegir con libertad? En buena medida esos ideales y nuestras creencias. Pero independientemente del marco teórico, de lo que se trata es de examinar aquellas situaciones actuales que en general están arraigadas en experiencias pasadas; revisarlas y elaborarlas para construir modelos más sanos que se adecuen a los deseos y necesidades presentes y personales. Implica un proceso de actualización; contrastar lo que creemos que esperan de nosotros con lo que anhelamos y aspiramos en el presente.

## VERDADES QUE MATAN

Las creencias son un conjunto de ideas-verdades con que nos movemos en el mundo. En gran medida son procesos inconscientes y requieren de un análisis interior si deseamos identificarlas. Funcionan como generalizaciones tan internalizadas que cobran el valor de verdad incuestionable. No solo se refieren a la realidad que nos rodea sino que condensan ideas sobre nosotros mismos. La introspección, la autocrítica y una mirada atenta nos dan la posibilidad de revisarlas y descubrir que no son más que construcciones, que tienen un gran valor ya que nos permiten sostener tanto nuestros ideales como nuestra identidad. Incluso nos ayudan a tener una mirada diferente de nuestros recursos y posibilidades, de ampliar la definición de quiénes somos y también de cómo es nuestro mundo «externo».

Las creencias funcionan como filtros a la hora de percibir e interpretar la realidad objetiva, que está condicionada por ese «colador» o «tamiz» entre lo que pensamos, sentimos y hacemos.

Estos filtros se van construyendo y los vamos haciendo propios, primero en nuestro hogar por la influencia de nuestros padres a través de los mandatos, legados y valores. Internalizamos frases como «vos sos buenísimo para esto o aquello» y tal vez lo que

para el otro es una buena opción, no lo es para la persona en cuestión.

En este proceso también participa activamente la familia extensa (abuelos, tíos), la educación escolar y la «sopa cultural» de donde venimos (religión, ideas políticas, experiencias, estilo personal, etcétera). En resumen, el conjunto de ideas y creencias que tenemos de nosotros mismos es muy complejo e intervienen factores que, probablemente, ni siquiera teníamos en cuenta. Entonces, una posible interpretación de nuestras posibilidades, por ejemplo, cuando nos exigimos de más, reside en inferir que esta conducta está condicionada por mandatos que tenemos de lo que se espera de nosotros.

¿Cómo escapar de esas «trampas-filtro» o «trampas-creencias»? La palabra elaboración es fundamental; el *insight* consiste en «darse cuenta» e implica un proceso de investigación interno, de reconocimiento de aquellas cosas que tenemos que cambiar. Es un acto de pensamiento en el que logramos comprender y ver con mayor claridad. Y como la elaboración lleva tiempo, muchas veces solemos cultivar la paciencia por añadidura.

El resultado esperado es una modificación de la visión que tenemos de algunos aspectos de nosotros mismos, aquellos que están influenciados por nuestros ideales, creencias, mandatos, los cuales producen angustia, ansiedad y miedo. Aunque es importante aclarar que no todos los mandatos son disfuncionales o chocan con nuestros deseos. En esta ocasión nos referimos en especial a los que no coinciden o no están alineados con nuestros anhelos más profundos y singulares.

Es interesante señalar que para el psicoanálisis, la elaboración va de la mano del proceso de duelo, que obviamente está relacionado con los conceptos de «pérdida» y de «dejar ir». Según indica Freud en su escrito «Duelo y melancolía» (volumen XIV, *Obras completas*, Amorrortu), «el duelo es, por regla general, la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etcétera.»

En el caso que nos ocupa, este proceso está implícito pues no solo accionamos revisando nuestros mandatos sino que los «dejamos ir», los «perdemos». Entonces, elaboración mediante, podemos conectarnos con nuestros propios deseos. En resumen, cuando los mandatos nos producen malestar o no nos «hallamos» en ellos, su reconocimiento y elaboración es esencial.

Ahora bien, no solo se trata de «darnos cuenta» sino también de «creer» en aquello que pensamos. Son situaciones que parecen diferentes pero que repiten de alguna manera un mismo patrón, un molde en el cual la afectividad es la misma: siempre termino enojado, desengañado o elijo el mismo tipo de personas. Algunos ejemplos concretos: un empleado que en el trabajo no colabora como lo necesito, una pareja en la que mi rol invariablemente es de demanda o amigos a los que siempre doy pero nunca recibo. Es decir, son circunstancias en las que se reiteran de forma sistemática ciertas conductas o elecciones no deseadas. Y siempre se termina con la sensación de soledad o de agotamiento. En consecuencia, el resultado es opuesto al que se busca —de gratificación— y sin embargo, sin darnos cuenta, continuamos repitiendo el mismo comportamiento.

Aquello que reitero —vínculos, pensamientos, acciones— de manera casi automática y me produce malestar o consecuencias negativas es un indicador de que necesito un proceso de elaboración. Una ampliación de mi mirada sobre mi propia persona y mi entorno.

Si siempre tuve la convicción de que hacer todo solo es mejor porque me hace ser importante o más querido, y de pronto empiezo a tener síntomas de angustia con correlato de alertas físicas, es un excelente momento para interpretar esos indicios como producto de mi autoexigencia, entre otras cosas. A la omnipotencia por aquello que «yo creo» que esperan de mí le ha llegado su hora final. Esta etapa me exige elaborar profundamente las creencias, mandatos y legados que venía sosteniendo como «verdades que matan», para cimentar una posición e interpretación de mi realidad más sana que se adecue a mis potencialidades. En esta instancia de transformación personal, es trascendente no contraer otra enfermedad: la culpa «torturante», que es el resultado del conflicto entre lo que quiero y lo que creo que esperan de mí. Desde el psicoanálisis es la consecuencia de la tensión entre el Yo y el Superyó. La clave es comprender que la identidad, «el quien soy», no va a cambiar por modificar una conducta insalubre.

También hay otro factor, el miedo, que es importante tener en cuenta a la hora de cuestionarnos y revisar nuestras creencias. El miedo a dejar de ser quienes somos, de ser aceptados o queridos.

El temor funciona como un gran muro frente a los cambios individuales y si las creencias son un componente clave de nuestra identidad, cuestionarlas puede generar una sensación de extrañeza, inseguridad e incluso angustia. Pero si pensamos y entendemos que somos mucho más que un conjunto de creencias y que hay principios rectores (básicamente los valores) que nos sostienen y son como nuestra columna vertebral, el campo de posibilidades de crecimiento y renovación resulta formidable.

«Darse cuenta» aporta una plataforma para pararnos y mirar nuestros recursos no desde un lugar indulgente pero sí benevolente, de comprensión, ya que solo si aceptamos esta situación seremos capaces de saber qué necesitamos reforzar o eventualmente modificar. Es esencial tener en cuenta que en la vida humana no hay nada matemático; tener padres exigentes no implica que los hijos sean autoexigentes y tener padres indulgentes no necesariamente determina hijos sin metas.

La estructuración del psiquismo y la personalidad es un proceso complejo en el que si bien los modelos identificatorios (padres) son esenciales, todo se combina e interactúa con otros factores como los sociales, los emocionales, etcétera. De ahí que dos hermanos criados por los mismos padres, a veces tengan estructuras subjetivas tan distintas. Tal vez lo que se «esperó» de uno fue muy distinto de lo que se «esperó» del otro. Quizá nacieron en diferentes momentos vitales de la familia, uno de ellos en una etapa de mayor tranquilidad de la pareja y el otro en una situación económica más favorable.

Asimismo, no puedo dejar de mencionar el «temperamento», que si bien está en permanente interacción con el entorno, es nuestro sello personal que traemos desde que nacemos y marca una tendencia a responder de determinada manera afectivamente. Incluso está influenciado por la genética y por la acción del sistema endocrino

(hormonas).

Por otra parte, la exigencia es un sentimiento que viene de «afuera»; está arraigada en pautas, conductas y normas que internalizamos provenientes de aquellos que funcionan como modelos identificatorios y que con el tiempo se transforman en las famosas auto-exigencias. Estas últimas, de acuerdo con su intensidad, pueden ser constructivas o destructivas.

La auto-exigencia negativa genera estrés y está vinculada a la imagen que el individuo quiere proyectar. En muchos casos, para sostener este lugar que requiere tanto esfuerzo, la desconexión con el cuerpo es total. Y en pos de mantener —cueste lo que cueste— este espacio tan exigido que a veces va de la mano del poder, aparecen desde síntomas leves, como baja de defensas manifestadas por virosis reiteradas, hasta cuadros más graves, como las cardiopatías.

Sin embargo, las auto-exigencias también son factibles de plasmar en proyectos y metas personales. Su concreción o no impacta tanto en nuestra satisfacción como en nuestra autovaloración. El cumplimiento de estos objetivos no solo guiona el destino sino que en cierta forma le da sentido a la vida.

La materialización de nuestros sueños trae aparejados fuertes sentimientos de bienestar. Pero es muy importante, a la hora de la planificación, ser conscientes de nuestras limitaciones, ya que a veces —por omnipotencia— resulta muy complicado aceptarlas. Entonces recordemos siempre que todo no se puede y que incorporar este principio, paradójicamente, está relacionado con la capacidad para disfrutar.

Ahora bien, es imprescindible mencionar otra clase de manifestaciones ante la concreción de los deseos. Sigmund Freud, en 1916, escribió un ensayo que se llama «Algunos tipos de carácter dilucidados por el trabajo psicoanalítico» (volumen XIV, *Obras Completas*, Amorrortu) y me sorprende su vigencia al comprobar que estos casos se dan con tanta asiduidad en la clínica.

Freud hace hincapié en ciertos «rasgos de carácter» que funcionan como grandes resistencias en determinados momentos del tratamiento. Uno de ellos lo titula: «Los que fracasan al triunfar» y hace referencia a que muchas veces los pacientes se enferman justo cuando están cerca o ya llegaron a concretar un deseo muy anhelado.

Por ejemplo, una persona que estudia canto hace años es convocada para cantar en una banda que siempre soñó y «súbitamente» contrae una ansiedad insoportable que le «prohíbe» exponerse en público. Otro caso hipotético: una mujer que desea casarse fervientemente encuentra a su pareja ideal, pero cuando está por contraer matrimonio comete una infidelidad, haciéndose descubrir por su futuro marido. En consecuencia, su sueño se desvanece...

Lo que Freud revela analizando este tipo de pacientes es que lo que subyace, tal como indica en su ensayo, son «poderes de la conciencia moral los que prohíben a la persona extraer de ese feliz cambio objetivo el provecho largamente esperado.»

Es decir, se manifiesta un autoboicot como producto de la conciencia moral y del sentimiento de culpabilidad. Freud lo vincula a la equiparación inconsciente entre el éxito en la adultez y a la batalla librada en el complejo de Edipo en el que el progenitor del

sexo opuesto a la criatura es el rival en relación con el amor de mamá/papá. Es como si inconscientemente dijéramos «no podemos superar en éxito a nuestro padre/madre» y al sentir culpa (inconsciente) nos ponemos trabas para que esto no suceda. También se traduce en frases como «no me puede ir tan bien» o «no me lo merezco».

El tratamiento analítico es indispensable para ahondar en esas experiencias del pasado. Se trata de sumergirse en el inconsciente con el objetivo de hallar su origen, que tan enraizado está en las vivencias infantiles y decodificar esta «reacción» inexplicable para el sentido común (¿sabotarnos?, ¿ser nuestros propios enemigos?). Así, al poner en palabras el conflicto, se comienza a entender, a resignificar (encontrar un sentido diferente), a dejar de sufrir y a disfrutar de todo lo que deseamos y llegamos a concretar en la vida.

## HERENCIA Y VIVENCIA

Sigmund Freud instauró el concepto de «series complementarias». Según indica el *Diccionario de psicoanálisis* de Laplanche y Pontalis, es un «término utilizado por Freud para explicar la etiología de las neurosis y superar la alternativa que obligaría a elegir entre factores exógenos o endógenos: estos factores son, en realidad, complementarios, pudiendo cada uno de ellos ser tanto más débil cuanto más fuerte es el otro...»

Freud formula esta brillante teoría en 1916 en *Conferencias de introducción al psicoanálisis* (volumen XV, *Obras completas*, Amorrortu) y cuando habla de las series complementarias hace hincapié en el vivenciar prehistórico, es decir, en los factores que preexisten al nacimiento: la herencia genética, el lenguaje, los mandatos e incluye hasta el tiempo y el espacio geográfico en el que nacemos.

Constituye un criterio muy valioso para entender ciertas dinámicas, historias y situaciones personales. Por tal motivo, como señala el *Diccionario de psicoanálisis* antes citado, «el concepto de serie complementaria permitiría situar cada caso dentro de una serie, según la parte relativa que corresponda a la constitución, a la fijación infantil y a los traumatismos ulteriores.»

- CONSTITUTIVO: lo que traemos.
- FIJACIÓN INFANTIL: experiencias de la infancia.
- TRAUMATISMOS y experiencias posteriores.

Para decirlo de otro modo, uno trae una herencia genética (la cara del papá, el caminar de la abuela, un carácter extrovertido o introvertido, etcétera) y a esto le sumamos las experiencias tempranas, el lugar que ocupamos en la familia (si hubo alguna

crisis como duelo, guerra o separación del matrimonio, etcétera) y nuestra relación con los adultos significativos (padres, maestros, otros familiares, etcétera) a quienes imitamos, de quienes aprendimos a ser o no ser de determinada manera. Y por último, las experiencias actuales que nos confrontan con nuestros recursos tanto aprendidos como adquiridos. Es muy interesante tener en cuenta este concepto para comprender el desarrollo de la personalidad. Y por otro lado, tal vez revisando la historia, seremos capaces de detectar que ciertos recursos no fueron producto, por ejemplo, de alguna circunstancia traumática. Veamos una situación hipotética para entender aun mejor este tema: en un momento en que necesitábamos una mirada muy atenta, falleció la abuela materna y esto tuvo un impacto en nuestra constitución porque nuestra madre se deprimió de tal forma que repercutió en una instancia de nuestra vida en que la requeríamos especialmente.

En psicoanálisis decimos que el tratamiento no es «*prêt-à-porter*» sino de «alta costura», es decir, un traje o vestido «a medida». Esta imagen grafica a la perfección la idea que estamos desarrollando pues el abordaje de un paciente debe comprender los factores heredados y constitucionales más las experiencias vividas, ya que todos ellos conforman la singularidad tan rica que cada uno posee.

Incluso si lo pensamos desde un ángulo que vaya más allá de cualquier tratamiento o disciplina, podemos sostener la misma teoría. Es decir, somos mucho más que un conjunto de genes o un cúmulo de experiencias. Lo cual nos da pie para abordar el concepto de construcción personal, tan emparentado con el poder como posibilidad.

## LA MIRADA Y EL RECONOCIMIENTO

Recuerdo que estaba en quinto año de la secundaria y tenía una compañera encantadora, pero sinceramente —y siendo lo más benévola posible— si algo no la caracterizaba era su belleza. Sin embargo, ocurría un fenómeno muy curioso: casi todos los varones gustaban de ella. Era divertida y simpática, pero para mí era una incógnita esa atracción especial que originaba casi de manera instantánea. Buscaba explicaciones racionales y no las encontraba, hasta que un día organizamos un té entre varias amigas y si bien ella no era de nuestro grupo, tuvo la generosidad de invitarnos a su casa. Allí entendí todo. La chica tenía dos hermanos mayores que cuando llegamos la estaban ayudando como si fuese la princesa de Mónaco. A la tarde, vino el padre de trabajar con un ramo de flores para ella y otro para la madre. ¡Claro! Allí era una princesa, se sentía única y algo de todo eso, que era su realidad cotidiana, lo proyectaba al mundo exterior generando lo que generaba.

Anécdota que asocio con el concepto desarrollado por el psicólogo y psicoanalista Eduardo García Dupont en su libro *Fundamentos de la enseñanza de Jacques Lacan* que señala: «“Dime cómo te desearon y te diré quién crees que sos”. Nos vemos a nosotros

mismos desde la mirada del Otro. Eso nos otorga la ilusoria consistencia Yoica».

