

OSVALDO POLI

**Mi vida
*sin mí***

**Cómo encontrar
nuestro yo
más verdadero**



Mi vida sin mí

edu.com

Cómo encontrar nuestro yo
más verdadero

PALABRA

Oswaldo Poli



Título original: *La mia vita senza di me. Identità e personalità*

Colección: Edu.com

Director de la colección: Ricardo Regidor

© Edizioni San Paolo, s.r.l. – Cinisello Balsamo (MI), 2011

© Ediciones Palabra, S.A., 2013

Paseo de la Castellana, 210 - 28046 MADRID (España)

Telf.: (34) 91 350 77 20 - (34) 91 350 77 39

www.palabra.es

epalsa@palabra.es

© Traducción: Mar García Sánchez

Diseño de cubierta: Marta Tapias

Foto portada: © Glowimages

Edición en epub: José Manuel Carrión

ISBN: 978-84-9840-964-2

Todos los derechos reservados.

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor.

Introducción

¿Qué significa ser uno mismo y vivir en sintonía con la naturaleza más propia y profunda? ¿Qué luz puede iluminarnos cuando nos perdemos, cuando vivimos lejos de nosotros mismos? ¿Es posible reencontrarse? ¿Y cómo?

Estas cuestiones forman la base de la presente reflexión, que pretende indicar una dirección a ese deseo de una vida más auténtica y realizada puesto que, frecuentemente, las circunstancias nos llevan a la evidencia de que «no se puede continuar así».

Hay quien se pregunta: *¿Por qué soy infeliz? ¿Qué he hecho conmigo mismo? ¿En qué momento me he perdido?* Y, en muchos casos, es el dolor el que nos insta a cambiar. El dolor de aquel al que le cuesta realizar aquello que querría, a actuar en sintonía con su propia naturaleza. El dolor del que advierte que no vive plenamente en el respeto de su propia identidad.

Las personas que se han distanciado de sí mismas sufren una prisión invisible que les sofoca. No son libres porque no permiten que se manifieste su yo más verdadero. No actúan según lo que sienten y piensan realmente. Sobreviven, pero sin participar realmente de su vida. No están «dentro» como directores, sino como espectadores o extras que dependen de sus propios miedos.

Sin embargo, la vida da muchas vueltas y la identidad no muere fácilmente: resiste con fortaleza los ataques del enemigo, y se puede comprender y escuchar su llanto secreto cuando reconocemos nuestra responsabilidad en haber colaborado con quien nos aconsejaba esconder nuestra identidad, o sofocarla, antes que potenciarla.

¿Qué *virus psicológico* tiene el poder de envenenar la confianza fundamental en uno mismo? ¿Qué mecanismos nos conducen a anularnos? ¿Qué miedos secretos nos sugieren que vivamos nuestra propia vida sin nosotros mismos?

Debo estas reflexiones a aquellas personas que han compartido conmigo su pérdida y han encontrado la fuerza de aceptar su propia identidad, superando los miedos paralizantes que les impedían ser ellos mismos, hablar desde su propio yo, actuar según sus convicciones. Que han decidido vivir siguiendo su propia naturaleza más verdadera diciendo: recomienzo yo mismo/a.

No es extraño que la vida ofrezca, dentro de una etapa de crisis, una última posibilidad de aprender a vivir de un modo más auténtico. Y nunca es tarde: algunas rosas pueden llegar a florecer en diciembre. Ese es el «secreto» para renovar la vida: Apartar las piedras acumuladas sobre la fuente permitiendo que la vida fluya de nuevo para sentirse vivos: todavía más vivos.

Capítulo 1

Las cuatro *matrioskas*



Conviene distinguir cuatro aspectos relativos a nuestro propio carácter: el temperamento, el carácter, la personalidad y la identidad. Podríamos compararlos con cuatro *matrioskas* contenidas unas dentro de otras, que podrían representar los diversos elementos de la personalidad. Es necesario distinguir conceptualmente esos aspectos para poder juzgar nuestras acciones y las de los demás con claridad y equilibrio.

El temperamento

La *matrioska* más pequeña la constituye el temperamento, uno de los aspectos del carácter presentes desde el nacimiento. Normalmente se relaciona con un misterioso parecido, empíricamente constatable, con algún familiar. No sin fundamento, a veces se observa que el hijo tiene el carácter de su tío o se parece a su abuelo.

Al temperamento pertenecen los aspectos más generales del carácter, como ser extrovertido o introvertido, tímido o seguro, dócil o rebelde.

Se podría definir como la naturaleza de una persona, y puede identificarse con una misteriosa combinación de factores hereditarios. Un hijo puede nacer vivaz, irrefrenable y curioso, y su hermano, con la iniciativa de un arbusto. Incluso los gemelos homocigóticos tienen con frecuencia características muy diversas.

Es importante confirmar que existe un temperamento dado por naturaleza, para no correr el riesgo de condicionar toda situación humana o familiar a las circunstancias educativas.

De hecho, el *virus filosófico* más difundido es el determinismo educativo. Este virus se inspira por un presupuesto invisible que afirma que la calidad de las relaciones en la educación representa sustancialmente la única variable que puede determinar el comportamiento o la orientación de la vida de los hijos. Según ese presupuesto, los padres no ejercitan una obvia e importante influencia, pero determinan los comportamientos y la vida de los hijos. Dicho de otro modo, los comportamientos inadecuados de los hijos serían siempre y necesariamente reconducibles a los errores educativos de los padres.

Se ha difundido una cultura psicológica que culpa constantemente a los padres por cada comportamiento inadecuado de los hijos. Una pesadilla que está activa las 24 horas del día y que lleva a la «angustia materna». La cultura actual lleva a plantearse ante cada uno de los problemas de los hijos: *¿Dónde están sus padres?* Y evalúan con severidad su capacidad educadora. Y, como ningún padre es perfecto, se identifica rápidamente al culpable.

¿La madre que trabaja todo el día está cansada por la tarde? Queda explicado el resultado (no precisamente brillante) del hijo en el colegio. La relación entre los dos hechos es solo virtual, pero se ha abierto la caja de Pandora.

La madre, por supuesto, se siente culpable. Tiene la sensación de estar descuidando su labor; el daño está hecho. El verdadero problema, en realidad, no es la falta de tiempo, sino el sentimiento de culpa que aflige a la madre y que la induce a estresar a su hijo tensando la relación con él. El tiempo que dedica al hijo sería suficiente si este no la agotara con mil excusas: *Esto no hay que estudiarlo, no puedo más, ya me lo sé, seguro que no cae...* Y estos ejemplos son solo detalles sin importancia.

Esta oscura sensación de culpa la hace débil, dispuesta a hacer ella el esfuerzo que el hijo evita a toda costa. A desgranar la historia de los fenicios mientras él juega bajo la mesa con los cochecitos. Su falta de interés o su astucia infantil («seguro que no me pillan») son motivaciones demasiado... banales e inadecuadas para explicar su escaso rendimiento. El pequeño pasa la tarde jugando al ordenador. «¿Has hecho los deberes?», le pregunta papá. «Aún no ha llegado mamá...», responde sin mirarle. Y, aun así, es esta última la que acumula el sentimiento de culpa. De hecho, los profesores repiten sin parar: «Señora, tiene que estar más atenta a su hijo...».

Está claro: en este mundo ideal, los hijos solo se esforzarán cuando sus padres estén relajados, de buen humor, con mucho tiempo libre y, a ser posible, si son ricos. De hecho, los padres «deberían» haber entendido lo que no funciona, deberían haberlo previsto e impedido. El error del hijo es, por tanto, un fallo educativo de los padres. Es algo que se da por descontado, se les juzga responsables casi como una evidencia.

La desaparición de la noción de temperamento priva a los padres de un arma de defensa conceptual que podría ayudarles a distinguir sus propias responsabilidades de las de su hijo. Todo se sobreentiende como determinado por la propia capacidad educativa. Como si los padres fueran omnipotentes y la educación pudiera resolverlo todo. Tal principio es evidentemente desmentido por la experiencia cotidiana, pero todo el mundo parece ignorar ese hecho.

Los padres se ven obligados a diario a reconocer los límites de su propio poder educativo cuando, por ejemplo, el hijo no escucha las correcciones, elude las obligaciones o se muestra impermeable a los castigos.

El padre híper-responsable que se desespera (precisamente por ello) es distinto del padre que sufre profundamente por los errores de sus hijos. El sufrimiento del primero es insano, ya que procede del sentimiento de culpa. El segundo es positivo, ya que viene motivado por el verdadero disgusto y la preocupación por el propio hijo.

El olvido de la noción de temperamento induce a buscar las causas de las dificultades exclusivamente en la educación y, por tanto, en la capacidad de los padres para ayudar a sus hijos a que crezcan de modo correcto, pero prescindiendo de él.

En la búsqueda del culpable, la madre es siempre la primera sospechosa, la responsable «evidente» de lo «que no funciona» en el hijo. Si no, se busca al padre que trabaja demasiado y se adormece cansado en el sofá, que no encuentra interesante jugar con sus hijos pequeños o no está al corriente de las últimas vivencias amorosas de su hija adolescente. Culpable por no haber pedido el día libre para asistir a la función de fin de curso de su hijo, que actuaba de árbol en el fondo. Que se «limita» a agotarse cada día en el trabajo para mantener a la familia.

Como no existen padres perfectos, y es demasiado fácil reconducirlo todo a los errores educativos o prescindir del temperamento del hijo, ocultar esas variables es injusto y peligroso.

¿Que el niño es testarudo? *Quizá tomé demasiado ácido fólico en el embarazo... debería haber estado más atenta*, puede pensar la madre debatiéndose entre dudas e hipótesis inverosímiles procedentes únicamente de sus miedos. Esas hipótesis nacen de un sentimiento oscuro y típicamente femenino y materno que parece convencer a la madre de que cualquier situación que merezca la pena considerar será «culpa mía». Que el pequeño tenga el temperamento del abuelo le parecerá un supuesto poco persuasivo, demasiado superficial para ser cierto. Esto es así porque la excluye de la participación y de la culpa. «Demasiado simplista»: la madre merece ser sospechosa de no haber asumido sus propias responsabilidades.

Es notable entre los psicólogos lo difícil que resulta convencer a las madres de su inocencia, lo complicado que resulta ayudarles a distinguir sus propias responsabilidades de las del hijo. Sin embargo, es muy fácil convencerlas de los aspectos en los que quizá han faltado a sus «responsabilidades» maternas. Por tanto, tienden a hacer propias las culpas que en realidad no son suyas, mediante razonamientos sesgados con apariencia de estar gobernados por la contradicción.

Establecer una relación causa–efecto entre la falta de lactancia y los caprichos del niño con la comida es posible solo si nos basamos más en el sentimiento de culpa que en el análisis de la realidad. Que la tendencia a mentir tenga que ver con el divorcio de los padres es posible, pero tal hipótesis debe basarse en observaciones pertinentes de la realidad. No podemos basarnos en el miedo para dar validez a las hipótesis sobre el comportamiento de los hijos.

La eliminación del concepto de temperamento tiene como efecto la absolutización de la importancia de la educación, que recurre exclusivamente a uno mismo para explicar el comportamiento de los hijos.

El determinismo educativo tiende a atribuir siempre cada uno de los errores de los hijos a la incapacidad educativa de los padres, responsabilizándolos totalmente de sus comportamientos. Como si todo dependiera de la capacidad educativa de los padres, independientemente de las características innatas del hijo y de su capacidad de decidir por sí mismo.

El concepto de temperamento no suele aparecer demasiado en las publicaciones psicológicas y se evita con cuidado de los diagnósticos, no hay ni rastro de él en las complejas explicaciones que se dan a los comportamientos de los hijos.

Es un hecho que sobrevive en la sabiduría popular, cuando se habla de «la pasta de la que estás hecho» como fuente de los gustos de las personas, de las propias características peculiares, que ponen límites insuperables a las pretensiones de cambio o mejora de las características de base de una persona.

Sin el concepto de temperamento, la inteligencia se ve privada de una luz interpretativa que convierte en poco realista la comprensión de la realidad. Hay algunos aspectos de los hijos que se darán a pesar de los errores educativos de los padres.

Aspectos que eran observables antes de que papá y mamá tuvieran ocasión de equivocarse.

El sentido común de los padres ha intuido siempre que el temperamento era un concepto útil para explicar algunos comportamientos de los hijos. Es muy típica la afirmación: «Tengo dos hijos tan distintos que no parecen ni hermanos».

Si, por ejemplo, los padres se intercambian un inocente gesto de cariño, puede pasar que el primogénito se encierra enfadado por motivo de los celos en su habitación mientras la hermanita pequeña aplaude diciendo: «¡¡más, más!!».

En la playa, si una ola moja el pie de un hijo, este llora desesperado como si se hubiese dado un golpe dolorosísimo mientras que es necesario sujetar a su gemelo, que se tiraría al agua con la ropa puesta. Uno graba a fuego cada golpe o situación sufrida, mientras que el otro se olvida rápidamente actuando como si no pasara nada. Mientras que un hijo es dócil, el otro puede ser obstinado e indomable. Frente al padre divorciado que intenta «comprar a los hijos» llevándoles regalos continuamente, uno acepta el trato con las ventajas que implica y, sin embargo, la hermana renuncia al dinero, la ropa y los viajes caros porque no encuentra justo el comportamiento de su padre.

Los hijos son distintos como el día y la noche. Tales diferencias son simplemente características originales, parte del software dado en su nacimiento. Como contaba esta madre:

«Mi hijo tiene once años y nos ha dado problemas desde que nació. Nunca ha querido lactancia materna, con seis meses rechazó los alimentos sólidos y solo ha querido leche durante años. Hemos visto un vídeo de cuando tenía seis meses y se enfurecía porque no llegaba a coger las abejas colgadas de la cunita. Siempre ha tenido un carácter muy determinado. Con un año vomitaba como en la película *El exorcista* para no ir a la guardería. En infantil nos llamaban siempre porque dibujaba con el color negro y se adormecía en los pupitres. Como su profesor le caía mal, escribía siempre con letra ilegible y hacía dibujos extraños. Lee un libro a la semana pero no es capaz de leer las tres líneas de los deberes. Si lo amenazo, es capaz de saltarse tres comidas por castigo, pero no cede. Rechaza las salidas de casa y todos los deportes que le propongo. Su respuesta a cada invitación es siempre NO y nuestra relación es totalmente tirante».

No es insignificante que tales características sean evidentes desde el nacimiento; y buscar las causas de estos problemas en el parto o en la lactancia interrumpida porque muere prematuramente la abuela... no es demasiado diferente de la lectura de los posos del café. Es más realista pensar que, cuando Dios distribuía la cabezonería, a este niño le tocó ración doble.

Los padres generan a los hijos, pero no los crean. Estos también nacen tocados de alguna forma por el pecado original, misteriosamente comprometido con la capacidad de ser buenos, razonables, sinceros, estudiosos o equilibrados. Una madre recuerda:

«El técnico que controlaba la ecografía, comentando los pasos en voz alta, me decía:

Este niño no se deja guiar. Entonces no me daba cuenta, pero esta persona había previsto perfectamente el carácter que se manifestaría a lo largo de los años».

Muchos padres hacen «profecías» acerca del temperamento de los hijos. No es raro el caso de la madre que coge en brazos al recién nacido y piensa: *¡Cuando sea adolescente me volverá loca!* Y los acontecimientos futuros demostrarán que no se había equivocado.

Los hijos no nacen perfectos desde el punto de vista psicológico y moral. ¿Qué hermanito cede voluntariamente a su hermana el mando reconociéndole el derecho a elegir el programa siguiendo el principio de «una noche cada uno»? ¿Qué hermano da la enhorabuena espontáneamente a su hermana por sus notas mejores? Normalmente se declara la guerra, aunque solo sea por dejarle un compás que él no necesita.

También los hijos son portadores de debilidades afectivas y morales típicas de una naturaleza humana misteriosamente imperfecta. Los padres no crean los defectos de los hijos. Es su deber reconocerlos, ayudar a los hijos a darse cuenta de ellos y darles el valor de superarlos. Así también ellos querrán hacerlo.

El carácter

El temperamento forma parte del carácter, como la matrioska más pequeña se incluye en aquella más grande. El carácter está constituido por las dinámicas afectivas presentes en la psicología individual. Las circunstancias educativas influyen de forma muy relevante en la formación del carácter. No es indiferente nacer en una familia tranquila, culta y equilibrada en lugar de crecer en una familia desestructurada.

El poder educativo de los padres se despliega de forma más clara en el terreno de la formación del carácter. Incluso, sin ser conscientes de ello, pueden motivar o desmoralizar a los hijos en algunos aspectos que contribuirán a configurar el software psicológico de los pequeños. Un padre que, por ejemplo, se sienta culpable para con su hijo no sabrá gestionar los caprichos del mismo y lo mimará.

Normalmente, las debilidades afectivas de los padres son como virus que actúan como siervos infieles, que de noche, sin que lo sepa su patrón, se cuelan en el jardín del hijo y destrozan las plantas que en él crecen. Estas, presentes ya en el jardín, tenderán a crecer y desarrollarse de forma insana hasta el punto de que los aspectos menos nobles del carácter prevalecerán ante aquellos positivos.

La metáfora hace referencia al origen de los comportamientos inadecuados de los hijos. Se propicia su desarrollo por las actuaciones educativas que, incluso con las mejores intenciones y, por tanto, de forma consciente, crean las condiciones por las que los aspectos inmaduros y egocéntricos de los hijos pueden llegar a asumir el control de su personalidad.

Por ejemplo, ayudar demasiado al hijo con los deberes en casa lo dispondrá a ser pasivo y dependiente. No pedir al hijo que colabore en la familia, y permitirle tratar a sus padres como si fueran sus siervos, lo inclinará a ser prepotente y tirano. El padre que se siente secretamente culpable con su hijo mayor por los celos que le ha provocado el hermanito recién nacido, será excesivamente condescendiente con él, y con ese comportamiento potenciará los aspectos más regresivos de su hijo en lugar de ayudarlo a superar ese sentimiento hostil ante la presencia del recién llegado. El hijo, viendo que su sentimiento de rechazo y su sensación de rabia son tratados con insospechada condescendencia, incluso premiados (a los padres se les ha dicho que se sientan felices y satisfechos, ya que su hijo se siente libre para poder expresar su rabia), desarrollará formas de seudocelos invencibles. Comenzará su «carrera» de hermano celoso, en lugar de realizar los esfuerzos necesarios para aceptar la pérdida de la exclusividad del amor de sus padres.

Si es verdad que los materiales de construcción se nos dan de forma natural, también lo es que el proyecto educativo lo elaboran los padres que con la mano derecha trazan líneas armónicas y equilibradas y con la mano izquierda, símbolo del inconsciente, borrarán o corregirán el diseño original. Quieren conscientemente el bien del hijo, pero

sin darse cuenta alimentan los aspectos menos positivos.

Por lo tanto, la formación del carácter está relacionada con las circunstancias educativas. La complejidad de las relaciones entre los padres y los hijos incide, influencia, dispone e inclina. Alimenta o atenúa algunos comportamientos, pero no los crea de la nada.

Por lo tanto, es importante no tomar los esfuerzos educativos como irrelevantes, más bien, es oportuno considerar también los límites. Los padres no deben verse impotentes ante las actuaciones de los hijos, pero tampoco omnipotentes.

La personalidad

La tercera *matrioska* que contiene a las dos precedentes es la personalidad. Contiene el temperamento y el carácter, pero va más allá que estos. La personalidad se forma en la adolescencia, a través del proceso de internalización de los valores.

La adolescencia es de todo menos la edad de la transgresión; tal concepción aparece muy condicionada por épocas pasadas. El deseo de hacerse mayor no conlleva necesariamente la rebeldía o la transgresión. No es esta la esencia de la edad, la clave interpretativa de su naturaleza. La adolescencia, desde el punto de vista psicológico, se caracteriza como la fase de la vida en la que los valores se internalizan, se hacen propios en términos personales, en la agotadora búsqueda de las propias y personales motivaciones por adherirse a un valor concreto. Salir de la infancia significa superar la motivación de hacer lo correcto por miedo a la reacción de los padres.

Todo eso debe darse necesariamente a través de una fase de elaboración personal; y puede suponer errores u oposiciones pero que finaliza en la conquista de la libertad de unirse a aquello que es justo, sin ser condicionados por el temor de las reacciones de otros o por el miedo a las consecuencias.

El adolescente puede decidir «qué tipo de persona quiere llegar a ser», qué tipo de estudiante, qué tipo de hijo y de hombre intenta ser. Se dejará guiar por las convicciones más que por los miedos. Si un chico decide estudiar lo mínimo e indispensable para aprobar pensando: «total, seguro que no repito», no será posible hacerle cambiar de idea, y todos los instrumentos que se usen serán inútiles y contraproducentes. Aquello que le moverá serán sus convicciones personales.

No existe una etapa más «moral» que la de la adolescencia, dejando que los hijos la vivan de verdad, evitando que mantengan, para que crezcan, la mentalidad infantil. La adolescencia coincide con el descubrimiento de los propios valores, de aquello con lo que vibramos, de las cosas que nos gustan y que, como dicen algunos chavales, atraen. Algunos se sienten profundamente atraídos por el sentido de la justicia, otros por la cercanía de aquellos que más lo necesitan, por el respeto hacia los demás más que el éxito o la popularidad.

Conocer los valores de quien se siente atraído de forma emotiva significa conocer «algo» de su alma. Los valores dan fuerza, entusiasmo, ganas de avanzar, vitalidad. Son algo por lo que apasionarse, algo que supone realmente una motivación para vivir. Se perciben como una «pasión por algo», que radica en una forma de amor por alguien o algo. Sentir que tienes algo por lo que esforzarte, que merece la propia decisión, provoca el deseo de vivir y de hacerlo intensamente, de dar lo mejor de uno mismo.

Esos valores, a los que se une la propia realización personal, constituyen la personalidad, y modifican sensiblemente las dinámicas afectivas del carácter y el temperamento, exaltando algunas y deprimiendo otras. Cuando los pilares psíquicos de

algunos valores son modificados, también las estructuras afectivas se adaptan a la nueva condición. Algunos aspectos del carácter se nutrirán. Otros, no alimentados adecuadamente, pasarán a una posición menos significativa.

No es indiferente que un hijo de 25 años decida «vivir la buena vida» en lugar de esforzarse en sacar adelante su carrera profesional. El que vive como «hijo de papá» magnificará la tendencia a pedir sin valorar aquello que posee. Progresivamente perderá el contacto con su capacidad de valorar lo que significa vivir a expensas de los padres y no será capaz de percibir sus renunciaciones, sus esfuerzos o su amor por él.

Quien piensa en la popularidad como objetivo de su realización personal, deberá sacrificar ante este «ídolo» la mejor parte de sí mismo, convirtiéndose en una persona cínica, sin escrúpulos, capaz de pasar sobre todo y todos para conseguir sus objetivos. ¿Los demás? En este escenario serán simples personajes que ignorar o personas que utilizar para llevar a cabo los propios objetivos. ¿Dónde está el niño que regalaba su almuerzo y siempre defendía a los demás? Desaparecido. Desinstalado de su disposición a ayudar a los demás por medio de un programa que «resetea» radicalmente el sistema de operaciones del carácter.

«Mi verdadera matriz –recordaba un emprendedor– era la igualdad, la cercanía, la fraternidad y la justicia entre todos los hombres. Mi naturaleza era un poco hippy. Me sentía perdedor, considerado como inferior. Entonces decidí que sería considerado «vencedor», que haría ver a todos aquello de lo que era capaz. Me puse a ello sin mirar a nadie a la cara. Ahora soy rico –afirma–, pero he perdido mi alma, los valores que me eran propios».

Las características psicológicas son dúctiles y permeables a las elecciones que hacemos sobre los valores. El carácter predispone a las elecciones de algunos sobre otros: Un hijo sensible se inclinará a asumir un valor de respeto a los demás, mientras que otro, que siempre ha de ser el más fuerte, se verá espontáneamente fascinado por el que manda, aunque sea una figura negativa. Algunas madres relatan estupefactas que sus hijos animaban a los malos de las películas desde pequeños, se identificaban con los fuertes y los ganadores, aunque hicieran daño a los demás. «En el fondo, solo ha matado al más débil», dicen justificando al malvado. Incluso –dice la madre desconsolada– hay ciertas cosas que nunca ha oído en nuestra familia ni en broma.

Si el carácter se inclina, por tanto, a apreciar algunos valores en lugar de otros, siempre queda un cierto margen de libertad para reconocer que «algunas cosas son equivocadas aunque nos gusten», como dijo un adolescente.

El valor elegido libremente impone «resetear» las dinámicas psicológicas. Amplifica algunas y deprime otras, armonizándolas con la filosofía de vida elegida. Como un imán atrae las limaduras según las propias líneas de fuerza, así el valor puede dar una nueva actitud a la personalidad.

Por ejemplo, el natural «deseo de protagonismo» de un niño es más fuerte que su

consideración del bien o del mal: en la clase, continuamente hará tonterías para ser el centro de atención, en la familia no dejará de hablar de él, en las fiestas de cumpleaños se exaltará y exagerará el comportamiento haciéndose insoportable. Para él también existe la posibilidad de darse cuenta de que este comportamiento «no es adecuado» y que no es agradable estar con alguien así. Podría inspirarse en otros modelos, aunque su carácter lo instará siempre a intentar ser el centro de atención.

Esta es la razón por la que los hijos, creciendo, pueden «madurar» y llegar a ser mejores personas: no están determinados por su carácter, como en la infancia, sino que pueden dejarse guiar progresivamente por aquello que es justo. De aquello que valoran como bueno o malo. Por tanto, los valores modifican el carácter, modelan las inclinaciones naturales reforzándolas o debilitándolas.

«Mi hijo ha sido siempre muy sensible, al menos hasta un punto de su vida –cuenta una madre–. Con 19 años, es un chico arrogante e insoportable, quiere hacerse el duro, mostrar que no tiene miedo a nada. Nunca se para ante las señales de stop e ignora las normas únicamente para demostrar que no van a pillarle. Se ha hecho racista, y para él las mujeres son seres inferiores. Si le contradicen, inmediatamente lleva el conflicto a la fuerza física. Resolvería todo a golpes, incluidos nosotros mismos. Pretende que nos hipotéquemos para comprarle un coche carísimo y nos considera unos frikis por ir a la parroquia cuando hasta hace poco venía a misa con nosotros. Considera el catolicismo una religión de débiles porque habla del amor y el perdón. Se siente superior a todo y todos. Y pensar que de pequeño detestaba a los arrogantes y los prepotentes... No lo reconocemos. Ha rechazado por completo lo que le hemos enseñado».