La imagen que tenemos de nosotros mismos influye en cómo nos mostramos y, por ende, en cómo nos ven. ¡Qué compleja es la estructura humana! Nada es lineal. La autovaloración tiene un papel trascendente en nuestras vidas, en nuestro Ser. La apreciación de nuestras propias características está relacionada con la valoración de los otros hacia uno. Es decir, y lo vuelvo a decir, la manera en que fuimos amados, mirados y estimados en nuestra niñez impacta directamente en la vida adulta.

Además, una adecuada autoestima, es decir, cuando nos reconocemos valiosos y tenemos la capacidad de percibir nuestros límites, influye en nuestra conducta reforzando nuestros logros. El fortalecimiento personal en cuanto a una adecuada autovaloración lo vamos formando a lo largo de toda la vida; es un concepto dinámico que también varía según el momento y el contexto.

Es increíble comprobar cómo una buena imagen de uno mismo trae aparejada una predisposición que se ve en la forma de actuar, en la seguridad, en la actitud y, en consecuencia, en lo que estas condiciones originan en los otros.

En un colegio, cuando una maestra enseña un tema nuevo más complejo que los anteriores, es muy probable que lo entiendan antes y mejor aquellos chicos que confían en sus capacidades para el aprendizaje y se sienten inteligentes. Los niños con baja autoestima, aunque sean iguales o más inteligentes que sus compañeros, demoran más en adquirir los conocimientos porque la falta de autoconfianza contamina el aprendizaje con pensamientos negativos acerca de sí mismos. Así se genera un círculo vicioso en el que la baja autoestima determina un mal desempeño producto del *autoboicot* y, al mismo tiempo, el mal rendimiento afecta perjudicialmente la autovaloración. El mismo proceso se da a la inversa en relación con los triunfos y el aumento de la autoestima. En conclusión, el poder de los logros está vinculado a una adecuada autoconfianza y autovaloración.

## LA MEDIDA DE LA AUTOESTIMA

La autovaloración —merece la pena insistir en esto— impacta en forma directa en nuestra realidad. Todo ser humano se muestra incapaz de renunciar a la satisfacción de la que alguna vez gozó. No quiere privarse de la perfección narcisista de su infancia y procura recobrarla con la obtención de gratificaciones en los ideales: aquellas construcciones subjetivas y personales que, de alcanzarlas, le procuran bienestar y sensación de reconocimiento. Pero, ¿qué papel tiene el reconocimiento en toda esta cuestión? Para ello tenemos que hablar del deseo.

En la infancia, los padres ocupan un lugar central en nuestra vida; durante los primeros años dependemos casi exclusivamente de ellos. Estamos atravesados por sus demandas, cuestiones que esperan de nosotros: que hablemos su lenguaje, que nos

acomodemos a sus hábitos y horarios, que respondamos a sus expectativas, etcétera. Nosotros, como bebés/niños, anhelamos y solicitamos su asistencia y atención. Los padres o cuidadores significativos constituyen una fuente de afecto y seguridad básica. Adhiero a una metáfora que alguna vez leí en relación con los padres que dice algo así como: *funcionan como un aeropuerto desde donde despegamos y podemos aterrizar cada vez que lo necesitamos*. Como una base segura en la que a lo largo de nuestra evolución, maduración y crecimiento personal se supone que cada vez «aterrizaremos» menos pues construiremos nuestro propio «aeropuerto». De todas formas, este primer lugar que ocupamos en el corazón y deseo de los padres será muy significativo en la formación de nuestros propios deseos, ya que la aprobación o el rechazo de ellos desempeña un rol esencial.

No cabe duda de que el deseo de todo sujeto es ser deseado por otro. Así vamos construyendo esta posición subjetiva que tiene que ver con la condición de ser reconocidos y que está íntimamente ligada a los *lugares de poder*.

La necesidad de reconocimiento es intrínseca a la constitución del ser humano, nos otorga una sensación de gran satisfacción, de poder y de independencia. Esto genera un círculo *virtuoso*; cuando nos sentimos aceptados y valorados, reforzamos nuestra autoimagen, que impacta en nuestra manera de movernos en el mundo. Por ejemplo, si doy una clase y mis alumnos me dicen que quedaron encantados, es probable que tenga ganas de armar otro grupo y también que me involucre más para que en la próxima oportunidad logre alguna diferencia ilustrando mejor las ideas. El reconocimiento funciona como un estímulo interno cuyos frutos se reflejan en lo externo.

Si el deseo de reconocimiento es humano y universal, qué bueno esforzarse para que los motivos sean nobles. Insisto en este punto, el equilibrio es más que fundamental ya que el riesgo es perderse en el deseo del otro. En el afán de que me quieran y me valoren, pierdo de vista mis propios anhelos, gustos y estilo personal. Esto, a la larga, conlleva un sentimiento de malestar y angustia muy grande. Es un equilibrio que elaboramos toda la vida; la idea es ser fieles a nuestros deseos y saber convivir con la necesidad de aceptación y reconocimiento.

## PLASTICIDAD, QUE SE DOBLE Y NO SE QUIEBRE...

De manera frecuente, escucho a ciertas personas que sostienen que si hacen las cosas de otro modo, no serían quienes son; sienten que se traicionarían o perderían su identidad. Se trata de ideas irracionales sostenidas en falsas premisas, que están sustentadas, por ejemplo, en que hay que esforzarse lo máximo posible sin medir las consecuencias. De allí surgen aquellas deducciones que se desprenden de esa forma de pensar-se que resultan aniquilantes. Situación que se traduce como: si quiero darme un respiro y después seguir con mi tarea, no estoy haciendo las cosas bien.

Además, como lo que hacemos refuerza nuestra identidad, para muchos revisar ese «hacer» implica mover bases que sienten muy profundas. Lo que tal vez no conocen es el concepto de identidad dinámica, que se sustenta en que si bien hay rasgos, características y cuestiones heredadas que nos hacen ser quien somos, nuestras elecciones y acciones diarias también contribuyen para definir nuestra identidad. Somos lo que hacemos, elegimos, pensamos y decimos. Nuestros actos nos caracterizan y tenemos la suerte de no estar condenados a hacer siempre lo mismo.

El tema es que en esta sociedad, el hiperesfuerzo está connotado de manera tan positiva que se confunde «cambiar» con dejar de hacer, ser indolente, improductivo o ineficaz. Encontrar el punto medio muchas veces constituye todo un arte, pero vale la pena el intento.

Un viejo fantasma es creer que uno es lo que hace y que esto es incuestionable. Por supuesto que nuestras acciones nos representan pero, en reiteradas oportunidades, ejecutamos o pensamos —inconscientemente— determinadas cosas sin medir consecuencias y sin cuestionarnos que nos están trayendo grandes perjuicios a nuestra salud o causando una mala calidad de vida. Pero si hay algo maravilloso del ser humano es su plasticidad y capacidad para el cambio.

No estoy hablando de modificar los valores, que son los principios rectores que nos ayudan a elegir, pensar y nos guían en aquello que consideramos que está bien o mal. Ni modificar nuestro carácter, nuestra «madera»; lo cual, por suerte, en muchos casos sería imposible. Lo que se propone es la autocrítica, un mecanismo psíquico esencial para la evolución personal.

También está el caso contrario: si de niños nos exigieron muy poco, formamos un dictador interno para suplir la ausencia de expectativas parentales del pasado. En general, tendemos a distorsionar, ya sea minimizando o maximizando nuestras posibilidades. Sentimos que podemos más de lo que nos da el «cuero» o menospreciamos nuestras habilidades.

Esta capacidad de parar y desarrollar una mirada más crítica es una excelente oportunidad para acercarnos a la salud física y psíquica.

## SOMOS SERES COMPLEJOS: BIO-PSICO-SOCIO-CULTURALES

Debemos tener en cuenta que somos seres multidimensionales, es decir, mucho más que un conjunto de cromosomas/genes. Somos un entretejido de vínculos, experiencias y elecciones que adquieren un valor sustancial en nuestra biología.

Decir que somos seres bio-psico-socio-culturales demuestra la complejidad de nuestro

ser. El factor biológico, el psicológico (pensamientos, sentimientos, acciones y conductas) y los factores socio-culturales (familia, amigos, trabajo, tradiciones) desempeñan un rol esencial en la salud y en la enfermedad, ya que la combinación de todos ellos repercute en el cuerpo y en la mente.

Lo que traemos genéticamente, nuestras características innatas, se manifiestan en función de la interacción con nuestros padres, es decir, nacemos con un abanico enorme de oportunidades en relación con nuestra personalidad. La estimulación que recibimos o no de pequeños ejerce un papel decisivo en cómo seremos de adultos.

Nuestras experiencias escolares también influyen: si tuvimos un grupo social solidario o muy competitivo, si éramos objeto de burlas o admiración, si nos aceptaban o rechazaban, etcétera.

Una importante cantidad de factores y variables intervienen como «material» para construir quienes somos y para determinar nuestra posición en relación con el poder, ya sea como posibilidad o como lugar privilegiado o menospreciado en la estructura social.

Una vez que ingresamos en la cultura se pierde lo natural. El contacto con las costumbres, los hábitos y las tradiciones, no solo de diferentes ámbitos sino también de distintas familias, nos permite comprobar que lo que es «natural» para unos resulta extraño y «antinatural» para otros.

Las frases «yo soy así» o «nacé así», que son una excelente excusa para no cambiar, quedan totalmente cuestionadas ya que tenemos, gracias a la interacción con el mundo exterior y las experiencias, el beneficio de apostar a nuestras potencialidades no desplegadas.

## EVOLUCIONAR Y NO TEMER AL CAMBIO

Veamos ahora cómo es el desarrollo y la evolución de la personalidad. La conducta actual de una persona tiene la impronta de su herencia y de su infancia, es decir, de la relación con sus padres/hermanos, de su historia escolar y social, y de los sucesos o experiencias que, entre otras cuestiones, la hacen ser quien es.

A partir de los tres años, los niños empiezan a interactuar con sus pares de forma más sostenida, aprendiendo no solo a jugar sino también a compartir y rivalizar. Es un período caracterizado por el egocentrismo (creyéndose el centro del mundo) y en el que el sentido de pertenencia es muy evidente, ya que les cuesta compartir tanto los juguetes como a las personas.

En esta etapa es interesante ver ciertas conductas que solo se sostendrán en el futuro si son reforzadas a través de la palabra y mirada de los adultos. Hay chicos muy caprichosos y mandones cuyos padres no les ponen límites con la excusa de que «es chiquito»; aceptan todo lo que hace porque les resulta divertido y hasta pintoresco. Esta (no) intervención de los adultos repercute en la personalidad del niño en desarrollo.

A los cinco años, los chicos se vuelven más sociables y se vuelcan de forma intensa al grupo de pares; van consolidando ciertos rasgos de la personalidad que los llevan a hacer amigos más fácilmente. Desarrollan la empatía, es decir, la capacidad para ponerse en el lugar del otro, entenderlo y ayudarlo si es necesario. Los que tienen una buena imagen de sí mismos, son seguros de sus talentos, se sentirán valorados por los demás y muchas veces serán modelos a seguir, verdaderos líderes.

Con esta simple observación de lo que sucede en este período del desarrollo apreciamos a la perfección el impacto del medio social en la evolución de las capacidades y perspectivas.

Pero más tarde entra en juego un gran «cuco», el miedo al cambio. Todos conocemos la vieja y limitante frase «más vale malo conocido que bueno por conocer», premisa que está anclada en tradiciones e inseguridades.

El temor al cambio inhibe la posibilidad de evolucionar y sus causas son tan particulares como las personas mismas. Implica un desafío personal bucear en ellas para desamarrarlas. Y digo «desamarrarlas» ya que funcionan como cadenas que nos atan y obstaculizan el movimiento. Lo positivo es que cuando elaboramos estos miedos y conseguimos vencerlos se nos abre un enorme mundo de oportunidades.

En la actualidad, se está trabajando con lo que se llama «habilidades sociales». Una tarea intensa para detectar modalidades vinculares que perjudican nuestros lazos afectivos y estimular la adquisición de miradas, conductas o formas de relacionarnos más saludables. Los resultados son muchas veces increíbles; personas que han padecido grandes dificultades sociales encuentran lugares de poder, en el mejor de los sentidos, inimaginables en otro momento de sus vidas. En general, los cambios más significativos se dan en niños y adolescentes. En el caso de los adultos —si bien el trabajo es más extenso— también se logran grandes modificaciones. ¡Nunca es tarde para plantearnos un cambio personal!

## CAPÍTULO IV

### El poder de la actitud

*Un pequeño gesto puede producir grandes efectos.*

## LA ACTITUD NO ES TODO... PERO CÓMO PESA

Algunos adhieren a la frase «según el cristal con que se mira», hay quienes están siempre buscándole «la quinta pata al gato» y otros que invocan la medida «del vaso medio lleno o medio vacío». Distintas opciones para un mismo hecho objetivo y real: lo que cambia es la actitud.

Veamos algunos ejemplos para ilustrar mejor este tema. Estamos en una fiesta con amigos pasándola bárbaro; miramos el reloj y de repente es mucho más tarde de lo que pensábamos. Pero si estamos haciendo la fila del banco para hacer un trámite y transcurrieron solo cinco minutos, sentimos que pasó una eternidad.

El tiempo se mueve a la misma velocidad para todos, hagamos lo que hagamos. Como no podemos controlar el tiempo —objetivo y consensuado— tenemos que descubrir el vínculo que nosotros tenemos con él, ya que es muy importante en relación con la salud, el poder y la omnipotencia.

Existe un tiempo cronológico, el que marca las agujas del reloj, el que nos muestra el calendario, el biológico (marcado por nuestros ritmos internos) y también el subjetivo.

Si ponemos la lupa sobre algunas personas que conocemos, es muy interesante ver que están los que siempre corren apurados, los que poseen una parsimonia total y van pausados por la vida, los que tienen planificado hasta la hora de ir al baño y los que improvisan de forma permanente. Los que sienten que un mes es poco y aquellos que perciben que treinta días es una eternidad. Algunos se caracterizan por disfrutar el momento, otros organizan lo que van a hacer al día siguiente de manera compulsiva, olvidándose de lo que están haciendo en el presente.

Más allá de las diferencias que tenemos en cuanto a la percepción e interpretación del tiempo, hay algunas modalidades más saludables que otras. Por ejemplo, cuál es el sentido del tiempo de un ama de casa que siempre deja todo impecable, brillante y ordenado exactamente a la misma hora si el costo es vivir apurada, alimentarse mal y no contar ni siquiera con una hora de ocio. La búsqueda de reconocimiento es clarísima e implícitamente está ligada al poder. La argumentación típica de quienes tienen esta postura en la vida es algo así como: «En tanto hago todo y cumplo con todos, siento que me valoran, me quieren y me reconocen».

La expresión más escuchada en esta clase de individuos es: «¡No puedo parar! Ni enfermo, ni en recuperación de una dolencia, ni atravesando un duelo». Lo que queda excluido de este pensamiento es el concepto personal sobre las prioridades. Si no estamos bien de salud tanto física como psíquica, el resto deja de tener trascendencia.

En la vida cotidiana, muchas personas corren como si hubiera un momento y hora precisos para hacer o concretar ¡vaya a saber qué! Pienso en esta conducta y la relaciono con las publicidades basadas en «¡llame ya!», en las que la gente cae en la premura de

ese imperativo sin evaluar la relación precio-calidad del producto o, peor aun, sin considerar si lo quiere o necesita realmente.

Cuando gana ese impulso, el sujeto se aliena en la demanda, en el pedido del otro. Pero en ciertas circunstancias, esa demanda viene de adentro; de lo que pensamos y sentimos que el «afuera» espera de nosotros.

Como con el tema del tiempo, con cualquier otra variable sucede lo mismo: la realidad es objetiva pero su registro es subjetivo. Muchas veces nos olvidamos que el poder tiene una gran parte de subjetividad, pues depende de la definición particular que cada uno tiene de él. Por ejemplo, una persona que ocupa un cargo destacado en una empresa multinacional se siente muy poderosa: gana mucho dinero, tiene un equipo a su cargo y recibe importantísimos bonos por su desempeño. Por otro lado, un artista quizá percibe esa situación como una falta de poder porque el empresario está sujeto a demasiadas normas o reglas preestablecidas. En el caso del artista, el poder está asociado con la libertad de crear cuando quiere, cuando siente el impulso o cuando la inspiración toca a su puerta.

Todo depende de la actitud con que cada uno asume determinadas cuestiones, es decir, la forma en que se manifiesta anímica y psicológicamente ante cualquier evento cotidiano. Hay que destacar que la actitud no es innata, por el contrario, es producto del proceso de socialización, la vamos adquiriendo en el seno familiar y social. En su *Manual de psicología social*, Vander Zanden define a la actitud como la «tendencia o predisposición adquirida y relativamente duradera a evaluar de determinado modo a una persona, suceso o situación y actuar en consonancia con dicha evaluación.»

Las actitudes tienen diversos aspectos, ellos son:

- cognitivo: influye en cómo pensamos;
- afectivo: relacionado con las emociones;
- conductual: vinculado con nuestra forma de actuar, ya que una vez incorporadas regulan nuestras conductas y acciones.

## LIDERAZGO

Como sucede en un ejercicio de asociación libre, comencé a recordar algunas de las charlas que tengo con mi hija, de dieciocho años, y sus amigas. Un día, casualmente hablando de liderazgo, de las «populares» y de los vínculos en la escuela, les pregunté qué es lo que hace posible que alguien tenga muchos amigos, le vaya bien en el colegio y posea influencia positiva sobre el resto. Sin vacilar, todas ellas me dijeron: «¡La actitud! ¡La actitud es todo!» Si tuviese que calificar esta respuesta le daría diez puntos, más aun sabiendo que no leen libros de psicología social.

Las cualidades comunes que tiene la gente que ocupa lugares de influencia se clasifican de la siguiente manera: inteligencia emocional (empatía), fuerza de voluntad, capacidad para tomar decisiones y muchas veces también los atributos físicos que son considerados sobresalientes.

Revisemos una frase muy conocida y repetida —a veces sin mucho análisis— que dice: «Lo difícil no es llegar, sino mantenerse». Pero me pregunto ¿llegar a dónde? y ¿mantenerse a cualquier costo? Es verdad que necesitamos ser reconocidos porque genera muchas satisfacciones ocupar lugares importantes, ya sea en el trabajo, en la familia, en el grupo de estudio, etcétera. Pero es trascendente no confundir los espacios que ocupamos con nuestra propia identidad; por ejemplo, «si no soy más el director de la empresa, dejo de existir».

Por otra parte, basta leer las investigaciones de los efectos devastadores, tanto físicos como psíquicos, como consecuencia de la jubilación, instancia en que la persona no padece por lo económico sino por la carencia de un lugar social. Si bien estos casos pueden ser analizados desde otros ángulos —mayor tiempo libre, dificultad del manejo del ocio, sentimiento de improductividad—, es incuestionable que la pérdida de un ámbito donde la gente se sentía importante, reconocida y útil tiene efectos muy negativos.

Como venimos viendo, la capacidad para mantener una actitud positiva está sostenida por una estructura de personalidad. En relación con este tema, hay un ejemplo muy interesante en el libro *La inteligencia emocional de los niños* del psicólogo infantil Lawrence E. Shapiro, que tiene en cuenta la gran pregunta: ¿se nace o se hace? El caso que narra el autor dice así: «Observemos a dos compañeros de clase, Matthew y Micky, ambos de seis años. Matthew es tímido y reservado. Casi todos los días regresa de la escuela llorando. Su madre lo describe como alguien “temeroso de su propia sombra” y afirma que ha sido así desde su nacimiento. Micky, por otra parte, es conversador y simpático. Aunque sus maestros lo describen como líder nato, sus padres afirman que de ninguna manera nació así. Según ellos, cuando era un bebé y hasta dar sus primeros pasos en realidad se parecía más a Matthew. Lloraba cada vez que lo dejaban con una niñera, no le gustaba la gente o los lugares nuevos, y se sentaba a observar mientras los otros chicos jugaban en el recreo.

»Como niños, tanto Matthew como Micky, serían descriptos por el psicólogo de Harvard Jerome Kagan como “inhibidos en su comportamiento” o tímidos, uno de los cuatro temperamentos que caracterizan a los seres humanos al nacer. Según las teorías de Kagan, el temperamento de un niño refleja un sistema de circuitos emocionales innatos específicos en el cerebro, un esquema de su expresión emocional presente y futura, y de su comportamiento.

»Según Kagan un niño tímido nace con una amígdala fácilmente excitable (...). A través de años de investigación, descubrió que, cuando crecen, dos tercios de los niños nacidos tímidos son como Matthew: tímidos y reservados, y propensos a volverse ansiosos, fóbicos y socialmente inhibidos a medida que maduran. Estos niños aparentemente no desarrollan los caminos neuronales entre la amígdala y la corteza que

permiten que la parte pensante del cerebro ayude a la parte emocional a calmarse.

»Pero cerca de un tercio de los niños estudiados por Kagan parecían haber domado sus cerebros emocionales sobreexcitables y, como Micky, en la época en que estaban en el jardín de infantes eran tan expansivos y sociables como cualquier otro niño. La diferencia en estos niños era la forma en que sus padres habían respondido a su timidez desde que eran pequeños, una diferencia que, según Kagan, modificó literalmente el desarrollo de sus cerebros.

»Los padres de los chicos que seguían siendo tímidos adoptaron una postura protectora respecto de sus pequeños; los protegieron de cosas que los perturbaban y los calmaron cuando lloraban. Pero los padres de los chicos que perdieron la timidez con el tiempo, pensaron que sus hijos debían aprender a enfrentar lo que los perturbaba. Al tiempo que mostraban su empatía hacia ellos, no reforzaron sus llantos ni preocupaciones. En lugar de ello, establecieron límites firmes (...)

»Kagan sostuvo la hipótesis de que la neuroquímica de los niños que habían superado la timidez cambió porque sus padres los expusieron continuamente a nuevos obstáculos y desafíos, mientras que los niños que no habían enfrentado desafíos mantuvieron los mismos circuitos cerebrales y por lo tanto siguieron reaccionando en exceso desde el punto de vista emocional.»

Como conclusión, Shapiro señala que «el estudio de Kagan y otros similares muestran que, aunque nuestros hijos nacen con predisposiciones emocionales específicas, su sistema de circuitos cerebrales retiene por lo menos cierto grado de plasticidad. Pueden aprender nuevas capacidades emocionales y sociales que crearán nuevas vías nerviosas y pautas bioquímicas más adaptables.»

Podríamos decir que tenemos como «instalaciones eléctricas», que con el trabajo continuo producimos cambios importantes a través de la experiencia, la palabra y diferentes técnicas como ejercicios de respiración, meditación, terapia cognitiva, sistémica, etcétera.

Este es un claro ejemplo de que somos seres bio-psico-sociales y que el medio familiar modifica nuestra biología. En consecuencia, desde chiquitos estamos modulando y construyendo nuestra posición subjetiva en relación con los otros.

Es maravilloso observar una salita de jardín de infantes y apreciar los diferentes roles que se establecen entre los chicos. Rápidamente surge el líder, a veces positivo, quien empuja a la realización de las tareas, y otras veces negativo, que mantiene una actitud opositora generando la adherencia del resto. Es frecuente la coexistencia de ambos tipos y la pelea cuerpo a cuerpo para ganar el lugar de liderazgo. Es que ser líder en la infancia tiene sus beneficios: todos lo invitan a sus casas, aceptan sus propuestas y comparten los juguetes, entre muchos otros.

Es increíble ver cómo se empiezan a originar dinámicas vinculares complejas en chiquitos de cuatro o cinco años. En el poder relacionado con el liderazgo, como capacidad de influir, lo que queda implícito son las características individuales que se ponen en juego. Aparecen las competencias y los rasgos de carácter particulares como el más fuerte, el que mejor se expresa, el simpático, el que siempre pide, el que llora

permanentemente, el que se hace notar, etcétera. La red de interacciones está sostenida en estas divergencias. Es decir, las particularidades personales están relacionadas de forma directa con el tipo de vínculos que establecemos, y también con el espacio que ocupamos en los grupos sociales.

Estas diferencias son las que garantizan una organización grupal rica, productiva y constructiva. Sin embargo, a veces el liderazgo se obstaculiza cuando la persona que detenta el poder no tolera que el otro sea diferente.

Los distintos tipos de liderazgo son más o menos permeables a la aceptación de la diversidad. Cuestión elemental a la hora de pensar un ejercicio saludable y provechoso en la relación entre el poder y el liderazgo. Los especialistas en la conducta humana — sociólogos y psicólogos— han clasificado a los líderes según una serie de características:

- *Democrático*: decide las cosas consultando al grupo, pero conserva el control.
- *Laissez-faire*: ejerce poco control sobre los integrantes del grupo, actitud que fomenta la libertad y la creatividad. Aunque en algunas ocasiones genera poca motivación y el equipo queda a la deriva.
- *Autocrático*: domina al grupo con herramientas como la coerción, la influencia y el poder. Esta situación provoca una resistencia pasiva por parte del equipo.

De todas formas, el solo nombrarlos tiene la intención de marcar una diferenciación en relación con lo que queremos transmitir con este libro. Se trata de pensar estos estilos asociándolos al concepto de grupo pero también a la manera en cómo se manifiestan dentro de nosotros.

Veamos algunos cuestionamientos que nos ayudan a conocernos íntimamente un poco más:

¿Nos consultamos antes de tomar una decisión? ¿Somos democráticos con nosotros mismos, flexibles con nuestras ideas? ¿Nos preguntamos qué sentimos con lo que hacemos o somos presa de nuestros impulsos y mandatos no cuestionados?

¿Hacemos lo que primero nos viene a la mente, lo que nos resulta más fácil? En otras palabras, ¿somos indulgentes (*laissez-faire*) con nosotros mismos? ¿Nos exigimos lo menos posible o nos planteamos un plan de acción meditando nuestras propias ideas para alcanzar la que más nos conviene? ¿Conectamos con el esfuerzo y la perseverancia?

¿Nos imponemos metas ciegamente o con una autoexigencia férrea (modalidad autocrática) y si no las cumplimos nos castigamos con terribles autorreproches? Es decir, ¿tenemos un dictador interno?

Considero muy interesante y beneficioso analizar nuestras posibilidades y posiciones en la vida teniendo como guía esta idea del «líder interno». Existen modos de conducir grupos sustentados en particularidades y formas personales. Pero más importante aún es cómo nos pensamos en relación con nuestras características, estilos y conductas para liderar nuestra propia vida. Por lo tanto, liderar es asumir una responsabilidad apelando a nuestros recursos y escuchándonos, para así dirigirnos hacia aquello que deseamos.

## YO ME MIRO, TÚ ME MIRAS

En la incapacidad de algunas personas de no poder parar y poner a un costado o en suspenso por un tiempo las obligaciones está implícita la creencia de ser imprescindible. Siguiendo esta visión, el pensamiento que surge es que si no estamos en donde tenemos que estar, las cosas saldrán mal o nadie será capaz de resolverlas. Esta es otra de las caras de la omnipotencia, pues se pierde el criterio de uno mismo.

El tema es que mucha gente confunde la omnipotencia con el poder, en el mejor sentido del término. Una cosa es pensarnos como causa de lo que nos pasa, revalorizar el poder de registrar-nos y actuar en consecuencia. Es decir, ponernos como prioridad no desde el egoísmo sino desde el cuidado personal. Y una situación muy distinta es creer que todo lo podemos, que somos nuevas versiones de algún superhéroe.

Entonces cabe preguntarnos, ¿cómo lograr considerarse a uno mismo como prioridad?

Algunas posibles respuestas: estar atentos para «escucharnos», lo que equivale a registrar dolencias o malestares físicos si existiesen. Conectar con nuestras emociones, tanto placenteras como displacenteras, y otorgarles un sentido para aprender de ellas. Y reforzar o estimular nuestra capacidad de aprendizaje, todo esto resulta básico.

Ahora sumemos un concepto clave a esta teoría. El inconsciente abarca mucho más que la parte consciente. El deseo de ser amado y reconocido es universal, pero su influencia trabaja en las capas inconscientes de la mente. Es decir, no pensamos en esto todo el tiempo ni es una reflexión consciente. Teniendo en cuenta esta idea lograremos preguntarnos cuántas cosas hacemos, qué decimos y cuánto nos esforzamos de más para cumplir con este deseo de ser querido y considerado.

Invito al lector a que se tome unos minutos y analice algunas situaciones en las que se siente exigido para hacer algo o para mantener un determinado lugar. Cabe aclarar que cuando digo «exigido» no hago referencia a los esfuerzos normales de la vida sino a aquellas ocasiones en las que pagamos un costo muy alto por alcanzar una meta.

Para ello, primero es necesario examinar la relación costo-beneficio. En la vida todo tiene un costo, para ganar siempre hay que perder algo. Por ejemplo, quiero tener un hijo, o sea que ganaré en amor con respecto a mi deseo, pero perderé esa «despreocupación» que implica no estar siempre pendiente de un «otro». Otro caso hipotético: obtengo el puesto más alto en una empresa, por lo tanto, gano más dinero y status, pero pierdo libertad, horas de descanso y energía, ya que tengo más responsabilidades. Lo que propongo con esta evaluación es tomar las autoexigencias como un patrón de medida para reflexionar sobre el lugar en que uno se encuentra.

Pero ahora volvamos a la infancia, etapa en la que nuestros padres funcionan como «ejemplos vivientes» y nos vamos formando por lo que nos dicen y por lo que vemos en ellos. Un elemento primordial es que en la paternidad/maternidad está en juego un mecanismo inconsciente, del que ya hemos hecho mención, que es anhelar que los hijos realicen los deseos frustrados de los padres.

El mecanismo funciona de esta manera, por ejemplo: si mis padres proyectan para mí ideales muy altos, tengo que hacer mucho esfuerzo para alcanzarlos y si no los logro cumplirlos, primero siento que los decepciono y luego me frustró.

Los ideales están totalmente asociados con las exigencias y autoexigencias. Si bien esto no se dice explícitamente, de alguna manera se transmite. Y como dijimos que, entre otras cuestiones, el deseo del hombre es ser reconocido y amado, si cumplo con lo que mis padres esperan de mí, se logrará el objetivo. Vale reiterar que esto no es un acto consciente y que los padres siempre pensamos que queremos lo que nuestros hijos quieren. El tema es que como es imposible no tener expectativas, muchas veces estas son vividas como situaciones de exigencia muy fuertes.

Parafraseando el dicho «hay amores que matan», en varias ocasiones utilizo la frase «hay autoexigencias que matan» y cuando digo «auto» es porque no es cuestión de reclamar siempre a los padres. Reiteradas veces vemos en las sesiones que al detectar estas cuestiones, los pacientes rápidamente se encuentran culpando a su pasado (padres, educación, experiencias pretéritas). Pero hay que entender que el reclamo a nuestros padres tiene fecha de vencimiento. Cuando somos mayores de edad está en nosotros aceptar lo que tuvimos en el pasado y trabajar para modificar lo que necesitamos y deseamos.

El tema que tenemos que comprender es que si ya internalizamos una conducta, forma o modelo, la responsabilidad de modificarla es nuestra porque ya se ha convertido en un aspecto interno. Es decir, conocer las causas o el origen de nuestra personalidad es muy enriquecedor y productivo, pero no es suficiente... El punto clave es qué hacemos con todo ese material; cómo lo pensamos, reflexionamos y si deseamos modificarlo. No solo se trata de detectar y entender, sino de hacer algo con todo eso. A veces también es una cuestión de actitud: responder o no, tomar una posición determinada en relación con aquello que registramos, etcétera. Hay personas en que la acción surge de manera casi inmediata, otras que se toman su tiempo y están quienes asumen una actitud pasiva, dejando pasar la oportunidad de capitalizar el poder del cambio.