Este relato ejemplifica la tragedia del hijo «desconocido» que ha elegido los antivalores. Ante ese hecho, el padre ya no lo reconoce como su hijo. Los valores unen o nos hacen extraños, más allá de la consanguinidad o del cariño natural.

La buena noticia es que nadie es esclavo del propio carácter, a menos que quiera serlo. Sentirse atraídos por la idea de ser una persona sincera y leal, que no se obstina ante determinados asuntos, ayuda a frenar la natural propensión a querer tener razón a toda costa, ya que, en definitiva, se pretende que aceptemos los errores que puedan cometer los demás.

La decisión de amar la verdad modifica (aunque no totalmente) el carácter. Tal tensión hacia la verdad ayuda a la persona a contrastar su tendencia a ser testaruda y mentirosa, alimentando de este modo la autoestima sana.

La elección que hacemos de los valores es relativamente independiente de la capacidad educativa de la familia. Se ve ampliamente influenciada por los medios de comunicación, por la cultura dominante, por los encuentros personales y por el grupo de amigos. En el ejemplo descrito más arriba, la fascinación por el poder y el abuso «mata» los aspectos de la sensibilidad psicológica que habría orientado al chico a apreciar la vivencia de unas relaciones respetuosas e igualitarias. Vemos así que los valores

«cambian» el carácter.

En la cultura actual, no se considera adecuadamente este aspecto. Se sobrevalora de forma desmesurada la influencia de los primeros años de vida, y se considera determinante la cercanía emotiva y afectiva de los padres. Como si el curso de una vida estuviera completamente determinado por las circunstancias favorables de la relación entre los padres en la primera infancia.

Los padres, en efecto, son muy importantes, pero no determinantes. La elección de los ideales por parte del hijo no es menos decisiva que las capacidades educativas de los progenitores. Los valores heredados de la familia pueden ser aceptados o rechazados, las enseñanzas de los padres, hechas propias o ignoradas.

Quien decide vivir viendo a los demás como creyéndose superior, ha de sobrescribir necesariamente sobre su innata sensación de justicia que regula las buenas relaciones. Se convertirá más fácilmente en oportunista, mentiroso, desleal... haciendo morir progresivamente la parte buena, respetuosa, correcta de su personalidad. Cortará con los mejores aspectos de su vida, con la bondad natural presente en su propio carácter.

Quien es dominado por la necesidad de sentirse superior a los demás acentuará la crítica malévola, tenderá a infravalorar y hacer sentir inferiores a los otros. Tratará mal al camarero solo porque es un camarero. Para convencerse de que está entre el «Top 10», tendrá que remarcar necesariamente que los otros son estúpidos, incapaces, incompetentes. Se nutrirá del desprecio de los demás hasta ser devorado. La bondad natural de su carácter se oscurecerá progresivamente, y esta tendencia, como un tumor en el alma, desfigurará las líneas originales. Se deformará.

Si, por ejemplo, un abogado tiene a gala únicamente ser un profesional «que nunca ha perdido una causa», gestionará las separaciones acentuando la contraposición irreparable de los cónyuges independientemente del bien de la pareja y los hijos. Utilizará el código civil para destruir a la otra parte, que se verá obligada para defenderse a incluir conflictos irreparables. No aceptará conformarse de forma razonable, porque el deseo de vencer provocará una guerra insensata y feroz que, en realidad, el pobre de su cliente no tenía pensado llevar a cabo.

Un médico que quisiera sobrevalorarse pondrá el acento en el diagnóstico negativo y la dificultad de la cura, asustando hasta la muerte al paciente para, después, parecer como el mago que ha resuelto un problema que es en realidad muy común. A la paciente le dirá: «Menos mal que ha venido a mí», haciéndole creer que ha sido producto de un milagro de sus dotes. Y obtendrá el tan deseado halago: «Ah, doctor... ¡Si no le hubiese encontrado...!».

Un arquitecto narcisista proyectará los edificios con la idea (quizá poco consciente) de demostrar al mundo su creatividad, sin tener en consideración las exigencias del cliente. Construirá monumentos dedicados a sí mismo, buscando publicar las fotos en revistas que marcan la tendencia... Y, si la escalera es estrecha y las habitaciones

incómodas, paciencia. El proyecto será funcional... pero solo para la necesidad del diseñador de mostrarse original más que para el cliente.

Los valores elegidos configuran también el estilo con el que vivimos nuestra profesión. Más que el afecto materno, que seguramente no habrá faltado a ninguno de los tres profesionales.

También la actividad profesional puede ser «doblegada» ante la lógica de buscar el bien real del paciente o del cliente. Las necesidades egocéntricas, confirmadas desde las elecciones de valores coherentes con ellas, pueden anular progresivamente la capacidad de «amar» a través del ejercicio de la propia profesión.

«Yo siento fuertemente el sentido de la justicia –reflexionaba un chico de quince años– y esto me hace distinto de muchos otros. Siento que debo abrazar esta parte de mi persona, no puedo evitarlo. Si renegara de este valor, renegaría de mí mismo. Es una cosa mía, que siento dentro, por la que estaría dispuesto a pagar por ser coherente con ello, sin hacerme el héroe, con serenidad».

Es notable esta intuición de que nos definimos por el valor, como si fuera el centro de uno, la propia esencia, más que el carácter en sí. Se aprecia en la anotación *siento*; se aprecia también emotivamente como algo que te hace vibrar en el interior y no es simplemente un principio abstracto.

Para ser sinceros, los valores deben sentirse como algo que «atrae positivamente» y que suscitan energía, dedicación y deseo de vivirlos. La elección de los valores configura, por tanto, la actitud psicológica. Las dinámicas afectivas, por lo tanto, no lo son todo. Los ideales de vida «resetean» la psicología individual conformando la estructura afectiva y la inteligencia de la persona.

La difusa convicción de que los primeros tres años de vida son decisivos para la formación del hijo, y que todo se juega en ese breve espacio de vida, es por tanto no solo insensata, sino irrisoria.

La llamaban vocación

El descubrimiento de los valores no se reduce a elegir aquello que está bien o mal, sino que se presenta sin demasiada conceptualización bajo forma de una película, como un agradable sueño que te anticipa la felicidad conforme lo recorres mentalmente. Esta película de nuestra vida nos muestra un cierto modo de entenderla, el ánimo con el que se interpreta la profesión, las motivaciones que nos darán fuerza, entusiasmo y resistencia ante las dificultades.

Nos descubrimos a nosotros mismos no cuando nos damos cuenta de que queremos ser un médico, sino qué tipo de médico queremos llegar a ser. No es la profesión la que realiza una vida, sino el sentido que se le da, el estilo de vida que nos hace llevar.

Hay muchas razones para comenzar una carrera política: para servir a los demás buscando el bien común o para buscar ventajas de forma ilícita.

Se puede desear ser un artista por el placer de compartir las emociones de lo hermoso o para llegar a ser ricos y famosos.

El auténtico sueño se funda siempre en una motivación altruista, en el deseo de realizar cosas buenas, útiles, positivas de un modo relativamente independiente del interés personal, que no es tampoco un tema irrelevante.

El signo de la autenticidad de una vocación, aquello que la distingue de las simples ambiciones personales o del deseo de éxito, es la presencia de una intención amorosa que atraviesa el proyecto que nos realiza. Distinguir esta filigrana es entrever el núcleo más profundo y sagrado de cada personalidad, el núcleo cálido de cada identidad, constituido por aquello que uno siente que ama, y que lo percibimos en el deseo de hacerlo «todo bien, apasionadamente», exprimiendo, en cierto modo, la donación de uno mismo.

El adolescente que emprende el camino de la conciencia de sí mismo llega a la meta no cuando sabe describir de forma realista su carácter, o no tiene dudas acerca de la profesión que quiere desempeñar, sino cuando intuye los valores que le atraen, el «tipo de vida» que le hace sentir vivo y desear el futuro que se despliega.

La formación de la personalidad, se hace plena cuando somos conscientes de sentirnos atraídos hacia algunos valores y creemos que vale la pena dejarse guiar por ellos. Es el descubrimiento de la propia vocación. Y esta es la marca, el aspecto positivo de la adolescencia.

Para los creyentes, coincide con el misterioso encargo recibido de Dios, «extrañamente» adaptado a cada uno, atractivo y exigente al mismo tiempo.

La identidad, la última matrioska

La cuarta *matrioska*, la que contiene todas las precedentes, es la *identidad propiamente dicha*, cuya adquisición es una etapa evolutiva que se completa en torno a los cuarenta o cincuenta años. La identidad contienen trazos del temperamento, la influencia de las circunstancias vitales (carácter), las elecciones guiadas por los valores que se han elegido (personalidad); todo ello resituado ahora en un horizonte más vasto.

La identidad se refiere al «sentido de la vida», al significado de la propia existencia.

El adulto de cincuenta años sitúa sus pequeñas vivencias personales contra el fondo de la historia de las generaciones pasadas y futuras, y ve el efecto que tiene. Como si buscara el sentido de su breve aparición sobre la escena del mundo, abrazando con una sola mirada el tiempo anterior y posterior al suyo. Constatando que la vida se ha dado durante mucho tiempo sin él y que él no será indispensable en el futuro.

Entre otras cosas, advierte nítidamente que «todo esto» no durará, por la presencia de una caducidad irrevocable y definitiva. Y allí, al fondo del túnel, aún lejano, aparece el caballero negro (la muerte) y el tiempo del que disponemos no aparece más como ilimitado.

La identidad es un sentir que se forma frente al Absoluto. Es un *¿qué hago aquí?* Mientras reflexionamos sobre toda la vivencia humana, la historia del mundo.

La identidad es la respuesta al *¿Quién soy* más radical, a la búsqueda del sentido de la propia existencia, su valor más profundo y decisivo.

Esta suele darse por una experiencia típica de la «edad difícil»: *la desilusión*, que, por otra parte, es inevitable. La experiencia demuestra al adulto que nada, ni siquiera la realidad más importante, ni aquellos que dicen tener los mismos valores llegan a estar a la altura. Al fin y al cabo, las personas, los sistemas, las organizaciones desilusionan.

¿Creeías en el amor por la patria? Te chocas con la degradación en la vida militar, con un superior que roba las dietas alimenticias, con los colegas que acorralan al débil. ¿Tenías verdadera pasión por la enseñanza? Para sobrevivir has tenido que renunciar a tus sueños y conformarte con una vida profesional sometida a lo que te diga el jefe...

El mundo no funciona como debería, el paisaje es deprimente. En cada ambiente se distingue la rutina de la convivencia, la astucia, la deslealtad y una serie de distorsiones irreformables. Se hace evidente lo profunda que es la tendencia a aprovecharse, a fingir, a perseguir el propio interés. Todo aparece lleno de contradicciones (la política, las organizaciones, las personas...) y es sustancialmente peor de lo que parecía.

Se llega a observar «detrás» de las carreras de éxito, a percibir nítidamente el funcionamiento de las instituciones que deberían garantizar el bien común. Nos damos cuenta de que la retórica de los valores (exactitud, transparencia, democracia, igualdad) enmascara una realidad bien distinta.

Todo, o casi todo, es una simple máscara de corrección. No es la justicia la que rige las relaciones, ni se honra la verdad, ni el motor de la vida social es la búsqueda del bien. Nos damos cuenta de que la realidad se rige por otras «lógicas» diversas de aquellas que desearíamos.

Y se hace verdad que nunca ganaremos por completo la lucha contra lo que no funciona. El mal no será jamás apartado. Las buenas leyes, por muy deseables que sean, no formarán jamás un frente lo suficientemente potente contra el mal. Los hombres se corrompen. La política no realiza, sino de forma aproximada, su labor de fomentar una sociedad ordenada y justa. La humanidad está sustancialmente enferma y la historia es insustancialmente irredimible. El mal aparece de forma penetrante, infinitamente astuto, radicalmente invencible. «Sobre todo me doy cuenta –observaba un adulto– de que el mal no será eliminado de mí».

Este hecho induce a una mayor modestia, a la conciencia de la propia «pequeñez», visto que cambiar el curso de la historia y de las situaciones humanas no es posible. «Es más que suficiente –puede llegar a pensarse– hacer alguna cosa buena en lugar de todo». Sin presumir de ser mejores que los otros, para demostrar el propio valor.

La desilusión es aún mayor cuando hace referencia a personas cercanas, instituciones o grupos en los que se creía, a los que considerábamos mejor que los otros. Las desilusiones llegan –se constata– también de quien menos te lo esperas. También de quien compartía con nosotros ciertos ideales; y esto convierte la experiencia en algo todavía más traumático.

Así, nos vemos obligados a reconocer que el mal aflige a los hombres en general, no solo a algunos, no solo a los enemigos, no solo a los «otros»; vemos que el mal no perdona a nadie. Está entre «nosotros», no solo en los demás.

Y aunque la imagen ideal de uno se haga añicos en esta época de cambios, en el fondo, se constata que no es para tanto. El mundo es todavía igual, por mucho que hayamos intentado mejorarlo con nuestro esfuerzo, aunque nuestras convicciones hayan ido cayendo como las hojas en otoño. Pensábamos: *esto no me pasará nunca a mí*. Y te ha pasado.

Si somos sinceros, no podemos creernos mucho mejores que los demás ni tenemos muchos motivos para estar orgullosos de nosotros mismos. «He vivido lo suficiente para saberme cómplice del mal que hay en el mundo»: Así decía el testamento espiritual del hermano Christian de Chergé, superior de los monjes trapenses de Tibhirine, en Argelia, que fue raptado y decapitado con otros seis de sus hermanos por los fundamentalistas islámicos.