Considero que es un concepto que ayuda mucho a la hora del autorregistro y la autoevaluación. Es una herramienta para «parar la pelota» y preguntarse, por ejemplo: «En esta actitud, ¿está mi satisfacción o solo estoy cumpliendo con la de los demás para ser aceptado y valorado?»

Por eso, ante determinadas circunstancias tenemos que «bajar un cambio» y cuestionarnos: «¿Qué estoy haciendo?» Si lo estudiamos bajo el prisma de la necesidad de reconocimiento, algunas posiciones se aclaran. En consecuencia, lograremos generar un cambio gracias a la reflexión y a una nueva mirada de la situación.

Para alcanzar este cambio se requieren ciertos ingredientes esenciales: ganas, decisión, trabajo interno y una pregunta, que es la gran llave ya que da cuenta del reconocimiento de que algo no funciona bien.

En varias oportunidades, después de este proceso, nos encontramos con recursos internos que desconocíamos y quizá no sabemos cómo manejarlos. Por ello es trascendente entender que pedir ayuda cuando la necesitamos no es un signo de debilidad

sino de cuidado personal.

## ¿QUIÉN PUEDE CAMBIAR?

Veamos ahora un nuevo concepto que nos ayudará a conocernos aun mejor. En su libro *Filosofía y psicoanálisis*, Alfredo Carluccio, doctor en psicología, señala: «El determinismo es una doctrina filosófica que sostiene que todo acontecimiento físico, incluyendo pensamientos y acciones humanas, están causalmente determinados por la irrompible cadena causa-consecuencia». También indica que «un sistema es determinista cuando todo acontecimiento es una consecuencia necesaria de un acontecimiento anterior o de una serie de acontecimientos anteriores.» Así, explicado de forma simple, sumamos un principio muy útil para pensar-se en relación con las cosas que nos pasan o, mejor dicho, que hacemos que nos pasen.

Una vez más, la psicología del poder —en tanto posibilidad— nos enfrenta a la pregunta primordial: ¿qué tengo que ver yo con esto que me pasa? Cuestionamiento que apunta, sin lugar a dudas, a la responsabilidad.

Cuando la causa de nuestras imposibilidades está afuera, por ejemplo «no tengo novio/a porque en mi infancia mis padres...» o «en la oficina nadie me soporta porque son todos envidiosos y competitivos», la perspectiva de cambio es mínima. Por supuesto, existen situaciones que no generamos directamente, pero siempre está la posibilidad de correrse de ellas.

Visualizarnos como «causa» nos permite pensarnos desde un lugar de mayores recursos y oportunidades, que nos conecta con la idea principal de este libro: el conocimiento/descubrimiento de nuestro mundo interno y externo, que es la mejor herramienta que tenemos a la hora de desplegar nuestras capacidades y vivir mejor. ¡Sí!, de eso se trata, del poder de pasarla bien...

La propuesta básica reside en analizar lo que nos sucede posicionándonos como causa, tener presente que somos los artífices de nuestro destino y que la participación activa que poseemos en nuestra vida es enorme. Algunos ejemplos: decir ¡no! genera un tipo de realidad, pedir ayuda crea un nuevo posicionamiento, mirar-nos funcionar en relación con los otros nos da una perspectiva de nuestra empatía, etcétera. Con las pequeñas grandes acciones de la vida cotidiana estamos originando de forma permanente cuestiones tanto del orden de la apertura y de la salud como de la patología. Por ello, pensarnos como «generadores» es lo que nos responsabiliza para determinar hacia dónde vamos.

No puedo dejar de nombrar el determinismo psicológico. Según esta doctrina, todo fenómeno psicológico —incluyendo la conducta, los pensamientos, los sentimientos y las acciones— es el resultado causal de una secuencia de sucesos precedentes. Lo que subyace, lo oculto o lo que no entendemos está determinado por diversas causas. Para el

psicoanálisis, el trabajo consiste en conocer esas causas y de esta forma promover el cambio. Este proceso psicológico lo vemos, por ejemplo, en un lapsus, que es una formación del inconsciente. *Lapsus* es una palabra latina cuyo significado originario es *resbalón*. Alude a todo error o equivocación «involuntaria» de una persona. Aclaro, pongo la palabra involuntaria entre comillas ya que los lapsus, como los síntomas y los sueños, son un claro ejemplo de fenómenos psicológicos cuyo determinismo inconsciente es clave.

Veamos un breve ejemplo para esclarecer mejor el tema. Un día estaba hablando con una amiga y me contaba que se encontraba preocupada porque ella y su marido gastaban más dinero del que ganaban. Al rato, el esposo le dice que estaba cansado—haciendo referencia al auto y a conducir— y ella le responde: «Deja, yo FACTURO... digo, yo manejo». Su inquietud apareció en este equívoco de su discurso, no dijo lo que quería decir sino lo que la perturbaba en ese momento.

Entonces, ¿quién puede cambiar? Antes de responder es importante recordar la ley del «todo no se puede» y «siempre existen limitaciones», ya que es imprescindible para salir de espacios de poder omnipotentes que tantos perjuicios nos traen. Por lo tanto, cambian aquellas personas que son capaces de cuestionarse y aceptan que tal vez lo que hoy les cuesta entender —con un trabajo de introspección mediante— lograrán modificarlo oportunamente.

## «EGO» Y «AUTO», DOS PREFIJOS CLAVE

En psicología hay dos conceptos teóricos muy gráficos para medir o pronosticar la posibilidad de cambio de un paciente: la egosintonía y la egodistonía.

*Ego* quiere decir en latín «yo» y en psicología se usa para describir una instancia psíquica en la cual una persona se reconoce como tal y apoya la identidad: el «Yo soy», «yo tengo», «yo siento»...

El psicoanálisis extiende su significado y lo relaciona con otras dos instancias que son el Ello (lo inconsciente, las pulsiones y el goce) y el Superyó (la autoobservación, los ideales y la conciencia moral). El Yo, en este caso, sería el mediador y conciliador de estas instancias, pero también está a cargo de las funciones psicológicas (memoria, atención, percepción) en combinación con el resto del aparato psíquico.

\* Egosintonía: es la ausencia de malestar mental en relación con las acciones que se realizan, los pensamientos que se tienen y las emociones que se atraviesan. Como es una sensación subjetiva, puede haber síntomas que vayan en contra de la salud física y psíquica y que no se los perciba como tal. Por ejemplo, un adicto a las drogas dice «sentirse muy bien» y, sin embargo, sabemos que está atentando contra su salud física. Probablemente creará una serie de teorías que justifiquen su accionar y minimicen la enfermedad. En conclusión, la patología está en sintonía con el mundo externo y con el

mundo interno, pero a la persona no le hace «ruido» y, por ende, carece de motivación para buscar algún tipo de cambio.

\* Egodistonía: implica la percepción de malestar en algún área de la personalidad que desentona o hace «ruido» con la representación que el Yo tiene de lo que es bueno, saludable y cómodo. Está sostenida en una sensación de displacer. Por ejemplo, una persona independiente que tiene miedo a volar le representa una gran limitación, tanto en lo laboral como en lo personal. Este síntoma le produce la molestia necesaria para intentar producir un cambio, ya sea haciendo una consulta psicoterapéutica individual, asistiendo a grupos, etcétera.

Es muy interesante articular estos conceptos con la conciencia de uno mismo. Más allá de la influencia innegable de los factores genéticos, del determinismo psicológico vinculado a la familia, de la educación recibida, de la afectividad de los años de la infancia y de las facilidades o dificultades por pertenecer a cierto sector social, el ser humano tiene una capacidad única que lo diferencia de los otros seres vivos: la autoconciencia.

La autoconciencia nos da la posibilidad de tomar distancia y explorar la manera en que nos vemos a nosotros mismos, revisar nuestras creencias y analizar cómo nos afecta la forma en que percibimos a las personas que nos rodean.

De hecho, mientras no tengamos en cuenta todas estas cuestiones, no seremos capaces de comprender cómo ven los otros y qué sienten acerca de sí mismos y de su mundo. No lograremos conectar con la empatía, recurso indispensable para crear relaciones sanas y estables. Sin esa conciencia proyectaremos nuestras propias intenciones sobre los demás y al mismo tiempo crearemos que lo que pensamos es así y no merece ser cuestionado.

Muchos se estarán preguntando, ¿qué hacemos si somos egosintónicos?, es decir, si no tenemos conciencia de que algo no está funcionando bien. Quizás este interrogante ya está sobre la mesa porque algún referente del afuera (amigo, conocido, familiar, etcétera) hizo una observación que en algún momento los dejó con este minicuestionamiento. La pregunta y la autocrítica, que nada tienen que ver con el automartirio, de alguna manera ya están sembrando la probabilidad de un cambio.

## OMNIPOTENCIA

¿Lo puedo todo? Una buena y sana relación con nuestras facultades implica una clara evaluación de la situación externa e interna. Nombremos a una gran enemiga que distorsiona la interpretación de la realidad: la omnipotencia, esa sensación interna que nos dice «todo lo puedo», «no necesito ayuda» y «lo logro hacer perfectamente bien solo». A veces está disfrazada de una declaración que hasta la propia persona se cree: «No quiero molestar» o «¡yo solo puedo!», quedando implícita la idea de que «nadie lo puede

hacer mejor que yo» y «no necesito ayuda».

El omnipotente, por los bajos registros, no escucha al otro ni a sí mismo. Lamentablemente, muchas veces esta construcción se empieza a trabajar recién cuando se «toca fondo».

Si la omnipotencia responde al «todo lo puedo», en general, los consejos y apreciaciones de los otros son desvalorizadas y, por ende, no se los tiene en cuenta.

Sin embargo, una buena táctica es saber escuchar y capitalizar las experiencias ajenas. Buscar puntos de identificación y encontrar modelos posibles de actuar y reaccionar ante determinadas situaciones. Estamos hablando de la capacidad de escucha en el sentido profundo del término.

La sensación de omnipotencia no solo es infantil sino totalmente humana. Todos en la evolución del pensamiento pasamos por una etapa que se llama «pensamiento mágico omnipotente», propia del primer año de vida en la que creemos que por pensar o desear determinada cosa, ocurrirá inevitablemente.

En la adultez también solemos pensar que lo que vemos, sentimos y percibimos ES así y no de otra forma. Pero la verdad es que si uso lentes con cristales azules veré todo de color azul. Entonces lo que tenemos es una mirada parcial, particular y subjetiva, sobre todo cuando está dirigida a nuestro mundo interno.

Es primordial resaltar que reconocer la propia omnipotencia es muy constructivo ya que ayuda a revisar las ideas, imágenes y representaciones que tenemos acerca de nosotros mismos. Trabajar sobre este concepto es el nacimiento de una oportunidad de cambio. Pues el sentimiento de omnipotencia es un camino directo hacia la enfermedad, pero el reconocimiento de nuestros límites y posibilidades, ¡su antídoto!

## ENFERMARSE DE PODER

En relación con el tema anterior, está estudiado un circuito muy sencillo que va de la omnipotencia a la impotencia y de esta a la angustia/frustración y, en el peor de los casos, a la depresión.

Como en muchas cuestiones humanas, el tema del equilibrio y los límites es fundamental. Al nacer, no venimos con un manual de instrucciones bajo el brazo para saber discernir. La vida es un permanente entrenamiento para descubrir no solo lo que nos hace bien o mal, sino también la delgada línea de las diferencias.

Estos tres conceptos (omnipotencia-impotencia-depresión) se enlazan con las enfermedades psicosomáticas. La depresión trae aparejado en algunos casos el debilitamiento del sistema inmunológico con la consecuente aparición de patologías físicas, desde gripes reiteradas, dolores articulares y cansancio permanente hasta el desencadenamiento de enfermedades más severas como cardiopatías, trastornos alérgicos de piel y cáncer. Las manifestaciones son tan diversas como las

particularidades de quien las padece. Todo depende de cada persona, pues siempre hay que tener en cuenta la interacción con el mapa genético y la vulnerabilidad del sujeto en cada instancia.

La omnipotencia o no aceptación de las propias limitaciones es lo que vulgarmente se nombra como «tirar demasiado de la cuerda» o «creerse Superman/Mujer Maravilla». Hace referencia a una distorsión de lo que uno puede y a una mala relación con el entorno por esta incapacidad para pedir ayuda, detenernos, observarnos y cuestionarnos.

El desafío consiste en darse cuenta hasta cuándo lograré seguir ese ritmo; si en realidad puedo solo o si la situación me sobrepasa y sigo exigiéndome sin advertir que pongo en juego mis capacidades y que puede lastimarme a mí o a terceros.

En relación con nuestras potencialidades y recursos, todos somos diferentes, singulares y particulares. Hay gente que es capaz de liderar y sabe organizar, otros que ponen en palabras lo que piensan y sienten de forma muy clara, pero les cuesta llevarlo a la práctica. También está quien ejecuta y hace, pero no se le ocurren grandes ideas y se complementa con quien piensa, propone y crea.

El poder como posibilidad también induce a una mirada introspectiva y al reconocimiento de nuestras herramientas tanto internas como externas. Asimismo, las sensaciones físico-psíquicas que nos dan la conexión con nuestras facultades muchas veces van asociadas con nuestros aspectos más infantiles, como la sensación de grandiosidad (todo lo puedo) y el egoísmo. Entonces, trabajar nuestra omnipotencia implica conectar con los límites. Aprender a saber cuándo parar y delegar si es necesario.

## VOLUNTAD Y PODER

La voluntad, según la Real Academia Española, es la «facultad de decidir y ordenar la propia conducta», por lo tanto, el concepto de libertad es clave, pues se actúa de manera independiente de las presiones e injerencias de los otros. Está asociada a aquello que queremos hacer, a nuestras ambiciones y a nuestros deseos más profundos. Nos provee el poder de realizar y llevar a cabo nuestras aspiraciones. Es el puente que une la proyección con la concreción. Por ejemplo, una persona necesita bajar de peso, primero porque se lo indica el médico y segundo porque no se siente bien consigo misma. La pregunta que corresponde hacer es: ¿lo hará por propia voluntad? Si inicia la dieta por la sugerencia y hasta cierta presión que ejerció el doctor, evidentemente no estará actuando por voluntad propia. En cambio, si decide bajar de peso porque no se ve bien o no se siente saludable, entonces sí lo realizará por decisión y voluntad personal.

En la vida, muchas veces, para tomar resoluciones desde la voluntad —acto totalmente consciente— hay que desamarrar las ataduras de nuestras limitaciones, que son producto de nuestros conflictos inconscientes. Se trata de aquellas situaciones en las que uno quiere obtener algo (el título del curso, bajar esos kilos de más, jugar mejor al

tenis, sacarse de la cabeza a esa pareja que nos dejó, no tener más esos celos irrefrenables, etcétera) pero no se posee la fuerza interna para alcanzarlo.

En este punto, hay un interesante nudo a desentramar. Por un lado, tenemos la idea de que la voluntad es consciente, tiene que ver con una decisión llevada a la acción; pero por otro lado, sabemos de la existencia del inconsciente, parte importantísima de la psiquis que tiene un papel determinante en nuestro sentir, pensar y actuar. Entonces cabe preguntarse ¿cómo se hace cuando lo que queremos está impedido o bloqueado por determinantes inconscientes? o ¿cómo podemos hacer para que la voluntad actúe?

Para vincularse con la voluntad es indispensable tener en cuenta que lo más probable es que haya que postergar la satisfacción inmediata en vías de lo que nos proponemos conseguir. También es necesario incluir la idea de esfuerzo.

Quiero y necesito, por ejemplo, bajar de peso. Para hacerlo tengo que controlar mi impulso de comerme un chocolate, cambiarlo quizá por una fruta y conectar con el beneficio o resultado que quiero lograr. La voluntad tiene que ver con la firmeza en los propósitos, la solidez de las metas y la aceptación de que al elegir, algo siempre se perderá. En este caso, como vimos, la renuncia o postergación de nuestras satisfacciones inmediatas está presente de manera permanente. Es trascendente aclarar que no estamos hablando de postergación y esfuerzo gratuito, pues la obtención de aquello que nos proponemos trae enormes satisfacciones y sentimientos de bienestar. Tanto por el resultado como por haber podido llegar a él.

El que tiene voluntad es más libre y posee autoconfianza, ya que si se plantea una meta, en general la cumple. Cuando alguien proyecta algo y lo logra, afecta de modo positivo al crecimiento personal, que impacta directamente en la autoestima. Se siente con los recursos necesarios y la autoimagen se fortifica, entonces se crea un círculo virtuoso que estimula a hacer más esfuerzos que llevan a ese estado de bienestar general.

Acceder a la voluntad es un trabajo, por eso lo mejor es hacerlo a través de la incorporación gradual, que va de los pequeños a los grandes hábitos para así armar una rutina propia. Por ejemplo, si tengo que estudiar para un curso y siento que no puedo o no tengo ganas, lo recomendable es empezar a leer unas pocas páginas por día e ir sumando algunas más cada jornada. Es una forma de entrenar la voluntad, teniendo siempre en cuenta que detrás de ese esfuerzo hay un objetivo anhelado o que traerá los beneficios que se buscan. Es decir, constituye un aprendizaje gradual en el que los hábitos son esenciales.

Es imprescindible tener muy claro cuáles son los objetivos, que aquello que deseamos sea alcanzable y tolerar la ansiedad del tiempo. También es importante no intentar abarcar más de lo que uno puede y ser concreto a la hora de definir la meta.

El psiquiatra español Enrique Rojas, en su libro *La conquista de la voluntad*, realiza una comparación que resulta muy gráfica. «En el alpinismo, por ejemplo —tarea que se parece mucho al fortalecimiento de la voluntad—, lo importante es dar pequeños pasos hacia arriba, ir ascendiendo en la montaña no gracias a las grandes escaladas, sino merced a pequeños avances, al principio costosos y, después, ya más fáciles, una vez que se vislumbra el paisaje desde la cima.»

La idea general de este capítulo es comprender que si bien los conflictos inconscientes existen, no se solucionan solo por descubrirlos, recordarlos y entenderlos. Desde ya, el valor de indagar sobre la historia es primordial y el alivio que se consigue es enorme. Muchas veces, mis pacientes, cuando llegan a un momento central del tratamiento me dicen: «Todo bien, creo entender lo que me pasó y me pasa, pero no soy capaz de controlar mis impulsos a la hora de discutir...» Sin embargo, analizar el tema con este enfoque de la voluntad, es decir, ejercitándola y fortaleciéndola con pasos pequeños, trae grandes resultados.

## EL PODER DE LA CONSTANCIA, HERMANA DE LA VOLUNTAD

«La constancia es la virtud por la que todas las cosas dan su fruto», afirmaba Arturo Graf, escritor y poeta italiano.

Cuántas veces habré escuchado de chica el viejo refrán: «¡Persevera y triunfarás!». Pero no me interesa hablar sobre el triunfo, estado efímero y subjetivo, sino de la importancia enorme que tiene la constancia asociada al esfuerzo para acceder a nuestras mayores capacidades a la hora de lograr lo que queremos. En consecuencia, también está relacionada con la voluntad, pero merece un espacio especial ya que constituye un valor en sí mismo.

Ser constante tiene que ver con aquello que realmente anhelo, que me mueve desde adentro con pasión. Si bien a veces el proceso es largo y sinuoso, el placer de la perseverancia traducido en la obtención del deseo es indescriptible.

La constancia está vinculada con el tiempo, ya que es mejor realizar un poco de esfuerzo todos los días que un gran esfuerzo tres días seguidos y abandonar todo porque uno se agotó.

En algunas circunstancias, asociamos constancia con rigidez. Sin embargo, el arte reside en ser flexible y hacer los cambios necesarios para ajustar lo que hacemos con lo que buscamos obtener. Es una actitud prolongada en el tiempo que descubrimos en las pequeñas acciones diarias. Una persona que está buscando trabajo es probable que lo consiga si todos los días revisa los avisos de Internet o redes sociales y apela a sus contactos. En cambio, los resultados serán más dudosos si solo espera los domingos para leer los clasificados del diario. El ejemplo de las dietas es clave, una persona que necesita adelgazar y tiene constancia es seguro que lo logrará. Además, si incorpora esta virtud, sabrá mantenerla en el tiempo, que es lo más difícil.

El camino puede tener muchas situaciones que por falta de voluntad, emociones encontradas o circunstancias externas nos alejan del foco; la cuestión es volver siempre a retomar la senda. La búsqueda de la perfección es ideal para dejar las tareas inconclusas

y conectarnos con la insatisfacción. Como la perfección es una idea abstracta, subjetiva y relativa, tenemos más o menos una noción de lo que sería para nosotros. De todas formas, la inaccesibilidad es parte de su contenido. Entonces, si nos apegamos a esta exigencia, no es raro que abandonemos en pleno viaje.

Me gusta pensar la constancia asociada a metas realistas y concretas. No importa si son fáciles o difíciles. Si tengo cuarenta años y quiero ser tenista profesional para entrar en el ranking, por más que entrene siete horas por día con una constancia irrefutable seguramente no llegaré a concretar lo que deseo. Es un ejemplo pueril, pero en muchas ocasiones escucho grandes frustraciones por este tipo de desajustes y falta de registro de las capacidades personales en relación con el tiempo, la edad y el contexto.

Concebir la constancia como una herramienta para trabajar en propósitos realizables y alcanzables le otorga un verdadero sentido al esfuerzo necesario para obtener o llegar a concretar lo que planeamos.

Ser claro a la hora de discriminar entre «ideales alcanzables» e «ideales imposibles» funciona como una guía que nos ordena y vincula con nuestro poder de posibilidades y con la facultad de disfrutar.

Un ejemplo personal que grafica muy bien el tema de la constancia y de la actitud en la vida: un día estaba reflexionando sobre la psicología del poder y me apareció la idea del aspecto tan animal e instintivo del concepto, y casualmente estaba llevando los perros a pasear. En el parque me encontré con un amigo que, además de ser un gran actor, es muy audaz ya que empezó a practicar surf a los cuarenta y cinco años. Entonces me contó sus vivencias: que la estaba pasando bárbaro, que era un estado maravilloso, casi de meditación, que combinaba equilibrio, inercia, movimiento, etcétera. Pero también me aclaró: «¡Vos no vas a la playa, ves una ola y te subís! No, no. Hay una jerarquía determinada por la antigüedad, la experiencia y si sos local o no. En general, en la playa son uno o dos los que manejan la “batuta”. Si se infringe esta ley, existen consecuencias; en Latinoamérica más leves ya que solo te cortan un piolín que ata la tabla, pero en Hawai son más duros, directamente te rompen la tabla».

Como mi amigo no es psicólogo y solo estaba disfrutando de esta nueva actividad, cuando le pregunté las características del líder en ese deporte fue muy conciso: «El mejor en esto». Entonces rápidamente le consulté qué debe tener una persona para practicar surf y me respondió: «Aptitud física, ACTITUD y mucha CONSTANCIA».

## CAPÍTULO V

### El poder del deseo

*La posibilidad que tenemos de poner en palabras lo que deseamos es una herramienta de las más poderosas. La palabra crea realidad.*

## ESE TRIÁNGULO TAN MENTADO

Es un desafío de la vida adulta transitar sanamente los vínculos triangulares que tan asociados están con las posiciones de poder. Existe mucha bibliografía acerca de este concepto clave: la triangulación. En los vínculos, el número tres está muy estudiado ya que empezando por el Edipo y recorriendo diferentes estructuras resulta muy enriquecedor; a veces es conflictivo y también despierta fuertes pasiones. El despliegue de las habilidades sociales para resolver problemas inherentes a este triángulo es fundamental.

El complejo de Edipo es la célula básica de las relaciones triangulares, ya que es la primera en experimentarse: mamá-hijo-papá. Si falta uno de los progenitores, esta triangulación igualmente se constituye, ya sea con uno de ellos, el bebé y un abuelo/a, la guardería, etcétera.

En los triángulos se producen esas situaciones en las que se suele decir: «Siempre queda uno afuera». Entonces cabe preguntarse ¿por qué? Porque es una configuración en donde existen tres personas (padre, madre, hijo/a; tres amigos; tres compañeros de trabajo; etcétera) que están presentes en distintos ámbitos. Ya sea con nexos en los que se establecen desde buenas alianzas —productivas y amorosas— hasta situaciones de exclusión y rivalidad.

Existe una tendencia a generar uniones duales, que no solo apartan el tercer elemento/persona sino que también provocan la dolorosa situación de «dos contra uno», tan evidente por ejemplo en las relaciones de la infancia. Pero lo importante es que siempre tenemos la probabilidad de encontrar puntos medios y creativos, a través de la palabra o de acciones que fomentan un espacio de suma más que de resta.

Una mala resolución es, en este caso, cuando aparece la figura del chivo expiatorio. Es decir, cuando uno de los tres es el depositario de todo lo conflictivo y perjudicial, quedando en un lugar de desventaja ya que además de ser el excluido, es al que se le endilgan todas las características negativas del vínculo y de cualquier situación.

Hago referencia a la triangulación ya que en la vida estamos expuestos de forma permanente a estas dinámicas y su mala resolución produce mucho malestar y sentimiento de rechazo. Pero si la resignificamos somos capaces de relacionarnos con otros recursos (tolerancia, empatía, etcétera) y fortificarlos.

Si aprendemos a detectar estas situaciones y conseguimos actuar, correremos de ese lugar, nuestra sensación de poder es enorme pues se ve consolidada. La autovaloración es un pilar esencial para incrementar nuestras herramientas internas y para la puesta en práctica de las potencialidades. Entender la raíz del asunto, si bien sabemos que no podemos volver el tiempo atrás, es muy importante ya que permite apuntar a consolidar mis déficits o mis excesos en relación con la imagen de mi persona.

Además, la comprensión de nuestras acciones proporciona un alivio que generalmente ayuda y estimula el cambio. Si reviso mi historia, tal vez aparezca un dato que desconocía, como por ejemplo, que no fui mirado o atendido lo suficiente debido a que mis padres tenían que trabajar mucho o mi madre se vio obligada a disponer de tiempo extra para asistir a una abuela enferma. Ese cuadro es muy diferente de pensar o sentir que no me cuidaban por decisión propia o porque era un bebé muy llorón y no me soportaban.

Volveré al primer año de vida para profundizar un poquito más sobre «Su Majestad el Bebé» (*His Majesty the Baby*), tal como lo llamó Sigmund Freud en 1914 en «Introducción al Narcisismo» (volumen XIV, *Obras completas*, Amorrortu) ya que es muy útil para entender este concepto y enlazarlo con el tema del poder.

En general, en nuestro primer año nos transformamos en el centro de la casa. Podríamos pensar que al principio, cuando somos bebés, nuestros deseos son órdenes. Con solo llorar nos dan de comer, nos abrigan o nos hacen dormir. Esos meses son esenciales para la seguridad y confianza básica ya que «Su Majestad el Bebé» pide y obtiene. Por supuesto, gradualmente y con pequeñas esperas, vamos aprendiendo que no todo es inmediato, de eso se trata el crecimiento. De manera paulatina, esa unión tan fuerte de dos (mamá-bebé) se flexibiliza gracias al sano corrimiento de la madre, dejando entrar a un tercero más que necesario, el padre. Justamente es su inclusión la que nos permite romper con esa «burbuja» tan mágica como necesaria para, de a poco, abrirnos al mundo del deseo y de los otros.

## YO ME AMO

El narcisismo, entendido como engrandecimiento del Yo, también juega un rol esencial en esta cuestión, donde este «amor» es puesto a prueba y reforzado por el seguimiento y la mirada de los otros.

Freud estudió el narcisismo en el ensayo antes mencionado y creo imprescindible tomar aquí su aporte para ampliar el tema. Se trata de un concepto que elaboró a partir de la teoría de la libido, entendiéndola como una noción cuantitativa. Según Freud: «Es una expresión tomada de la afectividad. Llamamos así a la energía considerada como una magnitud cuantitativa (aunque actualmente no pueda medirse), de las pulsiones que tienen relación con todo aquello que pueda designarse con la palabra amor», si bien la palabra «libido» en latín significa ganas o deseo.

Tal vez estemos acostumbrados a escuchar, cuando hablamos con alguien que se analizó, que tiene que poner más libido, por ejemplo, en la pareja y quitarla un poco del trabajo porque si no su relación va a terminar mal. Es decir, el uso corriente que se le da al término es el de energía y también de una especie de atención focalizada.

Freud hace un recorrido hermoso mostrando la evolución de este concepto en la

formación de la subjetivación, proceso mediante el cual nos vamos transformando de cachorros humanos en sujetos. Primero la libido está concentrada en el niño («Su Majestad el Bebé»), quien es el centro y núcleo de la escena. Los padres y/o tutores son los que libidinizan, es decir, los que bañan de libido al bebé a través de la mirada, el contacto y la atención. El niño no conoce las obligaciones, la enfermedad, la renuncia ni la muerte. Es un período en el que, para la mirada de los padres, sus adquisiciones son maravillosas y únicas.

Paulatinamente, con la intervención de la cultura y la socialización, el niño reprime la satisfacción inmediata de sus pulsiones para entrar en el mundo de la espera, de los costos y beneficios. Es una etapa en la que somos depositarios de grandes expectativas y nuestros logros son connotados de manera positiva con la consecuente sensación de grandiosidad y alegría.

A medida que vamos creciendo —entre los tres y los cinco años— atravesamos un período llamado complejo de Edipo. Nos excedería explicar más ampliamente este concepto y si lo hacemos de forma superficial corremos el gran riesgo de malas interpretaciones. Solo apuntaré que es la matriz de los modelos identificatorios. Nuestros padres funcionan como modelos a seguir, son nuestros ejemplos vivientes. Las nenas imitan a la madre en relación con las actitudes femeninas y cotidianas, mientras que los varones «copian» a su padre (aunque también, por supuesto, la nena toma características del padre y el niño de la madre). En general, la identidad sexual tiene una gran impronta después de atravesado este período. En esta etapa también internalizamos el Superyó, instancia que funciona como nuestra «conciencia moral», una especie de «juez interno» que es el formador de ideales a partir de las exigencias y prohibiciones parentales. Freud desarrolla este tema en el texto denominado «Los vasallajes del yo» (volumen XIX, *Obras completas*, Amorrortu) donde explica: «El Superyó debe su posición particular dentro del yo o respecto de él a un factor que se ha de apreciar desde dos lados. El primero es la identificación inicial, ocurrida cuando el yo era todavía endeble; y el segundo es el heredero del complejo de Edipo, y por tanto introdujo en el yo los objetos más grandiosos».

La repercusión de este Superyó en nuestra vida adulta es enorme, pues tiene un efecto pacificador o torturante según el caso. Ya no necesitamos la presión externa para nuestro desarrollo personal, pues al estar internalizados nuestros ideales, la motivación —por llamarla de alguna manera— es interna. El problema reside cuando esta fase es hipercrítica y muy rígida. De todas maneras también en ese caso podemos trabajar para «alivianarla».

## DECIR EL DESEO

No siempre es sencillo hacernos entender o recibir una respuesta concreta a lo que

necesitamos. Muchas veces nos encontramos sometidos a situaciones de malestar por no ser claros a la hora de pedir, de decir lo que queremos, sentimos o nos sucede.

La posibilidad que tenemos de poner en palabras lo que deseamos es una herramienta de las más poderosas. La palabra crea realidad. Lo que nos decimos tiene impacto en el cuerpo. Por lo tanto, aquellas conversaciones privadas con uno mismo de desvalorización, derrotismo y culpabilidad tienen un correlato físico. Nos sentimos con una incomodidad generalizada, falta de entusiasmo y dolores varios.