La decisión interior que va en búsqueda de aquello en lo que vale la pena creer se encuentra cada vez más limitada, y nos encontramos con que ninguna realidad humana merece nuestra dedicación absoluta. Es el momento del desencanto, en el cual parece que no queda lugar para encerrarse en uno mismo, para el cinismo... porque se perfila

inevitablemente le pregunta: *¿De verdad vale la pena vivir todavía siguiendo los ideales que sentía míos?*

Incluso quien vuelve a escoger aquello que siempre ha sentido como positivo, justo y bueno; quien vuelve a comportarse conforme a los valores en los que siempre ha creído abandona, sin embargo, la pretensión de cambiar el mundo, de ver reconocida la victoria del bien sobre el mal. Hace el bien por sí mismo, sujeto a la más frágil de las motivaciones: *Porque soy así y no podría vivir de otra forma*. No cree que pueda mejorar nada, más bien busca ser fiel a sus sentimientos.

El valor pasa a ser su identidad; aquello que cree que es justo y bueno es el centro de sí mismo, no lo será más su carácter ni sus gestiones profesionales. Advierte que no podría vivir de otra forma, no podría ser de otra forma, aunque eso no le llevara a nada.

Este momento de desazón y prueba permite la revelación definitiva de lo ideal. Esto, por otro lado, exige ser reconfirmado, elegido de manera definitiva, además de todo lo experimentado, aceptando definitivamente el propio «modo de ver la vida», interpretando el trabajo, la familia o las relaciones desde aquel punto de vista único, original.

Se advierte que, a pesar de todo, *no se puede renunciar al propio modo de ser*.

Quizá se han llegado a hacer intentos para vivir «de forma distinta», pero no han dado los frutos esperados. De esta forma se constata que no hemos sido capaces de contrastar ese sentimiento profundo que forma parte de nosotros y, en ese punto, el hecho de retomar los propios ideales se hace de forma más convencida. Los valores son reelegidos, y parecen irrenunciables, porque son nuestra forma de ser.

Como si te dijeras a ti mismo: *Estoy hecho así y no puedo ser distinto. No puedo actuar a menos que crea en ciertas cosas*. No podemos hacer otra cosa que ir hasta el final en nuestro modo de sentir la vida.

Por tanto, se elige de forma definitiva. Se decide no hacer lo que hacen los demás, de seguir otras formas de orientar la carrera o la vida, porque algunas cosas han pasado a ser irrenunciables para como estamos hechos nosotros.

Al perder ciertas cosas de vista, nos damos cuenta de perder con ellas nuestra esencia, de no realizarnos plenamente. La palabra clave es: *fidelidad a uno mismo, sin vender el alma a nada ni nadie*. «Yo he nacido para ayudar a los más débiles –dijo una educadora– y, cuando me dejo llevar por otro modo de interpretar mi trabajo, no soy más yo misma y no doy lo mejor de mí». Hace años, los ideales «atraían» por su justicia, nobleza, veracidad... Hoy en día se insta a dejarse inspirar por los ideales de forma definitiva, independientemente del resultado obtenido y de lo que opinen los demás.

Se acepta el hecho de no «poder ser más que de esta forma», fieles a los ideales descubiertos como parte integrante de uno mismo, también si no sirven para nada o para muy poco: honestos en un mundo deshonesto, preocupados por el dolor ajeno en lugar

de pasotas, amantes de las cosas «bien hechas», aunque no reporten beneficio.

Y no porque se quiera ser mejor que los demás, sino porque «nos viene así» o simplemente porque no seríamos capaces de hacer lo contrario.

De esta forma se unifica la persona que quiere hasta el final hacer lo que debe: de forma irrevocable, para siempre. La propia identidad se identifica con ceder, con comprometerse con un objetivo, con un modo de ser que se impone.

La aceptación definitiva de la propia identidad imprime a la persona una transformación que podría describirse así:

—*La persona adquiere esencialidad*: los valores de siempre vienen nuevamente elegidos, pero con más realismo. Ahora nos concentramos en la esencia, sobre aquello que vale realmente. A esta edad se es más astuto e inmune a las apariencias. Se intuye la sustancia de las cosas y el juicio acerca de las personas y las vivencias va más allá de la apariencia.

—*Se refuerza el compromiso*: Se dejan de lado experimentos para concentrarse en lo que de verdad es importante para la propia realización. Es la época en la que aparece el núcleo central de uno mismo, aquello que da sentido a la propia vida. Se vive con mayor intensidad y concentración gracias a la decisión de llegar hasta el fondo, sin trabas, sin cálculos, con más coraje, sin miedos ni dudas que puedan ralentizar nuestro paso. Con más energía y determinación, simplemente porque «está bien así». Sin el entusiasmo de la primera etapa de la juventud, con una convicción mayor y más íntima. Llegados a este punto, no es tan importante el carácter, sino la visión de la vida que se impone y se decide acerca de lo que vale y lo que no. De lo que merece o no merece la propia dedicación. Esto no se determina ni por el carácter ni por las vivencias de cada uno.

La persona es aquello en lo que cree.

—*La personalidad se «limpia»*: Esto es así porque se inspira más profundamente en los principios y las convicciones, la persona deja ver con más claridad su alma, el lugar invisible donde vive aquello en lo que cree. Se hace transparente como una columna de alabastro.

No nota más el esfuerzo de la coherencia moral, simplemente resplandece.

Vivir la vida en armonía con aquello que se siente de forma profunda genera la satisfacción de la identidad.

Una pequeña participación de la satisfacción del Creador.

Capítulo 2

¡Dios mío, no sé quién soy!



Entonces, la vieja reina se miró al espejo y dijo: «¿Quién es la más bella del reino?».

El espejo le respondió: «Más allá de montañas y prados, en la casa de los siete enanitos está Blancanieves, que es mucho más bella que tú».

Ante tales palabras, se encolerizó y gritó temblando de rabia: «¡Blancanieves morirá! ¡Aunque me cueste la vida!».

Entonces se dirigió a una habitación secreta a la que no podía entrar nadie más y preparó una manzana muy venenosa.

Externamente era bella, blanca y roja; daban ganas de comérsela nada más verla, sin embargo, quien probara un pequeño mordisco moriría.

Cuando la manzana estuvo preparada, se tiñó el pelo, se maquilló y se disfrazó de vendedora ambulante y, vestida de este modo, recorrió los siete montes que la separaban de la casa de los enanitos.

Llamó a la puerta y por la ventana apareció el rostro de Blancanieves, que le dijo: «No puedo dejar entrar a nadie, me lo han prohibido los siete enanitos».

«No importa –respondió la vieja–, venderé las manzanas de todos modos. Ten, te regalo una».

«No –respondió Blancanieves–, no puedo aceptar nada».

«¿Tienes miedo por si está envenenada? –dijo la anciana–. Mira, la partiré por la mitad y la compartimos. Tú comerás la mitad roja y yo la blanca».

Sin embargo, la manzana estaba hecha con tanto arte que solo la mitad roja era la que estaba envenenada.

Blancanieves se comía con los ojos la bella manzana y, cuando vio cómo la mordía la vendedora ambulante, no pudo resistir más; alargó la mano y tomó la mitad envenenada.

Tras el primer bocado, cayó al suelo muerta.

Este fragmento del cuento de los hermanos Grimm ha impactado en la imaginación de varias generaciones, y no sin motivo. La manzana envenenada es perfecta para representar un objeto que, en realidad, es misteriosamente mortífero y que un hijo también podría recibir de un padre. O, mejor dicho, de una madrastra, que en este caso podría simbolizar los aspectos menos nobles de la personalidad paterna.

La verdad y los encantamientos

La manzana envenenada representa las consideraciones, los juicios, las indicaciones solo aparentemente positivas (la reina malvada se muestra desinteresada, dispuesta a regalar la manzana en lugar de venderla). Estas indicaciones pueden parecer inspiradas aparentemente en el bien del hijo, pero en realidad contienen una sustancia venenosa que impide la vida y la evolución psicológica del mismo. Si el hijo las hace propias, si se las cree, caerá al suelo «como si estuviera muerto», de forma similar a Blancanieves.

Encantar consiste en hacer creer como verdadero aquello que no lo es, sin que la persona se dé cuenta. Un ejemplo de una hija que ha probado la manzana envenenada sería:

«En mi casa siempre he escuchado: “tienes mal carácter; te quejas siempre; dices estas cosas porque eres mala persona”. De esta forma, he aprendido a dudar siempre de mí misma, a pensar que yo era la mala cuando veía en los otros defectos y comportamientos injustos. Me portaba bien para sentirme aceptada, pero esa sensación no llegaba nunca».

Para poder creer lo que le decía su madre, ha tenido que «dejar morir» su capacidad de entendimiento, de llamar a las cosas por su nombre. Y prosigue de este modo:

«Ahora se me ha caído el velo de los ojos y veo la realidad; nunca he gustado a mi madre, ella solo quería a mis hermanas, y no sé por qué. Jamás he sido capaz de admitirlo ante mí misma, y he pasado toda mi vida intentando complacerla para tener su aprobación. Me doy cuenta de que mi marido y mi hijo se comportan como ella, son egoístas y han intentado hacerme creer que yo era la exagerada. Pero ahora he despertado, y no me dejo amedrentar, respondo con voz firme, puntualizo y no me creo aquello que me intentan hacer creer. He salido de ese encantamiento».

Ha podido escupir el trozo envenenado, como en la fábula, y ha vuelto a ser como era, sin miedo. Otro caso:

«Cuando era una niña, mi madre me decía siempre: “menos mal que resuelves siempre los problemas de esta familia, sin ti no sabría qué hacer”. A sus ojos yo era perfecta, porque daba mucho, quizá demasiado. Sin pedir nada para mí. De hecho, todavía me encargo siempre de los problemas de los demás. Es como si dijera: “dadme el peso de vuestros problemas, que los llevaré yo”. De hecho, me he casado con un hombre inmaduro, que no quiere responsabilidades y que no sabe afrontar las dificultades de la vida. Creció con una madre que lo hacía todo por él. También ahora, si una noche debo salir, no le permito preparar la cena para los niños; la hago yo. Me doy cuenta de que, al haberme casado con él, he ocupado el puesto de su madre, he continuado haciendo lo que hacía ella. Ahora se ha enamorado de otra y ni siquiera tiene el coraje necesario para irse. Y yo, como una tonta, le consuelo porque dice que sufre al no saber si elegirla a ella o a mí».

La apreciación de «Eres buena porque te haces cargo de los problemas de los otros» ha constituido siempre para esta hija el núcleo central de su positividad. Estaba convencida de que su valor consistía en cargar con los problemas ajenos (cosa muy distinta de ayudar a los demás). El mordisco de la manzana envenenada ha tenido el efecto de un encantamiento: «Me siento buena persona solo si me comporto de este modo».

Tal apreciación probablemente no era desinteresada: su madre puede haberle hecho creer que era querida, cuando en realidad se aprovechaba de su disponibilidad (versión de la bruja) o apreciaba sinceramente su colaboración porque realmente la liberaba de trabajo (versión de buena madre).

Tal disposición, interiorizada acríticamente, ha vuelto «ciega» a la hija, incapaz de distinguir entre quien necesita su ayuda y quien se aprovecha de su disponibilidad. No ve a sus «enemigos» (aquellos que se aprovechan de ella), y es como si estuviera dormida, como si no estuviera presente en ella misma, «como si fuera boba».

Está claro que el primer núcleo de su identidad lo ha recibido de las palabras de sus padres. Estas afirmaciones, a falta de un pensamiento crítico por parte del niño, son dignas de su fe ciega, son afirmaciones irrefutables. El niño «se ve» con los ojos del padre y se reviste de las características que ellos le han enseñado. Hace propio el pensamiento del padre hasta la adolescencia, será entonces cuando salga del cascarón. Intentará de nuevo entender quién es, sus defectos y las características de su personalidad. Es decir, cómo son las cosas realmente.

No es tan raro que algunos padres aprecien de modo interesado algunos aspectos de los hijos y que les cueste ver cómo son realmente. Convencer a un hijo para que sea médico porque es cómodo tener un médico en la familia, cuando en realidad lo que más le gusta al hijo es la jardinería. O intentar hacer entender al hijo que jugar al fútbol es de pobres, para que los amigos *snob* vean que juega al polo... estos son algunos ejemplos que muestran la falta de interés y, por tanto, de amor hacia el hijo.

Solamente la experiencia del dolor de una vida profundamente infeliz obligará a las personas a «despertarse», a salir del encantamiento. Como se enseña al final de la fábula:

«Así, los buenos enanitos se apiadaron y le dieron al príncipe el ataúd de Blancanieves. El príncipe ordenó a sus siervos que lo cargaran y se lo llevaran. Sin embargo, los siervos tropezaron y, debido al choque, el trozo de manzana envenenada salió de la garganta de Blancanieves. Entonces abrió los ojos, se levantó y apartó la tapa del ataúd para poder incorporarse: había vuelto a la vida. “Dios mío... ¿Dónde estoy?”, gritó asustada».

Si el padre no es lo suficientemente libre de ver a sus hijos como son, no los ayudará a conocerse de forma realista. Si a su mirada le falta lucidez y objetividad, no podrá favorecer que su hijo descubra su propia identidad. De hecho, será un obstáculo para él. Si inconscientemente tiende a guiar a sus hijos hacia sus propias expectativas, les

inducirá a ser distintos a como serían en realidad.