Asimismo, las conversaciones privadas pero con una mirada constructiva, en las que apreciamos nuestros recursos y talentos con una cuota realista, también repercuten en el cuerpo, produciendo sensación de bienestar y a veces pequeñas dosis de euforia, tranquilidad o confianza.

Este proceso llevado al plano externo funciona de igual manera. Cuando mantenemos conversaciones con el otro y recibimos críticas sin fundamento, desmedidas o con tono hostil. Lo mismo ocurre si somos dañinos con una persona utilizando palabras agresivas. Esta actitud, si no somos psicópatas que disfrutan con el sufrimiento ajeno, también actúa negativamente en nosotros. Ya sea produciendo culpa, angustia, autorreproches o continuos replanteos debido al arrepentimiento. Entonces las frases más comunes son: «No puedo elegir lo que pienso... los pensamientos me vienen solos» o «hay situaciones que debo soportar sí o sí».

Pero las preguntas funcionan como llaves que abren diferentes puertas. Las más importantes a tener en cuenta son:

- QUÉ: el contenido específico que quiero expresar.
- CÓMO: la forma, el tono de voz y la expresión corporal son tan significativos como el contenido.
- CUÁNDO: buscar el momento oportuno. No es lo mismo hablar, por ejemplo, en pleno trajín laboral que si esperamos un momento con una baja dosis de estrés.
- PARA QUÉ: tener en claro cuál es mi intención, qué espero obtener.

Son preguntas que podemos realizarnos a la hora de manejar una situación que nos preocupa. Lo propongo como una herramienta de bolsillo para a tener a mano cuando pensamos lo que pensamos.

Se trata de un proceso de reflexión y de cuestionamientos internos. Estamos atravesados por muchísimos mecanismos inconscientes que desconocemos. Pero la introspección y el conocimiento funcionan como un gran farol que ilumina los conceptos, ideas y creencias que tenemos acerca de nosotros mismos y del mundo.

## HABLEMOS DE «ESO»

Si somos lo que pensamos, ¿qué somos cuando nos torturan los celos?

Hay muchas frases que, sin nombrarlos, los deja en evidencia: «Ya no me prestás más atención», «Ahora estás todo el día con...», «Para jugar al fútbol tenés tiempo y para mí no», etcétera. Los niños suelen ser más explícitos: «¿A quién querés más, a mí a o mi hermanito/a?»

Tan humano como común, decir o pensar que uno nunca sintió celos es como decir que uno jamás se resfrió. Cuando hablamos de los celos en reuniones, charlas de café o en conversaciones privadas, las diferencias de criterios no son tantas. A nadie le gusta sentirlos y a algunos les agrada ser celados. Muchos creen que el amor sin celos no es amor, otros que es un signo de falta de confianza en los vínculos o que es un indicador de inseguridad personal.

Se exteriorizan de diversas maneras y un contexto muy típico en donde aparecen es en el sistema fraterno: muchas veces es la llegada de un hermanito lo que inaugura una catarata de emociones, tal vez antes sentidas mínimamente, pero que en esa instancia surgen con una tremenda intensidad.

Uno de los deseos más profundos que poseemos los seres humanos es ser únicos, exclusivos. Los celos forman parte del espectro de lo que se denominan emociones naturales como el amor y el odio. Son tan «comunes» que algunas personas dicen que si su pareja no siente celos, es que no está enamorado. En «bajas dosis» funcionan como un buen condimento para aumentar la pasión en una relación. Sin embargo, si son intensos, continuos y recurrentes, resultan ser grandes destructores de los vínculos afectivos, ya que la desconfianza aparece como un gran fantasma de forma irremediable.

El «amor incondicional» en las parejas no existe y si es así, lo más probable es que haya sometimiento. Deben existir condiciones mínimas para que una pareja funcione de manera saludable. La confianza es un pilar básico de toda relación estable y profunda, pero los celos la socavan absolutamente.

En algunas oportunidades, cuestiones vinculadas con los celos producen múltiples conflictos en los que se pone en juego la individualidad al no respetar los espacios del otro por temor a perderlo. Entonces, lejos de generar cercanía y profundidad en la relación, es habitual que termine destruyéndose. Para que un lazo afectivo sea sano, tienen que existir límites y condiciones.

En los celos se revive el triángulo primordial. Los celos normales son los que surgen del miedo a perder el amor del ser querido. Puede ser un temor real o fantaseado, pero se basa en la frecuente triangulación de todas las relaciones humanas. El sentimiento de celos tiene que ver con experiencias muy primitivas cuyas raíces se remontan a la infancia.

La primera pérdida de la relación idealizada con la figura materna en la niñez (primer amor de la vida) permanece en el inconsciente de todo ser humano. Se podría decir que todas las personas anhelamos recrear en los vínculos actuales aquella unión originaria perfecta.

El triángulo aparece muy temprano, cuando de niños descubrimos que no somos el único amor de nuestra madre, sino que debemos compartirlo primero con papá y luego,

si viene, con un hermano/a. Una evolución «normal» y adulta termina con la aceptación y tolerancia de la vulnerabilidad y fluctuaciones de los lazos amorosos.

En los celos normales, el sentimiento es más bien una señal que refleja un profundo interés por el otro, la cual se disipa cuando la relación está basada en la confianza.

Entonces es necesario discriminar si los celos son fundados, es decir, basados en hechos reales, o si son irracionales e injustificados; cuestiones asociadas a la capacidad de creer en el otro. Es un hecho que están presentes en el campo del amor y tienen una evidente relación con ciertas reglas o condiciones que se construyen y negocian en las parejas. Están anclados en el temor a perder el amor del otro; la ansiedad y la angustia se suelen entremezclar con esta emoción. No son patrimonio exclusivo de las parejas, también se reflejan entre amigos, familiares, compañeros de trabajo, etcétera. Sus efectos se vislumbran en la desconfianza o en la sospecha permanente. Lo cual perjudica gravemente la relación con la persona querida ya que, en muchas ocasiones, lo que creemos que son celos, en realidad son situaciones que disfrazan el miedo a la soledad, los sentimientos de posesión y la inseguridad.

En una entrevista que me hicieron para una radio de la provincia de Salta acerca de los celos infantiles, expliqué que en realidad podemos pensar que los celos adultos tienen que ver con cuestiones no elaboradas. Cuando nace un hermano, el que era centro de atención familiar se ve obligado a aceptar que tiene que compartir con el nuevo miembro de la casa el amor y cuidado de sus padres, más aún con la madre en los primeros tiempos. Lo que hace que vea al recién nacido como un usurpador. Es decir, no es extraño que experiencias tempranas no resueltas sean el origen de personalidades muy celosas.

También quien ha quedado estancado emocionalmente en una situación difícil de experiencias infantiles, el miedo a revivirlas y ser abandonado se suele traducir en celos injustificados.

Es usual que se confunda la envidia con los celos; sin embargo, son dos conceptos muy distintos. En la envidia aparecen en escena solo dos personas, una de las cuales desea lo que la otra posee y en consecuencia surge el pensamiento de provocar daño o destrucción. Mientras que en los celos están en juego tres componentes; dos personas y un tercer elemento (trabajo, actividad recreativa, otro individuo, etcétera). Esa tercera pieza del triángulo es interpretada por el celoso como un verdadero peligro ya que supone que puede sustituirlo en el amor, la pasión o la consideración que hasta ese momento consideraba de su entera «propiedad». Cuántas veces escuchamos mujeres celosas por el fútbol u hombres celosos por determinada amiga de su pareja.

La pregunta del millón es si los celos son tratables... ¡claro que sí! El primer paso, como en todos los asuntos personales, es poseer la capacidad de reconocerlos. Tener conciencia de que es un problema y luego asumir la responsabilidad para comenzar a revertirlos.

Cuando los celos son incontrolables para uno o para los destinatarios, la búsqueda de ayuda profesional es en general la mejor opción para restablecer la situación. Es habitual que quienes los padecen tengan rasgos de inseguridad y baja autovaloración. Por otra

parte, les producen mucho sufrimiento. Como señalaba con anterioridad, el origen de los celos suele remontarse a las experiencias tempranas de la niñez, por ello, un trabajo analítico resulta de gran ayuda para elaborar esos sentimientos.

Pero si uno tiene una autoestima «sana», es decir un amor propio adecuado, la comparación con los otros disminuye, la competencia no existe y los celos desaparecen. Por lo tanto, la manera básica para prevenir los celos es volverse una persona autónoma, en el sentido de no estar pendiente del otro permanentemente y tener una buena conexión con las cuestiones propias.

Existen celos que alcanzan el nivel de patológicos, dependiendo de su intensidad, su certeza y su expresión. La celotipia o celopatía es una patología grave, encasillada dentro de los trastornos psicóticos, en la que la persona no tiene conciencia de enfermedad. Los celos tienen una base totalmente desmedida, son irracionales y un rasgo típico es la aparición de delirios. De hecho, muchos crímenes pasionales que solemos ver en los noticieros son consecuencia de este cuadro psicopatológico.

Ahora, podríamos preguntarnos: ¿son mis celos de esta clase? Veamos algunos *tips* para empezar a analizar y descubrir si se trata de una celotipia.

1. La característica principal son los pensamientos y emociones recurrentes asociados al temor a perder el amor, la atención y la mirada del otro.
2. La angustia concomitante produce mucho sufrimiento.
3. La persona implementa mecanismos para vigilar y controlar al otro (revisar la computadora, el celular, etcétera).
4. La vida personal pasa a un segundo plano, dejando de lado las ocupaciones y responsabilidades para redirigir la energía con el objetivo de dominar la vida del otro.
5. Se suelen hacer presentes reacciones violentas.

¡ALERTA! Clínicamente inferimos el comienzo de la celotipia cuando aparecen delirios, es decir, falsas ideas acerca de un acontecimiento sin una base lógica y demostrable. El celoso construye historias en las que la persona celada es la protagonista, junto con uno o más sujetos, y el contenido es siempre el engaño y la desconfianza.

La distinción entre celos normales y patológicos es de suma importancia ya que si nos encontramos con un trastorno celotípico, su tratamiento es urgente y primordial. La curación requiere de la combinación de psicofármacos (psiquiatra) y de una atención psicoterapéutica.

## SOÑAR Y DESEAR

Los cambios personales, las metas, los objetivos y los sueños se materializan a través de la acción. El coaching es justamente una disciplina que utiliza diferentes técnicas, como preguntas, reformulaciones lingüísticas y planes precisos para estimular, definir y concretar. En varias ocasiones derivo pacientes a una excelente coach para complementar mi trabajo y así acelerar ciertos movimientos en relación, la mayoría de las veces, con trabas laborales. Cuando utilizo el término «trabas» me refiero a esas ataduras y conflictos inconscientes estudiados en análisis, que son más fáciles de desarticular con un trabajo interdisciplinario.

El coaching hace «bajar» de forma muy rápida a lo concreto y funciona como el gran «empujón» que se estaba necesitando. Por ejemplo, en relación con el campo laboral, actúa sobre las expectativas y a través de preguntas va achicando la brecha entre el trabajo ideal y el posible. Siempre haciendo hincapié en los recursos y habilidades del individuo en cuestión.

Una persona puede cambiar de trabajo porque se siente aburrida, cansada, *burned-out* (síndrome de fatiga laboral), etcétera. Dejar un trabajo sin tener otro lo suelo llamar «suicidio laboral», ya que es mucho más difícil encontrar uno nuevo cuando estamos desocupados. Si en una sesión detecto que un paciente está en esta situación, la intervención de un coach es en general de gran ayuda.

Esta disciplina se dedica concretamente a la transformación, por ello también me ha asistido en, por ejemplo, el caso de una persona que quiere realizar un emprendimiento independiente pues es su gran sueño. ¿Pero cómo convertirlo en un objetivo concreto si no se tiene experiencia o no se conocen las herramientas necesarias? El coaching ejerce una gran colaboración en este tipo de circunstancias porque logra la transformación adecuada, reformulando y optimizando los recursos y las capacidades personales.

Lo que quiero dejar muy explícito es mi posición acerca de la importancia y lo esencial que resulta el conocimiento tanto interno como externo de lo que deseamos a la hora de desplegar nuestras habilidades y conectarnos con el poder interno.

Por otro lado, a veces somos prisioneros de objetivos poco claros, sostenidos en falsas construcciones, lo cual lleva a sensaciones de fracaso e imposibilidad. Es decir, solemos decepcionarnos ante nuestras propias expectativas más que frente al hecho real y concreto, solo que no lo sabemos y nos autoengañamos atribuyendo la responsabilidad afuera, enojándonos con el otro o con el proyecto. La «inadecuada» definición —ya sea por poca información, idealización, falta de un análisis profundo y de una clara evaluación— transforma los sueños en una sensación de angustia o de fracaso.

Reflexionar sobre nuestras perspectivas sería casi un antídoto, preguntarnos: ¿son alcanzables?, ¿responden a nuestros deseos?, ¿estamos evaluando la realidad? Cuanto más precisos somos y más nos conocemos, resulta mucho más factible que concretemos nuestros sueños. Lo bueno es que la lucidez y el autoconocimiento no son objetos de consumo que para adquirirlos necesitamos recursos externos como el dinero, pues en gran parte dependen de nosotros mismos.

## ESTA PELÍCULA YA LA VI

Ante situaciones difíciles o traumáticas, no todas las personas resurgen transformadas. En psicoanálisis hablamos de *goce*, que se asocia a la compulsión de repetición y a la falta de elaboración. Es un «placer» doloroso. Un concepto que vemos notoriamente en aquellas circunstancias en que tropezamos una y otra vez con la misma piedra. Aunque solemos detectarlo con más facilidad en el otro y entonces nos decimos: «¿Cómo lo sigue haciendo si le hace mal?» o «¿por qué la misma película otra vez?»

Por ejemplo, muchos individuos cambian de trabajo de forma reiterada por diferencias con el jefe. Otros empiezan muy bien una relación y terminan siempre en malos términos. Lo que se ha instalado en estas situaciones, como en tantas otras, es el patrón de la repetición.

En ciertas ocasiones, las grandes dificultades para cambiar o aprovechar una oportunidad están condicionadas por un determinado goce que tiene su origen en experiencias muy tempranas y profundas. Desde esta perspectiva, la persona no saca provecho, por ejemplo, de una grave enfermedad, ya que el goce expresa la paradójica satisfacción que obtiene de su síntoma. Por el contrario, muchas personas, ante un diagnóstico y posterior tratamiento de cáncer, hacen un cambio en sus vidas; empiezan actividades nuevas —ejercicio físico, yoga, terapia, trabajos *ad honorem*, etcétera— que les generan placer. Pero también hay muchas otras que atraviesan la situación traumática y su vida continúa como si no les hubiera pasado nada, incluso repiten conductas y estilos que muy probablemente estuvieron asociados a la enfermedad, como fumar o trabajar de forma desmesurada (dedican más horas a la profesión que a dormir, descansar o disfrutar de un paseo).

Más allá de la singularidad de cada caso, se infiere que son personas en quienes el «goce» amerita un trabajo profundo que pasa por la palabra y por el encuentro con las propias «miserias», que conllevan a esta posición subjetiva de mucho sufrimiento. De esta manera se vehiculiza la transformación.

Pero volvamos a los casos en los que sí hay necesidad, demanda y registro de cambio. De lo que quiero disertar, en esta ocasión, es del dicho «no hay mal que por bien no venga». A esta capitalización me refiero. Lo que hacemos con lo que nos pasa es una elección personal. Por supuesto, existen formas de ser, lo que en psicología llamamos carácter. Están los optimistas y positivos, que de todo lo malo rescatan algo bueno o que en cualquier situación ven lo que hay y no lo que falta. Y están los pesimistas o negativos, a quienes una pequeña nube ya les tapa todo el sol o que cada acontecimiento frustrante lo viven como algo insuperable.