Si una madre vive su maternidad como si su hijo fuera un instrumento de competición, tenderá a hacerle creer que es excepcionalmente virtuoso, le regalará biografías de premios nobel mientras que es un buen chico como cualquier otro al que le gustaría ser un *DJ*. Sin embargo, ella le insta a demostrar a la cuñada que es mejor que la prima Carlota, la «perfecta» de la familia. El hijo se verá obligado a dar una imagen de él mismo que no es la verdadera, pero, con el segundo suspenso en el instituto, la ilusión colectiva saltará por los aires.

Si el padre quiere (no simplemente que le gustaría) que su hijo llegue lejos en el fútbol, le inducirá a creer que es mejor de lo que es en realidad. Minimizará sus límites, engrandecerá sus capacidades y lo hará sentirse culpable cuando quiera jugar algún partido con sus amigos. Le mandará callar cuando le diga: «Pero, papá, no soy tan bueno como los demás...». El hijo deberá creer lo que le dice su padre si no quiere perder su aceptación, pero esto supondrá anular sus sensaciones y hacer callar su examen de la realidad. Hasta que en la final del torneo, cuando tropiece con el césped, despertará. Será una lección para su padre y para él, que ahora juega al ajedrez, que es lo que de verdad le gusta.

Otros encantamientos paternos

«Mi madre –contaba una chica de veinticinco años– me mimaba. En casa no hago nada, y, si intento cocinar, parece que le molesta. Me dice siempre: “déjalo, no sabes, no estás hecha para estas cosas, no se te dan bien las tareas de la casa...”. De esta forma me doy cuenta de que no sé hacer nada porque nunca lo he intentado...

Entonces le pregunto: ¿No se lamentaba de tu actitud en casa? Normalmente, los padres regañan a los hijos por estas cosas. No –precisó–. Ella quería que yo pensara que siempre necesitaría su ayuda. Soy su razón para vivir y, si me volviera independiente, entraría en crisis. Soy hija única, y no se lleva bien con mi padre, si salgo de su vida, para ella sería el fin. Durante mucho tiempo me he considerado torpe, incapaz. Me he dado cuenta de que no lo soy, no me daba cuenta del encantamiento».

Los amigos que hoy en día disfrutan de su buen hacer en la cocina no se creen que esta historia sea verídica. La hija no era «incapaz», pero la madre la convencía de que lo era. Una situación que diferencia entre amor auténtico y amor simulado. El amor verdadero no falsifica la identidad de los hijos, porque el amor es veraz.

Una señora recordaba cómo desde pequeña sus padres le habían dicho que era «buena en lengua» y su hermana, «buena en matemáticas». La sorpresa llegó cuando con cuarenta años se dio cuenta de que realmente las matemáticas se le daban muy bien. Había sido víctima de un encantamiento para que las dos hermanas no fueran víctimas de una competición entre ambas en el terreno escolar. En lugar de ayudarla a superar la envidia que podía tener, le habían inducido a creer aquello que no era verdad, forzando así la realidad. El mordisco envenenado le había impedido desarrollar su talento y poder elegir una profesión más adaptada a sus capacidades.

La mentira sutilmente interesada, como cada negación de la verdad, no será jamás necesaria en la búsqueda del bien para los hijos. Si, en la familia, la innata franqueza es cambiada por la opacidad en el trato y la valentía de decir la verdad es considerada como «tener la lengua larga» o «ser maleducado/a», está claro que los hijos considerarán tales aspectos peligrosos y equivocados, por lo tanto, aprenderán de forma errónea.

Si la valentía de elegir de forma autónoma el propio futuro se considera como una fuente de disgustos para los padres, el hijo se verá inducido a no considerar oportuno tal deseo. Si un hijo está convencido de que su abuelo murió de congoja y que su tía jamás lo superó, probablemente estudiará farmacia para no desilusionar a sus padres, aunque hubiera sido un estupendo maquinista. Todavía hoy colecciona trenes eléctricos y no soporta las medicinas y a quien las necesita. Y esto se nota.

Si ser valiente se considera peligroso, el hijo pequeño no podrá hacer otra cosa que aceptar lo que en realidad le cortará las alas. Será un empleado de la empresa de debajo de su casa cuando en realidad él habría soñado con ser reportero de guerra.

Si al final la mansedumbre se contempla como una inaccesible debilidad, el hijo se esforzará por ser fuerte (en realidad, agresivo) como su padre, para no desilusionarlo. Pero renegará de algunos aspectos positivos de sí mismo, viviendo una vida falsa por miedo a no ser querido.

Normalmente, este tipo de personas suelen tener la oscura sensación de «no ser suficientes», de «no ser adecuados», de vivir bajo la intuición de una sutil desaprobación, de no sentirse queridos a pesar de los esfuerzos por conseguir ser apreciados y sentirse amados.

La fábula del patito feo es más que una simple fantasía:

«En mi casa, contaba una joven madre, he escuchado siempre que no valía para nada, que no era capaz de hacer nada bien, que jamás sería capaz de hacer algo bueno en la vida.

Mis hermanas son modélicas, serias, parecen estatuas de cera; viven por aparentar ante la gente. Mi naturaleza es como la de un “terremoto”, abierta, alegre, vivaz. Nunca les he gustado porque decían que las avergonzaba o las dejaba en mal lugar.

Cuando mi primer hijo no quería mamar, me decían: “¿Ves como no sabes...?”. Sin embargo, más tarde descubrí que un problema en el labio le impedía realizar la succión. De vez en cuando me decían: “Tu hijo acabará como el niño de la película *El incomprendido*”.

He intentado cambiar mi naturaleza, he intentado complacerlas, pero me doy cuenta de que no sonrío más, que no soy capaz de disfrutar de las pequeñas cosas de la vida. Si alguien me dice un cumplido, me echo a llorar y me doy cuenta de que debo alejarme de ellas, porque me siento anulada».

Para encontrar su propia identidad y sentirse queridas, estas personas deberían dejar su propio ambiente y caminar por «el ancho mundo» –como dice la fábula del patito feo– donde encontrarán otro tipo de personas que las mirarán de forma distinta, que serán capaces de ver su lado positivo y de reconocer la belleza de su identidad.

Por ejemplo, el caso de una mujer que intenta leer el libro de su propia vida:

«Aquellos que no me han querido, han cometido un pecado mortal, han buscado sofocar la mejor parte de mí, mi belleza más “verdadera”. Yo era una persona muy vital, llena de pasiones. ¿Por qué lo hicieron? Quizá porque temían mi libertad, querían que fuera “buena”, una mujer que sabe estar en su sitio: aquel lugar decidido por otros.

Y yo me he acostumbrado a esta presión, me he alienado, he sido muy ingenua.

Sin embargo, esta presión psicológica ha sido ejercida por personas que en realidad no son “malas”. Por eso creo que conservo mi identidad... no obstante, he vivido “en cautividad”, ya que he mantenido escondido mi instinto, pero vivo y listo para recuperar su espacio».

La identidad no aceptada había vivido de forma clandestina, en el exilio, escondida de

las miradas por las que no se sentía aceptada. Agazapada como una leona lista para saltar, esperando el momento oportuno para poder manifestarse.

«El desprendimiento de mi familia fue necesario –contaba una persona–, el cambio que he dado me ha llevado de forma natural a no compartir más mis experiencias con los míos como hacía antes. Es como si fuera otra persona.

Mi mentalidad ha cambiado, mi modo de juzgar, de comportarme, es completamente distinto. Es mi forma de ser, y aquello que siempre había reprimido, pensando que estaba equivocada, es algo que he redescubierto y que ahora valoro.

Mis padres estaban convencidos de estar en posesión de “la verdad” o, mejor dicho, de tener siempre razón. Creían que ellos eran perfectos y que los demás se equivocaban. No existía la posibilidad de que se hubieran equivocado ellos. En mi casa no se planteaban dudas acerca de cómo entendían ellos la vida.

Ahora he salido de su mundo para vivir en el mío, que es más real. Por desgracia, no lo aceptan y lo rechazan debido a su actitud de poca apertura».

En esta reflexión, hay que valorar la consideración de cómo limita la inteligencia la presunción de creerse en posesión de la verdad. Esta es una actitud muy diferente de aquella que muestra el amor por la verdad. La persona que cuenta este testimonio ha debido volar lejos de esas arenas movedizas hacia nuevos horizontes y así no envilecer su propia inteligencia con actitudes presuntuosas.

En otros casos, los hijos pueden ser valorados positivamente por aspectos que en realidad no son como los han valorado los padres. Muchas personas han crecido con la idea de ser buenas, mientras que, en realidad, no saben hacerse valer. Creen que se adaptan fácilmente a nuevas situaciones, cuando en realidad han aprendido a vivir según las expectativas ajenas. Creen que son justos, cuando en realidad son tan solo respetuosos.

O quizá han sido valorados parcialmente, es posible que la mirada de sus padres haya acogido solo algunos aspectos de los hijos, mientras que otros han quedado en la «sombra».

Por esta razón, en la adolescencia es oportuno que los hijos se expongan a «miradas» distintas de las de sus padres, quedando con otras personas que sean sus mentores en temas culturales y formativos. Los jóvenes pueden descubrir aspectos de sí mismos que no han sido apreciados en su familia e integrarlos en el conocimiento de su personalidad.

Nuevas perspectivas que pueden iluminar aspectos que no se habían apreciado. ¿Habían escondido sus defectos para no desmoralizar al adolescente? ¿Quizá no querían que su hijo pensara que no tenían una buena opinión de él? ¿Los aspectos positivos no se habían recalcado para no dar celos al hermano envidioso? Esos silencios por parte de los padres mantendrán algunas zonas del retrato de su hijo ensombrecidas. Se le habrán negado importantes elementos para conocerse de forma realista.

Por lo tanto, es muy positivo que otro tipo de miradas no inclinadas por este tipo de miedos puedan ayudar al hijo a entender «quién» es verdaderamente. Nadie, además de su madre, se sentirá culpable por no haber alargado la lactancia hasta el octavo mes. El hijo se sentirá más libre ante una persona que lo ve con nuevos ojos y que le dice aquello que piensa de él de forma sincera.

¿Danza o boxeo?

También los sistemas de valores de los padres influyen en el modo con el que los hijos pueden conocerse a sí mismos. Si los padres «consideran importantes algunas cosas» y no valoran otras, las diversas cualidades de los hijos serán valoradas de forma distinta.

Un ejemplo de esta afirmación es la película de *Billy Elliot*. Es la historia de un niño que descubre su inclinación por la danza clásica en un ambiente donde esa afición se valora como un inconveniente para él. Según la cultura paterna, solo el boxeo era digno de las aspiraciones masculinas. Únicamente tras muchas dificultades, su talento se verá reconocido por su padre, que entre lágrimas reconocerá el valor de su hijo, que a priori había sido despreciado.

Un hijo simpático, cordial, generoso, con verdaderas dotes sociales que nace en una familia con el mito de que lo más importante es tener un título, difícilmente verá apreciado su verdadero valor. Seguramente, será más valorada la hija estudiosa pero insoportable y egoísta, aunque esta última característica será considerada como un detalle insignificante. Si en la cultura familiar se considera el expediente escolar como el único y principal criterio para ser un triunfador, el altruismo y la bondad no se considerarán «importantes». Y el hermano deberá pasar por muchas experiencias difíciles para así darse cuenta de que es profundamente feliz por no ser como su hermana súper estudiosa pero estúpida.

Un padre «trepas» no sabrá valorar el valor que inclina a su hijo hacia las relaciones cordiales. Su mansedumbre será percibida como debilidad, su corrección como un hándicap para afrontar el día a día. Le parecerá mucho mejor la actitud de su otro hijo, que es determinado y que no mira a nadie a la cara hasta que ha conseguido alcanzar su objetivo.

La cultura y los valores del sistema familiar, apreciando algunos aspectos en lugar de otros, pueden incluso favorecer que los hijos se equivoquen en sus razonamientos a la hora de estar orgullosos de sí mismos. A continuación encontramos un relato de un potente *encantamiento* valorativo:

«En mi familia de origen siempre se “veneró” a mis hermanas porque eran muy estudiosas. Para mis padres, eso era lo que más importaba.

Cuando hablaban de mí decían: “Ella trabaja...”, con tono despectivo. Jamás escuché la frase “tienes razón, ella está equivocada”.

Siempre he trabajado y ayudado en casa; limpiaba y colaboraba con la familia, pero, a sus ojos, solo hacía lo que debía a pesar de que yo hacía todas estas cosas de corazón».

En el caso narrado, la generosidad de una de sus hijas no tenía el mismo valor que el título de la otra. Al no haberla valorado, no podían ayudarla a valorarse, cuando, en

realidad, su virtud no era precisamente insignificante.

No es infrecuente que el verdadero valor de una persona sea descubierto de forma tardía en la vida. Esto puede darse al conocer a otra persona que con su mirada restituye la verdadera personalidad escondida. Una mirada inocente, sin miedos o intereses ocultos, que ve la belleza donde los otros no habían notado nada, es capaz de dar el valor justo a aquello que hasta ahora ni siquiera se tenía en cuenta.