Sin dejar de tener en cuenta estas diferencias, aprender como método en la vida a sacar el mayor provecho de todo aquello que nos pasa es un arte y un desafío. Ya sea para saber a qué situaciones no exponerme más, con qué tipo de gente me hace mal relacionarme, qué cosas no debo decir, etcétera. Esto muestra que no somos autómatas gobernados por los instintos.

La capacidad de aprovechar las experiencias dolorosas como puente entre lo que pienso y lo que hago es de suma utilidad, lo suelo llamar «usar la memoria como herramienta». En realidad, es un *mix* muy interesante, ya que no solo requiere utilizar la memoria como registro afectivo de aquello que no quiero repetir, sino que también implica poner en funcionamiento nuestra creatividad para generar nuevas formas de actuar, diferentes y más saludables.

La memoria es el «cofre» de nuestros recuerdos, pero además tiene una función activa a la hora de proponernos cambios usando la rememoración de las experiencias pasadas, revisándolas y creando distintas opciones.

Ante situaciones traumáticas, el intercambio de relatos con otras personas que atravesaron experiencias similares es una forma de capitalizar lo vivenciado. Ya que el otro, por la sola razón de ser un «otro», nos aporta visiones y soluciones originales ante la misma circunstancia. ¡Y esto nos enriquece, y mucho!

También es muy productivo leer historias y temáticas asociadas a aquello que nos pasó. De esta manera nutrimos nuestro bagaje de conocimientos y, en consecuencia, incrementamos nuestros propios recursos. De eso se trata el «poder del conocimiento».

## CAPITALIZAR LAS EXPERIENCIAS

Hay muchos factores a tener en cuenta cuando hablamos de capitalizar: la conexión con nuestros propios límites, el autorregistro de las emociones, la empatía, el trabajo con nuestra omnipotencia, no victimizarnos, «oír» lo que nos dice el cuerpo y reforzar nuestra autovaloración, entre otras cuestiones.

No puedo dejar de lado un valor central que es la humildad: tener presente que nunca es tarde para aprender y que está en nosotros conectar con nuestra ignorancia en el mejor sentido de la palabra para abrirnos a explorar y profundizar en aquello que mal llamamos «errores». Porque si los desmenuzamos y reflexionamos, seremos capaces de transformarlos en grandes enseñanzas para la vida. Es por eso que a los errores prefiero llamarlos experiencias y puntas de iceberg que ayudan a motivar los cambios.

Para mi es una cuestión de actitud frente a la vida. Lo cual está asociado a lo que vimos anteriormente en relación a «leer» nuestro lugar en el mundo como participantes activos. Insisto y no me cansaré de hacerlo: somos en gran parte CAUSA de lo que nos pasa. Que nos vaya bien o mal en la vida no es casual sino causal. Hago referencia a todas aquellas cuestiones en que nuestra libertad está en juego: elegir pareja, trabajo, amigos, forma de vida, etcétera.

A veces me dicen «¡pero con la familia que me tocó!», haciendo alusión a la familia de origen. Está claro que de eso no somos responsables, pero sí somos capaces de revertir el modelo a partir de lo que construimos y también aprender a inmunizarnos ante aquellos vínculos que nos resultan inevitables.

Por supuesto, existen infortunios o tragedias en cuyas causas nada tenemos que ver.

Aun así, hasta en las situaciones más trágicas como un accidente y la consecuente pérdida de un ser querido, que son contingencias insoportables y terribles de la vida, tenemos la posibilidad —trabajo profundo mediante— de salir transformados positivamente.

## SABER DISFRUTAR DEL OCIO

A disfrutar también se aprende. Hay personas que al escucharme hablar sobre la satisfacción o el disfrute en la vida cotidiana me miran como si hablara otro idioma. El «deber ser» está a la orden del día y las obligaciones diarias están tan naturalizadas que no las cuestionamos y le damos el mismo status que comer o dormir, lo cual no es malo ya que es parte de lo que necesitamos para funcionar. Muchas de las responsabilidades que tenemos están sostenidas en grandes y trascendentes elecciones. Si decidí tener un hijo, mi compromiso es levantarme por la noche cada vez que el bebé lo requiera. Situación clara en la que, además del placer, la obligación está implícita. O si elijo una carrera por vocación como medicina, amo lo que hago, pero también debo entrar en el hospital muy temprano y ajustarme a determinadas normas. Además, como en toda carrera, habrá materias que me encanten y otras que no me gusten en absoluto.

La cuestión es que a veces la idea de disfrutar ni siquiera es puesta sobre la mesa. Están tan arraigados ciertos mandatos históricos que afirman que el disfrutar es un ilícito, que está prohibido o que es para los otros, que hemos naturalizado —¡adosado como la piel!— la noción del no disfrute y la insatisfacción.

Es un tema interesante para desentrañar porque resulta que caemos rápidamente en una paradoja. Si disfrutar es un estado espontáneo y no planificado, pero no lo siento y me esfuerzo por experimentar placer, se confundiría o se mezclaría con la sensación de obligación. Y, de alguna manera, pierde sentido el planteo. En este caso, una gran pregunta para analizar es cómo no transformar el placer en obligación.

No pretendo ofrecer un manual práctico para aprender a disfrutar. Aunque sí estoy convencida del PODER DE LA PALABRA y que partiendo de esta base, nombrar una situación, tema o cuestión los hace existir. Es decir, si registramos que tenemos dificultades para disfrutar, el hecho de poner en palabras esta sensación es el inicio para trabajarla y construir de a poco espacios de satisfacción, aunque al principio sean mínimos.

Hay personas que disfrutan desde lo más pequeño de la vida y otras que sienten que no tienen esta capacidad. La complejidad para disfrutar tiene muchas causas: los mandatos originarios, un estilo familiar internalizado, el sentimiento de culpa por diferentes motivos inconscientes, una depresión incipiente, una sensación de inproductividad, etcétera. Lo que quiero dejar bien claro es que la facultad de disfrutar

es un recurso que todos tenemos y que siempre es posible encontrar, aunque sea en pequeños momentos de satisfacción.

Mi intención en este capítulo es estimular, despertar el interés y poder reflexionar acerca del poder del deseo.

Ante la pregunta: ¿tengo el poder de disfrutar?, la respuesta es SÍ. Hay que examinar nuestro interior y encontrar las raíces de lo interdicho para desanudar ese mandato y comenzar a producir los cambios de actitud necesarios. Es un punto muy personal y subjetivo en que la construcción de este lugar para el disfrute requiere de creatividad, introspección y motivación. Se trata de un ámbito interno a indagar que está asociado a la buena o mala calidad de vida.

Ahora exploremos este tema desde otro punto de vista. Las neurociencias agrupan una serie de disciplinas científicas como la neurobiología, la neurología, la psicología cognitiva y la psicobiología. Estudian el desarrollo, la composición, la bioquímica y el funcionamiento del sistema nervioso. Siempre tengo presente sus conceptos ya que me ayudan a entender el funcionamiento cerebral y psíquico, brindándole al psicoanálisis maravillosos aportes para profundizar y explicar ciertos contenidos.

Las investigaciones realizadas sobre un neurotransmisor (químico producido por las neuronas) denominado serotonina resultan trascendentales para estudiar nuestra calidad de vida. La serotonina cumple funciones básicas como regular el apetito, controlar la temperatura y equilibrar el deseo sexual. Pero también trabaja en interacción con otros neurotransmisores que están vinculados con la angustia, la ansiedad, el miedo, etcétera. El aumento de serotonina contribuye a sentirnos mejor, a reforzar nuestra concentración y a relajarnos, entre otras virtudes.

Existen diferentes maneras de aumentar los niveles de serotonina, por ejemplo:

- Realizar yoga, meditación, visualizaciones creativas, ejercicios de respiración, etcétera.
- Practicar alguna actividad física como caminar, correr o bailar, entre tantas otras.
- Hacer cambios en las rutinas, innovar, proponerse nuevas metas o proyectos, etcétera.

Por supuesto, esta información no suplanta la visita a un especialista en psicología o psiquiatría si fuera necesario. Las recetas mágicas no existen, insisto...

## CAPÍTULO VI

### El poder del amor

*El amor es el único camino para arribar a lo más profundo de la personalidad de un ser humano.*

*Viktor Frankl*

## DESDE EL INICIO...

El amor es un concepto clave en psicoanálisis ya que partimos de la base de que un bebé que solo recibe cuidados básicos como alimento e higiene, pero no es depositario de una mirada atenta, caricias y palabras tiernas tendrá graves consecuencias en su salud, las cuales pueden llevarlo a una depresión anaclítica, al hospitalismo e incluso a la muerte. René Spitz fue un médico psicoanalista que escribió un maravilloso libro llamado *El primer año de vida del niño* en el que sus investigaciones acerca de este tema resultan muy esclarecedoras. Fue quien acuñó los conceptos antes mencionados: «depresión anaclítica» y «hospitalismo». Según el *Diccionario de psicoanálisis* de Laplanche y Pontalis, el primero se refiere a «trastornos que recuerdan clínicamente a los de la depresión en el adulto y que sobrevienen de modo progresivo en el niño privado de su madre después de haber tenido con ella una relación normal, por lo menos durante los seis primeros meses de la vida.» En cuanto al «hospitalismo», el diccionario indica que es un «término utilizado desde los trabajos de René Spitz para designar el conjunto de perturbaciones somáticas y psíquicas provocadas en los niños (durante los 18 primeros meses de la vida) por la permanencia prolongada en una institución hospitalaria, donde se encuentran completamente privados de su madre.»

Queda más que claro que el amor es VITAL, desde el inicio de la vida hasta nuestros últimos días...

## CUANDO HACEMOS LAS COSAS CON AMOR SE NOTA

Si hay algo que es indudable es que si hacemos las cosas con amor los resultados están a la vista. Aunque suena casi obvio, muchas personas no son conscientes de la importancia de este concepto, por eso me permito insistir: cuando realizamos las cosas con amor, esa energía se manifiesta hasta en los más mínimos detalles de la vida cotidiana. Tan fuerte es el amor que Freud, en su Conferencia 32 denominada «Angustia y vida pulsional» (volumen XXII, *Obras completas*, Amorrortu), indica que la angustia ante su pérdida «puede dilucidarse como una continuación de la angustia del lactante cuando echa de menos a la madre.»

Freud leyó detenidamente a un gran filósofo y político democrático griego llamado

Empédocles, quien hablaba del amor y el odio aduciendo que libraban una batalla en una especie de drama universal, donde el amor une las cosas y el odio las separa. Este combate constituye la vida misma del Cosmos y se desarrolla también en el interior del ser humano. Estas reflexiones impactaron en Freud y contribuyeron a su descubrimiento del concepto de pulsión de muerte, que introdujo en su obra de 1920, *Más allá del principio de placer* (volumen XVIII, *Obras completas*, Amorrortu). Freud observó en la clínica, atendiendo a pacientes que habían retornado de la guerra, que aparecían fenómenos que se repetían y que nada tenían que ver con el placer. Por ejemplo, estas personas reproducían en sus sueños, una y otra vez, las experiencias traumáticas vividas en el campo de batalla. Por otro lado, se sumó la compulsión a la repetición; como elegir siempre parejas maltratadoras o situaciones displacenteras que hacen sufrir a la persona y, sin embargo, las repite de forma compulsiva. A partir de estas revelaciones se infiere la pulsión de muerte, cuya característica principal es la repetición.

Luego de todas las reflexiones sobre el tema se pasó a llamar al amor Eros y al odio Thanatos. El primero alimenta la unión, mientras que el segundo engendra división y discordia. El *Diccionario de psicoanálisis* de Laplanche y Pontalis ahonda más en esta cuestión y se refiere al término Thanatos como la «palabra griega (la Muerte) utilizada en ocasiones para designar las pulsiones de muerte, por simetría con el término de Eros; su empleo subraya el carácter radical del dualismo pulsional, confiriéndole una significación casi mítica.»

Es trascendente destacar que lo opuesto al amor no es el odio, sino la indiferencia. Cuántas veces pasamos del amor al odio sin escalas —de un momento a otro— ya sea por descubrir una traición, por una hermosa palabra que nos sorprendió, por un pedido de perdón no esperado, etcétera. El odio sostenido en el tiempo es un notorio indicador de un «enganche» no resuelto, en el que la pasión aparece disfrazada de bronca, venganza, pensamientos obsesivos y rencor. Estos no dejan de ser una muestra más de un fuerte sentimiento y de una situación no elaborada. En cambio, la indiferencia va de la mano del desamor, pues refleja con claridad que el otro ya no nos importa.

Todo lo que venimos desarrollando en el libro está anclado en el amor, ya que tiene que ver con la construcción, unión e interconexión. Concepto que contrasta permanentemente con la pulsión de muerte que, como decía Freud, es muda, pero podemos «leerla» por sus efectos (autoboicot, exigencias desmedidas, etcétera).

La calidad de vida lejos del amor es impensable. No conozco personas felices que sean rencorosas, envidiosas u odiosas. Cuando amamos lo que tenemos y hacemos, es muy improbable que aparezca la envidia. Algunos hablan de envidia «sana», calificativo para aliviar esa sensación tan reprochable. Considero que la envidia sana no existe, no comparto en absoluto esta categorización. La envidia es un sentimiento destructivo porque el individuo anhela lo que el otro tiene materialmente o sus cualidades personales y, al mismo tiempo, desea que ese sujeto no posea nada de todo ello. ¿Cómo es posible hablar de envidia sana?

El rencor y el resentimiento, la mayoría de las veces, acompañan a la envidia y obstaculizan el camino de la vida. Están sostenidos en la incapacidad para hacer algo con

un hecho, situación o persona que ha causado dolor. Son emociones que inmovilizan y eternizan el pasado en una sensación de odio y rabia que se manifiesta en el presente. Por eso, el mayor beneficio del perdón lo tiene más quien perdona que el perdonado.

Como hemos aprendido en los capítulos anteriores, la elaboración es un recurso básico para examinar esta cuestión, como tantas otras, a partir de la capacidad de empatía, la introspección, la flexibilidad, el registro de uno mismo, etcétera.

En muchas oportunidades, funcionamos en piloto automático y algunos viven como les enseñaron, ya sea respondiendo a los mandatos o a las presiones familiares, haciendo las cosas sin pausa, reflexión o conciencia. Todo esto lleva a que estemos como anestesiados y si nos preguntamos qué sentimos con lo que somos, hacemos y tenemos, tal vez no encontremos respuesta alguna.

Cuando el amor está presente en todo lo que realizamos, se le suma una serie enorme de virtudes como la dedicación, el esfuerzo, el compromiso y la satisfacción. Pero no hay recetas para el amor de pareja y menos aún para el amor como forma general de relacionarnos. Los afectos no se fuerzan, se sienten o no. Aunque en consonancia con todos los demás conceptos que compartimos en este libro hay un punto que sí puedo afirmar: tenemos la permanente posibilidad de mirar hacia adentro, ya sea con acompañamiento profesional o como ejercicio personal, de acuerdo con las necesidades, ganas e idiosincrasia de cada uno. Y si lo asociamos al amor, logramos empezar a trabajar y poner foco en el tema.