Una mirada limpia que restituye nuestro verdadero ser debería ser la del cónyuge. La promesa matrimonial (la del matrimonio cristiano) especifica que el empeño de amar consiste en honrar al otro... La fórmula: «Prometo amarte y honrarte» supone valorar al otro, ayudar al otro a descubrir todos sus aspectos positivos, de forma que esté contento consigo mismo, de su belleza, de su riqueza.

Que con su mirada pueda disfrutar del otro como si pudiera ver a su cónyuge con los mismos ojos de su Creador.

Capítulo 3

**Perderse.
Historias de identidades
deshabitadas**



Muchas personas no viven en sintonía con ellas mismas, no están acostumbradas a mirar en su interior, no viven conforme a su naturaleza. No habitan en sus pensamientos ni escuchan sus sentimientos. Es como si de la fuente situada en el centro del jardín no saliera agua y el árbol de la vida se secara.

Los tres pelos del diablo: entender para cambiar

Cuando la identidad no puede expresarse, la vida se detiene y no queda más que el comienzo de un camino de búsqueda que pueda dar un sentido a la infelicidad.

Esta verdad fundamental es el núcleo de la moraleja que esconde la fábula *Los tres pelos del diablo*. Esta describe con imágenes sugestivas y potentes el recorrido de cada persona que quiere «entender» aquello que la hace sentir infeliz para, así, poder recomenzar a vivir.

Habla de un joven que se ve forzado a llevar los tres pelos de oro del diablo a un rey, para poder así casarse con su hija. Por lo tanto se trata de una tarea difícil y casi imposible de cumplir. Pero, al continuar con el relato, se aprecia que es sorprendentemente rico en detalles que muestran la psicología de sus personajes.

«El chico llegó entonces a una gran ciudad; sobre la puerta, el centinela le preguntó el motivo por el que la fuente de la plaza, de la que normalmente surgía vino, se había secado y por ella ni siquiera fluía agua. “Si me lo dices, te daré como recompensa dos asnos cargados de oro”, le dijo el centinela. “Encantado”, contestó el joven, “Esperad a que regrese”».

La imagen de la fuente seca simboliza la falta de vida, la aridez que se percibe en muchas personas apagadas, deprimidas, que se preguntan: «¿Por qué soy así de infeliz?». Responder a esta cuestión es aislar el virus que mata la identidad e impide vivir de forma plena. Pero la fábula continúa:

«Llegó a la puerta de otra ciudad, y también esta vez el centinela le preguntó: “Por favor, dínos por qué un árbol que hasta ahora daba manzanas de oro ahora ni siquiera tiene hojas. Si nos lo dices, te daremos como recompensa dos asnos cargados de oro”. “Encantado”, respondió el joven, “esperad a que regrese”».

Otra imagen que evoca la falta de vida: el árbol estéril que simboliza la falta de realización de uno mismo, la ausencia de fecundidad de la propia vida.

Sin embargo, también la tercera situación refleja de nuevo el dolor de la infelicidad desde la perspectiva del agotamiento que no encuentra descanso.

«Prosiguió su camino y llegó a un gran río que debía cruzar. El barquero le dijo: “Por favor, dime por qué debo siempre remar sin que nadie me releve. Si lo haces, te recompensaré”. “Encantado”, respondió el joven, “espera a que regrese”».

Por lo tanto, el protagonista debe encontrar la respuesta al porqué de una vida apagada e infeliz (como una fuente seca), estéril (como un árbol sin frutos) y terriblemente cansada (como el barquero que no encuentra reposo). Para hacer esto, deberá escuchar al enemigo, descendiendo al infierno, símbolo de todo aquello que nos aterroriza. Cada viaje a la parte oscura de uno mismo, en busca de la verdad sobre la

propia vida y la causa de los problemas personales, evidentemente supone miedo.

«Pasado el río, encontró el infierno: allí dentro, estaba todo negro y cubierto de hollín. Por lo visto, el diablo no estaba en casa, solo estaba su abuela sentada en un gran sillón. “¿Qué quieres?”, le preguntó. “Los tres pelos de oro del diablo”, respondió el joven. “Si viene el diablo, te matará”, dijo ella, “pero veré qué puedo hacer por ti”. Entonces lo transformó en hormiga y le dijo: “Escóndete entre los pliegues de mi faldón, ahí estarás seguro”. “Sí”, le respondió él.

“También me gustaría saber por qué una fuente de la que solía manar vino ahora ni si quiera da agua; por qué un árbol, que solía dar manzanas de oro, ahora ni siquiera tiene hojas; y por qué un barquero debe siempre remar sin que nadie acuda a relevarle”.

“Son tres preguntas difíciles», respondió la vieja, “Pero estate calladito y presta atención a aquello que diga el diablo cuando le arranque los tres pelos de oro”».

Quien busca la verdad debe, por lo tanto, hacerse pequeño y dejarse ayudar de una persona sabia que «sabe qué hacer». Es difícil interpretar el propio corazón y poner nombre a las dinámicas que condicionan la personalidad y causan la infelicidad. Es necesaria una persona que tenga la experiencia (como la abuela) con los aspectos menos nobles de la naturaleza humana (simbolizados por el diablo), que a veces se esconden en un detalle involuntario o del cual se es completamente inconsciente. Es necesario, por tanto, que el diablo duerma para entender los secretos.

«No mucho tiempo después, en medio de la noche, el diablo llegó a casa. Olfateó hacia la derecha y la izquierda y dijo: “Huele a carne humana... ¡Hay algo que no funciona!”. Entonces revisó y miró por todas partes, pero no sirvió para nada. La abuela le regañó y le dijo: “¡No me tires todo por los aires! Acabo de limpiar. ¡Siéntate y cómete la cena!”. Entonces el diablo comió y bebió; después apoyó la cabeza sobre el regazo de la abuela y le dijo que estaba muy cansado. La abuela le comenzó a peinar y el diablo no tardó en quedarse dormido entre suspiros y ronquidos».

La verdad aparece más claramente cuando la actividad de racionalizar, de justificar nuestros comportamientos, la de inventar excusas «duerme».

«Entonces, la vieja le arrancó un pelo de oro, lo cogió y lo apartó a su lado. “¡Ah!”, gritó el diablo, “¿Qué pasa?”. “He tenido una pesadilla, y por el susto te he cogido del pelo”, respondió la abuela. “¿Qué has soñado?”. “He soñado que una fuente de la que solía salir vino se secó. De ella ya no salía ni siquiera agua... ¿Cómo puede ser?”.

“Ah. ¡Si lo supieran!”, dijo el diablo. “En la fuente, bajo una piedra hay un sapo, si lo matan, comenzará a fluir el vino”».

El sapo es la causa escondida que obstaculiza la vida de la fuente. Simboliza el virus, la debilidad afectiva que es el origen de los problemas personales.

«La abuela comenzó a peinarle de nuevo hasta que el diablo se durmió haciendo temblar las ventanas con sus ronquidos. Entonces, le arrancó el segundo pelo. “¡Ay!

¿Qué haces?”, gritó el diablo furioso. “¡No te enfades!” le respondió ella. “¡He vuelto a tener una pesadilla!”. “¿Qué has soñado esta vez?”. “He soñado que en un reino donde había un árbol en el que solían crecer manzanas de oro, ahora no hay ni siquiera hojas. ¿Cómo puede ser?”. “Ah. ¡Si lo supieran!” respondió el diablo. “Hay un ratón que roe las raíces. Si lo matan, dará de nuevo manzanas de oro. Sin embargo, si sigue royendo las raíces, ¡el árbol se secará del todo!”».

El ratón que roe las raíces es una imagen potente que alude a los miedos, a los condicionamientos profundos, a los problemas sin resolver que minan las raíces, la capacidad de realización de la persona, como la propiedad del árbol de dar fruto.

«La abuela lo peinó de nuevo hasta que se durmió y comenzó a roncar. Entonces le agarró también el tercer pelo de oro y se lo arrancó. El diablo saltó por los aires enfadadísimo, pero ella le calmó diciéndole: “¡Son mis pesadillas!”. “¿Pero qué has soñado?”. “He soñado que un barquero siempre tenía que ir río arriba, río abajo sin que nadie fuera a relevarlo. ¿Cómo puede ser?”. “Ah, el cambio...”, respondió el diablo. “Cuando uno vaya a cruzar el río debe posar en su mano el remo del barquero, entonces ¡él quedará libre y otro hará su trabajo!”».

La explicación del diablo representa un diagnóstico perfecto de todas las personas cansadas o llevadas al extremo porque, habituadas a dar sin preguntar, pueden tener la sensación de no dar nunca lo suficiente o «se esclavizan», Nunca exigen la reciprocidad en sus relaciones, por lo que se agotan, son exprimidas como un limón, no teniendo la valentía de pedir al otro su colaboración en el buen funcionamiento de la casa, de la familia, de la propia relación...

Pero continuemos.

«Entonces la abuela lo dejó dormir y, al llegar el alba, el diablo se marchó. Cuando vio que era seguro, quitó a la hormiga de entre los pliegues de su falda y le devolvió a su forma humana.

Después le dio los tres cabellos de oro y le dijo: “¿Has oído lo que ha dicho el diablo?”. “Sí”, respondió, “me acordaré de todo”. “Más te vale”, le contestó, “y, ahora, toma tu camino y vete”. El joven le dio las gracias a la abuela del diablo y dejó el infierno».

Por lo tanto, los tres cabellos de oro constituyen la sabiduría, el conocimiento realista de uno mismo y entender cómo son las cosas. Es un conocimiento precioso como el oro, y que es necesario para «resolver los problemas».

«Cuando llegó donde estaba el barquero que debía llevarlo a la otra parte del río, este quería que le respondiera a la pregunta como le había prometido. “Llévame primero a la otra parte”, le dijo el muchacho. “Después, te lo diré”. En cuanto bajó de la barca le dijo: “Cuando alguien quiera que le lleves a la otra orilla, pon en su mano el remo y escapa”. El joven prosiguió y llegó a la ciudad donde estaba el árbol seco. Entonces, él dijo aquello que había oído al diablo: “Matad al ratón que está royendo las raíces y el árbol

volverá a dar manzanas de oro”. El centinela le dio las gracias y, como recompensa, le otorgó dos asnos cargados de oro. Finalmente, llegó a la ciudad de la fuente seca, donde también el centinela deseaba conocer la respuesta a su pregunta. De nuevo, él se refirió a las palabras del diablo: “Hay un sapo debajo de una de las piedras. Buscadlo y matadlo, de esta forma la fuente volverá a dar vino”. El centinela se lo agradeció y le dio los dos asnos cargados de oro”».

El joven resuelve estas situaciones difíciles porque «sabe» dónde buscar, conoce los verdaderos orígenes del problema. Por lo tanto, todo depende del significado que se le dé a los síntomas. Qué o quién es el culpable. Solo con una percepción verdadera y sabia del problema se puede esperar resolver las propias dificultades.

La fábula acaba con un final gracioso e instructivo. El rey, al contrario que el joven, y no habiendo intentado arrancar ninguno de los cabellos del diablo, no era consciente de su debilidad (la codicia) y se ve abrumado por el muchacho.

«Cuando el rey vio aparecer cuatro asnos cargados con oro, dijo muy contento: “Pero dime, querido hijo, ¿de dónde ha salido todo ese oro? Es una inmensa fortuna”. “Lo he encontrado cerca de un río”, respondió. “Y todavía queda oro”».

“¿Puedo coger también yo?”, preguntó el rey, ciego de avaricia. “¡Todo lo que quieras!”, respondió el joven. “En el río hay un barquero, dile que te lleve a la otra parte y ¡encontrarás todo el oro!”. Entonces el viejo rey se precipitó rápidamente en búsqueda del oro. Cuando llegó al río le dijo al barquero que le ayudara a cruzar a la otra parte, pero al llegar, cuando el rey iba a bajar, el barquero le dio el remo y saltó a tierra».

Mientras nosotros leemos esta historia, el rey continúa con el remo en la mano.

La identidad es un bien precioso, y hay que cuidarla, protegerla de parásitos psicológicos que la empobrecen, la debilitan y le quitan su fuerza y su vitalidad. La fábula enseña lo importante que es la conciencia, el conocimiento de los virus psicológicos que debilitan la personalidad hasta anularla.

De hecho, cada proceso de renovación psicológica presupone la conciencia de las propias debilidades afectivas. El primer paso de este camino está bien delimitado en estas afirmaciones de una mujer en búsqueda de las razones de su infelicidad.

«Estoy preparada para analizar mis propias características y ver cómo soy realmente. Estoy lista para emprender un viaje hacia el descubrimiento de mis recursos, de aquello que me va bien y de lo que es importante para mí.

Quiero acallar las voces de los demás, para poder escuchar la mía. En muchas situaciones no he llegado a escucharme a mí misma. No distinguía aquello que yo creía o sentía de lo que se esperaba de mí. De lo que los demás esperaban que yo pensara, sintiera o creyera».

Los virus se camuflan. Se adaptan perfectamente al ambiente psíquico, perceptibles solo con el esfuerzo y el cansancio de la búsqueda de la verdad. El ratón que

mordisqueaba las raíces del árbol en la fábula estaba escondido. Y la fábula nos advierte también del sapo, que se encontraba debajo de la piedra.

Los virus actúan cómodamente y se muestran tóxicos para aquel que los padece: debilitan el árbol de la vida y las personas se sienten agotadas, sin energía, apagadas, incluso sexualmente. Desvitalizadas.

Estos virus de los que estamos hablando parecen esconderse detrás de motivaciones que aparentemente se inspiran de la bondad y del respeto, pero realmente encubren miedos y actitudes egoístas. Su modo de actuar sobre la psique también es distinto: los miedos condicionan, los valores guían. Se presentan como amigos, pero de forma secreta roban la alegría, la espontaneidad, la frescura, el coraje, paralizando las ganas de vivir.

Aquellos condicionamientos internos que absorben la savia de la vida se consideran enemigos de la persona, y hay que plantarles cara en una batalla decisiva. Los éxitos van y vienen, pero, desde luego, no se puede vencer al enemigo hasta haberle identificado. La victoria nunca será definitiva, pero hay que tener en cuenta que existe una importante diferencia entre ser esclavo de una tendencia o advertir una leve inclinación hacia la misma.

El primer y más importante paso es «dar nombre» al enemigo. De esta forma somos conscientes de que hay ciertos miedos que nos condicionan a «evitar» dificultades que encontramos incluso a diario. Quien es dominado por los miedos se convierte en una persona menos capaz de perseguir el bien y la justicia: su capacidad de seguir los valores se ve comprometida. Y con ello, su capacidad de amar de forma auténtica.

Por lo tanto, es necesario encontrar al siervo infiel que, sin que su rey lo sepa, pacta con el enemigo en detrimento de su reino. Hasta que el rey no descubra el engaño, no habrá ninguna posibilidad de resolver el problema.

Por ello es decisivo buscar la verdadera identidad. Edipo, el protagonista de la famosa tragedia de Sófocles (*Edipo rey*), se pregunta quién podía ser el responsable de la gripe que estaba destruyendo Tebe, la ciudad sobre la que reinaba. Ante esta situación, ignorando los indicios que le instaban a no hacerse ciertas preguntas y a no indagar demasiado cuál era la causa, él desea conocer la verdad. Edipo descubre que él es la causa de tal calamidad, similarmente a todas las personas que descubren que han sido ellas las que han alimentado aquello de lo que se lamentaban, aunque fuera de forma inconsciente.

El virus asesino de la identidad

Son aquellos que drenan la fuente, que convierten al árbol en infecundo, que fatigan mortalmente y se desarrollan desde un mismo origen: el miedo a equivocarse o ser considerado/a una persona equivocada.

«Siempre me han hecho sentir que estaba “equivocada”», recordaba una persona, «mientras que mis hermanas no daban ninguna preocupación, mis padres me obligaban a ir con sus amigas, que eran personas más tranquilas que las de mi grupo. Tenían miedo de mi naturaleza, que era más inquieta, más directa, más salvaje, hasta que me han convencido de que mi modo de ser es equivocado y peligroso».

Otra chica joven:

«Cuando estaba en el instituto contestaba a los profesores, destacaba entre mis compañeros, por una causa justa era capaz de oponerme y ser fiel a mí misma. Después, estuve saliendo con un chico difícil y, vistos los resultados negativos, me convencí de aquello que me decían los demás: si hacía aquello que veía con cabezonería, solo causaba problemas, de modo que decidí no fiarme más de mí misma. He hecho aquello que me decían, no escucharme más».

Y todavía hay más:

«De repente, en mi vida me vi lanzada como oro fundido en el molde del miedo y del sentido de insuficiencia que bloquea cada una de mis motivaciones desde el momento en el que se me ocurrían.

Envenenada de esta sensación, pasaba por el mundo con cierta distancia, sin profundizar, porque cada realidad podía ser peligrosa e inadecuada para mí. Como si hubiera entrado en la vida sin “pase” o que en este pusiera: “La pobrecita, la enferma, la sumisa”.

Tenía la sensación de que no me estaba permitido existir, me sentía nula frente a los demás, rechazada por los amigos por ser considerada “rara”, y me sentía también como una perdedora en las competiciones con otras chicas. Todo me decía: “Tú no puedes existir, no estás preparada para la vida”. Así pasaba por el mundo, como un fantasma, sin participar de la vida sin permitirme entrar en contacto con los demás, renunciando a mi identidad porque había asumido que ese era el precio que debía pagar. Vivía observando la realidad tras una puerta entreabierta y pendiente de que nadie me viera».

Convencerse de que estamos equivocados desactiva la capacidad de vivir en sintonía con uno mismo. Induce a modificar el propio software para hacerlo más aceptable, menos arriesgado. Se desinstala el *disco original* y se instala aquel recién programado, teniéndolo como más adecuado y menos peligroso que aquel diseñado por... el Constructor.

Por lo tanto, no se nos predispone a acoger la identidad de Sus manos, más bien, se

intenta reconstruirla individualmente. Pero es el miedo de ser uno mismo el que nos insta a dictar la nueva fórmula para reescribirla.

Afortunadamente, la identidad original no es fácilmente sustituible: defensas insospechadas y tenaces protegen la versión original, auténtica que la pueden hacer sobrevivir, aunque haya estado mucho tiempo escondida o adormecida.

Se puede disimular una identidad o imponer otra, pero es imposible que una persona se otorgue una identidad a sí misma. Afortunadamente, el «código fuente» no está a nuestra disposición.

Las consideraciones que vienen a continuación intentan ejemplificar cómo algunas debilidades afectivas vuelven más débil nuestra identidad, menos libres a las personas y hacen que sus relaciones sean menos auténticas.

El virus de la inseguridad

A muchas personas que son crónicamente inseguras les cuesta «creer que tienen razón», incluso cuando cuentan con todos los puntos como para haber entendido perfectamente la situación. No dicen: «A mí me parece que las cosas son así por las siguientes razones; si me equivoco, dime en qué crees que lo he hecho». Permanecen eternamente suspendidas en el «¿Y si me equivocara? ¿Seré yo el malo/a? ¿Estaré exagerando? ¿Qué derecho tengo yo a juzgarles cuando en el fondo todos tenemos defectos...?».

En realidad, la persona se esconde a sí misma haber tenido una idea o un juicio propio. Borra con la mano izquierda aquello que la mano derecha ha escrito en la pizarra. No actúa en función de cómo piensa, no busca acoger el propio pensamiento, no le deja espacio ni le da vida. Sus sensaciones no encuentran su formulación en forma de pensamiento, sino que son tratadas como material desechable y, por tanto, se abortan.

La persona insegura busca fuera de sí (en los libros, en otras personas) aquello que «debería pensar, cómo interpretar las situaciones, qué sentido dar a los acontecimientos de su vida». Como en el siguiente relato:

«El miedo a equivocarme me llevaba a dar la razón a los demás, a convencerme de que aquello que decían con tanta seguridad era justo. Yo me refugiaba en su seguridad, creyendo sobre todo a mis familiares como si fueran infalibles porque era consciente de que me querían. Tenía miedo a pensar mal de ellos; si lo hacía, enseguida me arrepentía y me excusaba volviendo a mi papel».

Cuando la persona insegura describe una situación problemática, no busca confrontar sus propias opiniones, más bien deja al interlocutor el honor de emitir un juicio y llevarse el mérito. No dice: «Esto es lo que yo pienso; ¿Me estoy equivocando?», más bien pregunta implícitamente: «Dime tú qué debo pensar». Pero no se deja convencer por las argumentaciones de este último, porque también se siente atormentada por la duda: «Él también podría estar equivocado, quizá le he influido yo con mi versión...». Vaga como alma en pena entre amigos, confidentes, conocidos... para buscar la seguridad que ninguno le puede dar. En realidad no se fía de sí mismo/a, que es muy distinto a tener la capacidad de someter a crítica el propio pensamiento (eso debe existir para poder ser valorado).

Obviamente son personas poco resolutivas, incapaces de tomar cualquier decisión y, al no saber pensar, no pueden actuar. Deciden y después se retractan, sin saber por qué decidirse. Su falta de defensa (intelectual y práctica) permite al enemigo actuar sin ser molestado y de causar daños sin problemas.

Pero un intelecto abandonado de la verdad genera almas en pena, inquietas y tensas que, como un hámster en su rueda, no avanza jamás.

Los pensamientos son las palabras de la identidad: poniendo los guijarros sobre la corriente, antes o después se seca y se vuelve árida.

El miedo a enfrentarse, a discutir

«En estos años –cuenta un joven marido– he compartido poco con mi mujer por miedo a crear enfrentamientos o incomprensiones. No habíamos discutido nunca, pero tampoco ha surgido la chispa entre nosotros. En casa hago aquello que debo hacer, pero no siento el deseo de estar con ella como puedo sentir, sinceramente, el deseo de salir una vez a la semana con mis amigos. Diría que no he tenido un verdadero diálogo con ella, las cosas que sentía me las guardaba para mí mismo. Con ella no estoy a mi aire, no soy natural. Quizá debería madurar, aprender a ser yo mismo».

No se puede construir una pareja cuando uno de los dos no está, y mucho menos se puede madurar el fruto de la unión amorosa: compartir. ¿Qué puede aportar un compañero que deja pasar todo, que evita los problemas que dice que «todo va bien» y no se queja nunca? Que no se da a sí mismo, que no enriquece al otro con su pensamiento y su visión de las cosas. Es difícil construir una relación con un fantasma.

«Si me enfrento de forma drástica a mi marido –escribe una mujer joven– y le digo lo que no va, él me dice que lo deje estar y se encierra en el baño. Me responde: “Como quieras, bueno, a mí me da igual” y debo decidir lo que sea yo sola. Él se limita a “asumir” mis soluciones que, siendo más, no le van del todo bien, por lo que refunfuña. Él se frustra y yo me siento mal. Muchas veces hace las cosas solo para mostrarlas, las empieza pero no las acaba, sin esforzarse, sin pensarlas, sin poner de su parte. No me sabe decir su opinión acerca de lo que funciona o no entre nosotros y sobre cómo hacer para ser felices juntos».

Esta mujer, tras el sufrimiento y el dolor que supone haber sido abandonada, añade una consideración impactante: «No quiere entender que son sus palabras, sus consejos, su fuerza de espíritu, su ironía, lo que realmente echo de menos».

El deseo maduro del otro es el deseo de recibir el regalo de su sensibilidad, su inteligencia, sus opiniones, su distinto punto de vista del que extraer nuevos estímulos que la enriquezcan. Como anotaba esta joven esposa:

«Llegados a un cierto punto, emergió mi yo más verdadero, que gritaba desesperadamente porque no me sentía satisfecha y poco a poco me iba marchitando, perdiendo completamente la vida.

Durante meses, he ignorado la voz que internamente me pedía justicia. Justicia porque quiero un hombre cerca que me haga enamorarme de su sabiduría, sus ideas, su personalidad... que sepa estar a mi lado en el modo adecuado, que no acepte pasivamente mis defectos, sino que me ayude a sacar lo mejor de mí. No puedo tolerar más el hecho de ser adorada; no soy una muñeca que haya que admirar, sino una mujer que necesita sentirse estimulada por su hombre. Para mí el amor es compartir».

Compartiendo, «intercambiando» algunos aspectos de la vida del cónyuge, de su

sensibilidad, de su modo de ver y de entender, se enriquece al otro y se le ayuda a mejorar. De forma totalmente distinta a las relaciones estériles, porque, en esos casos, la mente no se ve «fecundada» por el pensamiento del otro.

El miedo a la soledad

«Me he dado cuenta de que secundo demasiado a los demás por miedo a quedarme sola», contaba una chica, «Busco estar siempre disponible, por miedo a que los otros no me encuentren como les gustaría. También en mi familia de origen he hecho siempre lo mismo; muchas veces las cosas no me parecían bien y me hacían sufrir, pero daba a entender que estaba bien, que todo iba perfectamente. No me quejaba jamás, para no ser un peso para nadie. También con mis novios me he comportado así: me dejo guiar por ellos y me adapto a todo. Acabo siendo una compañera silenciosa, que no molesta, pero un poco aburrida y banal».

Esta joven se esconde dentro de su silencio. No se arriesga a proponer, a criticar, a tomar posiciones porque podría desilusionar y ser dejada. Mejor quedarme con mis opiniones (parece que se dice a sí misma), que quedarme sola. Pero la relación de pareja se ha agotado, «somos como dos jubilados», afirma, ya que la falta de vitalidad es la que crea las condiciones para que la relación se deteriore.

Renunciar a uno mismo, contrariamente a lo que pueda parecer, no da ninguna garantía de mayor duración, de hecho puede desembocar en aquello que hemos intentado evitar a toda costa. Y la chica concluye así:

«Parece que tenga un olfato particular para los hombres que buscan, como yo, vender su libertad por la seguridad. Me doy cuenta de que es mi modo inconsciente de resolver el problema de no quedarme sola».

El punto mortecino de la relación está en el aspecto aburrido y banal. Uno de los muchos efectos de haber renunciado a la propia identidad.

A continuación vemos lo pobre que puede llegar a ser, descrito desde el punto de vista masculino, la relación que se nos ha descrito desde la perspectiva de la chica:

«Ella no tiene hobbies –cuenta un chico–, difícilmente tiene una opinión sobre las cosas. Cuando debemos elegir una película, siempre le parece bien la que me gusta a mí, vamos siempre a los locales que yo quiero. Ella solo me tiene a mí y está segura de que yo estaré siempre en su vida, lo que la hace pegarse a mí como una lapa.

Sinceramente, con ella me canso, es como si ya hubiera descubierto todo, la relación está convirtiéndose en algo banal e insípido. Vivíamos como dos abuelos, debería cultivarse más a sí misma».

La relación, por lo tanto, está desvitalizada porque ella no es libre de disfrutar de forma autónoma. Por miedo a perder al otro, se dedica a seguirle a todas partes, vive pegada a él, le complace, pero no se entrega.