## ¿COMPLETAR O COMPLEMENTAR?

Quién no ha escuchado alguna vez frases como «quiero encontrar mi media naranja» o «finalmente hallé mi media naranja». Este concepto nos llega desde muy lejos y resulta interesante descubrir su posible origen. *El banquete* de Platón narra: «En primer lugar, tres eran los sexos de las personas, no dos, como ahora, masculino y femenino, sino que había, además, un tercero que participaba de estos dos, cuyo nombre sobrevive todavía, aunque él mismo ha desaparecido. El andrógino, en efecto, era entonces una cosa sola en cuanto a forma y nombre, que participaba de uno y de otro, de lo masculino y de lo femenino (...) En segundo lugar, la forma de cada persona era redonda en su totalidad, con la espalda y los costados en forma de círculo. Tenían cuatro manos, mismo número de pies que de manos y dos rostros perfectamente iguales sobre un cuello circular. (...) Eran también extraordinarios en fuerza y vigor y tenían un inmenso orgullo, hasta el punto de que conspiraron contra los dioses. (...) Entonces, Zeus y los demás dioses deliberaban sobre qué debían hacer con ellos y no encontraban solución. (...) Tras pensarlo detenidamente dijo, al fin, Zeus: “Me parece que tengo el medio de cómo podrían seguir existiendo los hombres y, a la vez, cesar de su desenfreno haciéndolos más débiles. Ahora mismo, dijo, los cortaré en dos mitades a cada uno y de esta forma

serán a la vez más débiles y más útiles para nosotros por ser más numerosos. Andarán rectos sobre dos piernas y si nos parece que todavía perduran en su insolencia y no quieren permanecer tranquilos, de nuevo, dijo, los cortaré en dos mitades, de modo que caminarán dando saltos sobre una sola pierna”. Dicho esto, cortaba a cada individuo en dos mitades. (...) Así pues, una vez que fue seccionada en dos la forma original, añorando cada uno su propia mitad se juntaba con ella y rodeándose con las manos y entrelazándose unos con otros, deseosos de unirse en una sola naturaleza, morían de hambre y de absoluta inacción, por no querer hacer nada separados unos de otros. (...) Desde hace tanto tiempo, pues, es el amor de los unos a los otros innato en los hombres y restaurador de la antigua naturaleza, que intenta hacer uno solo de dos y sanar la naturaleza humana. Por tanto, cada uno de nosotros es un símbolo de hombre, al haber quedado seccionado en dos de uno solo (...) Por esta razón, precisamente, cada uno está buscando siempre su propio símbolo».

El mito de la media naranja entendido como dos fuerzas que coexisten en una unión perfecta es una mera ilusión. Entraña muchas decepciones y dificultades en los vínculos que de cierta forma responderían a un ideal de perfección, en el que dos mitades encajan perfectamente, una no puede vivir sin la otra y si se rompe esa «magnífica» esfera, la consecuencia es la sensación de vacío y, en el peor de los casos, la falta de sentido de la vida.

La baja autoestima y los sentimientos de inferioridad son los grandes propiciadores para que estas relaciones de amor se transformen en vínculos de sometimiento, en los cuales no se trata de víctima-victimario sino de una construcción que debido a cuestiones personales no resueltas se solidifican en una dinámica empobrecedora emocionalmente. Esta descripción es muy curiosa porque tendemos a ver al sometido como el «pobrecito» y al que tiene el poder como el «malo». No nos olvidemos que los vínculos se construyen de a dos y nadie nos obliga a estar con el otro. Es por eso que si se establecen este tipo de dinámicas relacionales, lo interesante y saludable para el que las padece es, si puede, apelar a la gran pregunta que lo lleva directo a la responsabilidad: «¿Qué tengo que ver yo en esto que “me” pasa?» Ya que cuando nos quejamos de nuestra pareja es bueno recordar que fuimos nosotros mismos quienes la elegimos.

Como bien lo dice Erich Fromm, psicoanalista, psicólogo social y reconocido pensador alemán, en su libro *El arte de amar*: «*Mientras tememos conscientemente no ser amados, el temor real, aunque habitualmente inconsciente, es el de amar. Amar significa comprometerse sin garantías, entregarse totalmente con la esperanza de producir amor en la persona amada. El amor es un acto de fe, y quien tenga poca fe también tiene poco amor. (...) Una actitud, indispensable para la práctica del arte de amar (...) debe examinarse explícitamente ahora pues es fundamental: la actividad (...) una actividad interior, el uso productivo de los propios poderes*».

Tal vez el sometido ejerce un poder in-consciente en su entorno familiar y social, generando que todos estén pendientes, preocupados y siendo siempre foco de atención. Las pasiones, los proyectos, otros vínculos y la autonomía son excelentes antídotos contra este modelo de empobrecimiento personal.

En el enamoramiento, la persona amada es «ubicada» en el lugar de ideal, es decir, estamos en la dimensión del ser... «si me ama, soy valioso y digno; si no, no valgo para nada.» Un tema es el enamoramiento, período «obligado» en los inicios de la constitución de una pareja, en el que todo es maravilloso, hermoso, agobiante y lleno de fascinación. En esa instancia es cuando casi desaparece la percepción de las diferencias y tenemos la ilusión de que el otro es quien nos «completa». Pero el amor es algo muy diferente...

Como mencionaba al comienzo del libro, estamos en la era del *zapping*, que se manifiesta de forma muy evidente en la rápida transición del enamoramiento al amor. Cuando termina «la luna de miel» descubrimos que el otro, además de todas las cualidades maravillosas que le atribuimos, también tiene otras tantas cuestiones que no nos agradan. Incluso es habitual que hoy nos moleste aquello que nos enamoró en un principio. Pero tenemos la oportunidad de trascender este primer período y apostar a una construcción más sólida y real, aunque esta realidad no deja de estar teñida por nuestro narcisismo, nuestros fantasmas y nuestra subjetividad. O también podemos dar vuelta la página, tal vez sin haberla leído bien, y salir a la búsqueda-encuentro de esa media naranja que no existe. Volviendo al pensamiento de Erich Fromm en el libro antes mencionado: «...la condición fundamental para el logro del amor es la *superación* del propio *narcisismo*» y «...puesto que el amor depende de la ausencia relativa del narcisismo, requiere el desarrollo de humildad, objetividad y razón.»

Entonces podemos elegir: cambio de figurita o completo el álbum. Si nos decidimos por esta última opción, será teniendo la conciencia de que una vez que lo «complete» habrá figuritas que me gusten y otras que no, pero aun así habremos construido un vínculo basado en el amor y la tolerancia, entre otras cosas. Y en el peor de los casos, si llenamos el álbum y finalmente no es lo que esperábamos o es una relación que nos hace mal, siempre tenemos la opción de cambiar de rumbo y volver a elegir, tarea que conlleva un pertinente proceso de duelo.

## EL PODER DE DAR SENTIDO

Viktor Frankl, psiquiatra y neurólogo austríaco, desarrolló la teoría psicológica conocida como logoterapia y tiene una frase maravillosa: «Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento».

Este excepcional psiquiatra desarrolló esta terapia a partir de sus experiencias en los campos de concentración nazi donde, además de haber sido prisionero, vio perder la vida de millones de personas, incluida toda su familia con excepción de una hermana. Leer su obra debería ser casi una necesidad de toda persona. Uno de sus libros más profundos es *El hombre en busca de sentido*.

Sus aportes son de un gran valor doctrinario, filosófico y espiritual. No conozco a ningún profesional que haya teorizado mejor que él, a través de sus conocimientos y experiencia, el poder de capitalizar los malos momentos. Y haber sabido transmitir este concepto de manera tan comprensible.

Definiré brevemente la logoterapia. Se trata de una modalidad de psicoterapia que plantea que la voluntad de sentido es una estimulación primigenia en los seres humanos. Se sostiene en el análisis existencial, es decir, en darle un sentido a la existencia humana.

Frankl atribuye su supervivencia a la terrible experiencia de los campos nazis a su actitud, a la respuesta que tuvo ante las adversidades que le tocaron vivir. Hizo de esas vivencias terroríficas y traumáticas un ejercicio de aprendizaje y crecimiento personal.

La logoterapia tiene una percepción positiva de lo que el hombre es capaz de hacer con los acontecimientos, siempre haciendo hincapié en la libertad interior y en la elección de las actitudes para enfrentar el mundo.

Sea esta cita de Viktor Frankl un homenaje a este hombre que ha dejado una de las más valiosas enseñanzas a la humanidad: «El talante con el que un hombre acepta su ineludible destino y todo el sufrimiento que le acompaña (...) le ofrece una singular oportunidad —incluso bajo las circunstancias más adversas— para dotar a su vida de un sentido más profundo».

## LA GRATITUD

La gratitud es una emoción producto de pensamientos ligados al amor. Provee de una de las sensaciones más placenteras y agradables ya que valoramos lo que tenemos y lo que somos.

Es relevante asociar la gratitud con otro concepto aparentemente muy antagónico como la angustia. Lacan decía que la angustia es un afecto que no miente y que no es sin objeto. El *Diccionario introductorio de psicoanálisis lacaniano* de Dylan Evans, manifiesta que «en el seminario de 1962/3, titulado simplemente “La angustia”, Lacan dice que la angustia es un afecto, no una emoción, y además, el único afecto que está más allá de toda duda, que no es engañoso. (...) Lacan sostuvo que la angustia no es sin objeto (*n'est pas sans objet*); simplemente involucra un tipo distinto de objeto, un objeto que no puede simbolizarse del mismo modo que todos los otros.» Paradójicamente, la gratitud, una emoción tan diferente, tampoco miente y siempre está vinculada a algo o a alguien. Por ello solemos decir: «Gracias al otro», «Gracias a la vida», «Gracias a Dios», etcétera.

Ser agradecido ensancha nuestro corazón en los buenos momentos y resulta imprescindible —aún más— en tiempos de dificultades. Ahora bien, es importante destacar que no nacemos gratos o ingratos; la gratitud está anclada en la educación y en las experiencias tempranas. Incluso considero que está en nuestras ganas y posibilidades

la capacidad para desplegarla, sembrarla y luego cultivarla. Quizá resulta algo difícil describir y poner en palabras esta emoción, aunque definitivamente va acompañada de mucho bienestar, produce una sensación muy agradable y nos conecta con el otro o con la vida misma. Tantas veces siento y canto «Gracias a la vida que me ha dado tanto...»

Como en otros puntos del libro, me permito reiterar que siempre tenemos el potencial de elegir otro camino en nuestro modo de conducirnos o de actuar en la vida. Los cambios requieren de esfuerzo pero las oportunidades que se abren cuando cobramos conciencia de ello son enormes.

## LA FUERZA AMOROSA

Veamos una nueva apreciación sobre el amor. En el *Diccionario introductorio de psicoanálisis lacaniano* de Dylan Evans se señala que «el amor es situado por Lacan como un fenómeno puramente imaginario, aunque tiene efectos en el orden simbólico. (...) El amor es autoerótico y tiene una estructura fundamentalmente narcisista (S11, 186), puesto que “es al propio yo al que uno ama en el amor, el propio yo hecho real en el nivel imaginario” (S1, 142) (...) El amor involucra una reciprocidad imaginaria, ya que “amar es esencialmente, desear ser amado” (S11, 253).»

Esta definición instala el concepto del amor en un lugar notoriamente narcisista, aunque no tira por la borda el poder creativo y generador del mismo. Cuando nos sentimos amados, nos fortificamos; en muchas oportunidades, valoramos aspectos propios que al ser apreciados por el otro cobran una fuerza inimaginable. Nuestra autovaloración se ve afianzada, lo cual impacta en forma directa en aquello que pensamos, decimos y hacemos.

La devolución de un llamado de alguien a quien amamos, la respuesta esperada o la confirmación de una propuesta, entre tantas otras actitudes, suelen funcionar como inyecciones de adrenalina que influyen en nuestro estado anímico en cuestión de instantes. Resulta increíble el poder de la fuerza amorosa...

Por otro lado, recordemos siempre que el amor trasciende el lugar de la pareja; también está presente en un amigo que nos dice «¡te quiero!», en nuestros padres que festejan nuestros logros, en un vecino que se nos acerca en un momento complicado, etcétera. No cabe duda de que todas las demostraciones de afecto nos nutren, nos engrandecen y colorean nuestra vida cotidiana.

## LOS TIEMPOS CAMBIAN...

El amor es mucho más que una palabra, implica gestos, concesiones y dejar el amor propio de lado para aceptar las pequeñas grandes diferencias que tenemos con el otro. Y este es un espacio propicio donde el poder puede manifestarse y «leerse» desde diferentes ángulos. No me refiero solo al amor de pareja, también incluyo a los vínculos familiares, sociales y hasta laborales.

El miedo a perder el amor del otro muchas veces funciona como la contrapartida a dejar de lado el amor a sí mismo, arruinando la autoafirmación y la valorización de nuestros espacios y tiempos.

Estamos en el siglo XXI, los tiempos han cambiado y los roles se transformaron lentamente, pero el sometimiento como falta de poder sigue instalado en numerosos vínculos.

Las formas y manifestaciones en las que observamos esta cuestión pueden estar «disfrazadas» de diferentes maneras. La sexualidad suele ser un «campo de cultivo» en el que se establecen relaciones patológicas porque la asimetría está sostenida, por ejemplo, en que si uno de los miembros de la pareja no accede, su partenaire se enoja, y para evitar situaciones de agresión termina cediendo. O como decían las abuelas... «para que no vaya a buscar afuera lo que no se le da adentro.»

Hace poco estuve de viaje y observaba una pareja que se alojaba en el mismo hotel. La mujer siempre iba a la playa llevando los baldecitos en una mano, agarrando a los niños con la otra y con un bolso colgando del hombro. El marido seguía descansando en el hotel; solía aparecer en la playa a la media hora, cuando estaba todo listo y armado. Ella decía «pobre, él trabaja todo el año, tiene que reposar», mientras se la notaba absolutamente agotada y desbordada. El poder del dinero estaba implícito en ese vínculo, como si de alguna manera quedara sobrentendido que por el hecho de que él fuese el proveedor del hogar, ella no tenía derecho a descansar o pedir ayuda. Quizás es una conjetura veloz y hasta tal vez errónea, pero aquella imagen y el comentario de la mujer me resultaron francamente expositivos de esta cuestión.

Cabe destacar que a partir de la participación más activa de la mujer en el mundo social y laboral, esta escena podría haber sucedido con los roles invertidos. Situación que también observé en otras circunstancias.

Además, para complejizar y profundizar un poco más la mirada, no debemos dejar de tener en cuenta el Edipo, matriz de los vínculos y elecciones venideras, donde la ambivalencia es central. Lacan llamó a la ambivalencia «odioamoramiento». Para que las relaciones funcionen, siempre algo tenemos que ceder, y es aquí donde está en juego el narcisismo como amor a uno mismo y lo que se ama es el propio yo en el otro. Para trascender esta posición y construir un vínculo, nos vemos confrontados a situaciones en que la tolerancia y la aceptación de las diferencias es clave para no pasar del amor a la bronca, los reproches y los enojos, que a veces representan parientes del odio.

Mi abuela decía que cuando hay amor uno tiene que «hacer la vista gorda» en muchas oportunidades. Esto significa dejar pasar comentarios con los que no coincidimos o actitudes que no son las que esperamos, ya que si ponemos la lupa en todo lo que dice y hace nuestro compañero, la convivencia termina siendo muy difícil y perjudica nuestro

bienestar personal. Seguramente nuestro partenaire dirá y hará cosas que no nos gustan o no compartimos. Pero no se trata de caer en la negación o represión de lo que sentimos o pensamos ya que si no, tarde o temprano, esta «incomodidad» aflora en forma de síntomas como angustia o reacciones desmedidas, entre otros. La idea es concientizarnos de que al otro también le pasa lo mismo en relación con nuestras diferencias. Entonces entramos en el terreno de la madurez y la aceptación, que no es un punto al cual llegamos y listo, más bien implica un constante replanteo. Conectarnos con las prioridades (amor, confianza, sexualidad, diversión, tolerancia, respeto, comunicación, etcétera) facilita esta propuesta.

El saber popular dice que si no nos amamos a nosotros mismos, no podemos amar al otro. Considero esta frase un interesante cierre para el libro ya que en cada pensamiento que expongo está implícita la noción del amor al conocimiento, tanto propio como ajeno. Y gracias a la exploración de este mundo interno y externo es que somos capaces de valorar, potencializar y transformar, si es necesario, aquellas cuestiones que nos conectan con esta gran fortaleza... el Amor.

# Índice

Índice	2
Legales	4
Agradecimientos	6
Introducción	7
Capítulo I. Generadores de nuestra propia realidad	9
Capítulo II. El poder de la palabra	16
Capítulo III. El poder de la historia familiar	30
Capítulo IV. El poder de la actitud	43
Capítulo V. El poder del deseo	59
Capítulo VI. El poder del amor	72