Esa excesiva condescendencia es aparentemente dictada por amor, pero en realidad persigue un interés propio (no quedarse sola). Por lo tanto, es más parecido a una expresión enmascarada de egoísmo que al verdadero amor, que tiende a realizar el

interés del otro más que lo que adquiere en secreto.

La pareja se aburre sola, pero tampoco puede esperar enriquecerse si el otro esconde su verdadera forma de ser. Una pareja sin carácter puede resultar cómoda, pero no enriquece, justamente porque no se da.

A continuación encontramos otra modificación genética de una identidad provocada por el virus del que estamos hablando.

«Mi novio me oprime, quiere el control total de mi vida, me controla el teléfono, ha entrado en mi familia, me sigue cuando voy por la calle con mis amigas, porque de repente le veo aparecer... No debería salir nunca sin él. Cuando a lo mejor estoy en silencio un par de minutos no para de decir: “¿En qué piensas, en qué piensas?”».

Él está muy seguro de sí mismo. Se siente un dios; se equivocan los demás, sus cosas son las mejores, lo correcto es lo que él dice o piensa...

Me dio un discurso en el que me decía que él era el amigo perfecto para mí, que no tengo amigas verdaderas, que solo me puedo fiar de él y concluía diciendo: “Quiero ver cuántas recargas de móvil o cuánta ropa de marca te compraría otro. Y cuántas veces te vendría a buscar, como hago yo”».

El carácter de su novio contiene un veneno que se le ha pegado y destruye su seguridad, anula su pensamiento para que ella se fie únicamente de él. Induce y alimenta su dependencia psicológica. Quien es poseído por la sutil necesidad de dominar, desea tener a la otra persona en la palma de su mano. Un virus diabólico que induce dulcemente a la persona amada (por llamarla de alguna forma) a dejar que se plasmen en ella los deseos de su novio/a. Y veamos cómo la chica se desengancha:

«Yo he pensado: no es verdad que no tenga amigos, él conoce a mucha gente, pero no tiene amigos verdaderos en los que confiar. Mis amigas ahora son también sus amigas».

Es interesante el uso del pronombre personal «Yo he pensado». Es su decisión la de estar dentro de sí misma, la de no dejarse borrar como una pizarra con las notas del día anterior.

«Ahora razono con mi cabeza –prosigue–, estoy probando a hacer las cosas como quiero yo y no como querría él. Para cualquier cosa me pregunto: ¿Yo quiero hacerlo o no? Antes tenía miedo a decir que no. Si mis amigas me decían: ¿Te vienes a dar una vuelta al centro comercial? Iba aunque no quisiera. Siempre priorizaba en los demás en lugar de en mí misma. Daba a los demás el poder de decidir por mí y sobre mí».

La clave que revela la razón de su subordinación está contenida en la reflexión conclusiva: «Ahora estoy descubriendo que estar sola no es tan terrible». La preocupación de permanecer sola ha sido el motivo del cambio secreto que la ha hecho cómplice de su propio enemigo. Por fin ha encontrado la valentía para ser ella misma cuando no se ha dejado asustar por el hecho de ser dejada.

La necesidad de tener novio es muy distinta al deseo de tenerlo. Quien tiene terror a la

soledad está dispuesto a firmar un cheque en blanco en el que el otro escribirá una cifra demasiado alta. Una persona equilibrada no encontraría justo ni interesante aprovecharse de la debilidad de su pareja. Quien es maduro busca compartir la relación igualitaria, promueve la libertad, no la sumisión del otro.

Me apoyo en los demás

«Tengo cuarenta años, pero muchas veces me encuentro haciendo cosas que le gustan más a mi madre que a mí. Ayer llevé tres rosas a la tumba de mi marido –soy viuda– porque ella quería, mientras que yo habría recordado su memoria de otra forma.

Ella tiene una serie de expectativas para mí: no quiere de ningún modo que rehaga mi vida y me cuenta ejemplos de otras mujeres que han encontrado a otro hombre y cuyos hijos han acabado fatal. Me empuja a vivir solo por mis hijos, estoy segura de que, por ella, debería hacerme la viuda desconsolada, pero, la verdad, tengo ganas de rehacer mi vida».

Para demostrar el poder que su madre tenía sobre ella, recordaba:

«El otro día tenía que ir a una boda. Me puse un cuerpo negro con un poco de escote, pero me debatía en lo que pensaría mi madre (no procede que una madre con dos hijos y viuda desde hace dos años vista así) y lo que diría mi amiga, que sin embargo es opuesta a lo que piensa mi madre. ¿Al final qué hice? Me puse una camiseta debajo del cuerpo para mediar entre ambas opciones, pero no iba a gusto».

El poder de condicionamiento de la madre era proporcional a su miedo de equivocarse siguiendo su intuición. No se fiaba de su buen gusto, de su valoración acerca de lo adecuado que era el vestido, y sentía la necesidad de la aprobación de los demás para sentirse a gusto con ella misma. De hecho afirmaba:

«Cuando ella se muestra de acuerdo conmigo, es como si me quitase un peso de encima...» Y concluye: «No he tenido la valentía de hacer caso a mi intuición: El vestido no estaba fuera de lugar, estaba bien así. Debo encontrar la fuerza para seguir a mi pensamiento, más libre para ir guapa sin sentirme que “voy detrás de cualquier hombre”, como piensa ella».

Esta mujer, en realidad, tiene su propio pensamiento, pero sofoca el tímido nacimiento de su identidad.

Tengo miedo de no ser amada

Encontramos otro ejemplo de cómo este virus puede desactivar la capacidad crítica y volvernos ciegos, indefensos e incapaces.

«Tiendo a idealizar a mi pareja. No veo sus aspectos negativos y me digo todo tipo de contraargumentos para convencerme de que estoy equivocada cuando le juzgo. Borro sus aspectos negativos y me quedo solo con los positivos, que además magnifico. ¿Me pega? Está celoso, me digo, si no me quisiera mucho, no se enfadaría tanto. ¿Me dice que no me soporta? Está enfadado con su jefe. ¿Se va con otra? Sí, pero está con ella solo por el sexo. Llego siempre a la conclusión de que él me ama, aunque a mí me haga estar mal».

La idealización extermina todas las dudas de esta mujer, como si la incertidumbre no formase parte de ella. Se impide considerar los aspectos de la realidad que no le gustan, hace uso de la inteligencia para no conocer la realidad, más bien para manipularla como le gustaría que fuera. Es como si se establece a priori el resultado de una expresión matemática, que obliga a hacer malabares con los números para resolverla de forma incorrecta.

«Me doy cuenta de que le construyo en mi cabeza. Le hago ser como imagino que es, por lo que vivo en mi película, no en la realidad. De hecho, es como si fuera ciega, y acabo siempre con hombres mentirosos y mujeriegos que se aprovechan de mí».

Si de repente se apagarán todos los sistemas de alarma, ¿es posible evitar que nos roben? Así funcionaría:

«Por otra parte, yo misma ignoro las dudas que me surgen –cuenta–, me dejo maltratar porque yo misma me trato mal, impidiéndome pensar en aquello que pienso y que siento, en resumen, ser yo misma. No me sé defender, entiendo que debo vivir en el mundo real, donde hay gente buena y mala, y debo aprender a reconocerlos».

Y la explicación a tanta irracionalidad: «En realidad, reconozco que tengo mucho miedo a que me deje si no le digo que sí a todo. En el fondo no admito que alguien no me ame, intento recrear un mundo perfecto, donde me siento plenamente amada».

Para vivir en su mundo ilusoriamente perfecto, se ve obligada a no dar crédito a su parte más espabilada, a su intuición, a su capacidad de discernimiento, de leer entre líneas, y sin el apoyo de estas capacidades no le es posible distinguir amigos de enemigos, se convierte en ingenua, boba y desprevenida, en una presa fácil. Otro ejemplo:

«Mi hermano quiere coches de lujo y ropa de marca sin tener en cuenta la situación económica de la familia –contaba una chica–, es prepotente: si me pide el periódico y no lo compro, es el fin del mundo. Se enfada conmigo desproporcionadamente y me pone mala cara durante mucho tiempo. Me ha tratado siempre de forma despreciativa, todo lo que yo hacía nunca le parecía bien. No quiere que mi madre me ayude a comprarme una

casa, dice que yo pida una hipoteca porque él necesita todo el dinero».

La escena no da lugar a dobles interpretaciones, la respuesta parece obvia, pero no es así.

«Yo siempre he hecho caso a mis padres –prosigue–, debía ir siempre yo a hablar con él, a calmarle. Seguro que pensaba que éramos como tres corderitos».

Seguramente, al hermano le parecería raro que estas tres personas se dejaran maltratar y usar impunemente. Algo muy potente impedía a la chica «entender» y extraer las conclusiones justas.

«Ahora debo admitir que a mi hermano le daba exactamente igual que yo le quisiera o no. Nunca he querido verlo, porque me hubiera sentido sola, hubiera sido como perder un hermano».

Fingía ante sí misma que tales comportamientos no eran importantes y significativos negando la evidencia de un hermano egoísta al que le daba igual su familia. Para mantener viva la ilusión de ser querida, no podía permitirse asumir la realidad. «Entendía», pero no quería aceptar la evidencia.

«En el fondo –concluía– me comporté de este modo también con mi ex marido, que, de hecho, se parecía a mi hermano. Mis amigas me decían que cuando estaba con él me apagaba, había perdido mi alegría, mi ironía, que ahora estoy reencontrando».

El rechazo de uno mismo provoca no escucharse para no reconocer una pérdida que en realidad ya se ha dado. Ilusionándose con el hecho de ser amados, apreciados, importantes para alguien. Para soñar es necesario dormir, escondiéndonos a nosotros mismos aquello que en el fondo siempre hemos sabido que era verdad.

La aceptación de uno mismo reactiva el radar de la sensibilidad profunda, nos pone en contacto con la propia intuición. Esta afirmación era constatada por una mujer:

«Me estoy dando cuenta de que poseo una instintiva percepción del mal a mi alrededor, en particular de la contradicción, de la falsedad, de las zonas ensombrecidas. Siento algo dentro de mí que me tensa, que me molesta en el estómago, que me viene de repente mientras alguien me habla, de lo que dice, de cómo se mueve, de cómo mira, de lo que hace. Advierto que intento explicar cualquier cosa que no funciona, dar una explicación a lo que siento».

Este sentimiento es posible solo si se está en contacto con uno mismo hasta el fondo del propio sentimiento. «Últimamente –añade– mi intuición siempre ha sido acertada».

Ignorar ese radar que tenemos y que nos señala los peligros no es muy adecuado, ya que el despertar puede resultar muy doloroso.

Capítulo 4

Lejos de sí mismos



Los cinco frescos que presentaremos a continuación representan algunas de las muchas vidas sin identidad. Cuentan el agotamiento que supone vivir lejos de uno mismo y el drama, todavía más doloroso, de quien continúa así.

Me he anulado a mí misma

Para decir basta ante una crisis matrimonial, una mujer escribe a su marido:

«He llegado a anularme a mí misma porque tenía miedo de perderte, estaba convencida de no poder vivir sin ti. Por mí misma no valía nada.

De esta forma, he renegado de mí misma, y solo ahora me doy cuenta. He vivido tristemente, sola, siempre sola. No me he sentido nunca amada por cómo era, quizá porque no he llegado a conocer mi verdadera forma de ser. Era como tú deseabas que fuera.

He soportado tanto, pero, durante ese tiempo, ha madurado en mí el deseo de cambiar, de estar viva. En el amor por mis hijos he encontrado la fuerza para cambiar».

La palabra clave de este testimonio es «anularse a uno mismo». Es la situación más horrible, comparable a un suicidio psicológico.

Se anula a sí mismo quien vive una relación de dependencia en la cual el sentido del propio valor se lee en los ojos del otro. La relación de dependencia no se caracteriza por el hecho de confrontar con los demás, sino por la subordinación a lo que el otro piensa y el propio modo de pensar.

De hecho, las palabras del otro te definen, te dan identidad, te hacen creerte bueno o malo, adecuado o equivocado, establecen si has actuado bien o no, independientemente de aquello que pensamos.

La sensación de no valer para nada constituye la condición ambiental perfecta para el virus de la dependencia psicológica. El valor personal, en el caso descrito, era relativo únicamente a ser la esposa de alguien.

Como la Luna no brilla con luz propia, sino que la recibe del Sol, las personas inseguras buscan la propia identidad y el optimismo fuera de sí mismos. Si se piensa bien, el reflejo que otorgan los demás no proporciona confirmaciones o desmiente situaciones, es más bien *la fuente de la propia identidad* la que nos hace definirnos hasta el punto de valorarse a uno mismo a partir del pensamiento de los demás.

La identidad traicionada no puede hablar si no es a través de la voz del dolor: la pérdida de vitalidad, la tristeza insuperable, el cansancio o la sensación de degradación de la propia vida son síntomas que aluden a una muerte anticipada. Son interpretados y entendidos de forma que reconducen a su propio origen.

«Todo esto ha sucedido –afirma– porque nunca he dado a conocer mi verdadera forma de ser».

El marido puede disponer de su mujer, imponerle que sea como él quiere, pero únicamente en la medida en la que ella esconda su propia identidad por miedo a perderlo. Él la ataca con el arma que ella misma le ha dado y, por lo tanto, ella no es totalmente inocente. Pensar en sí misma como víctima de su maldad no hace justicia a su

responsabilidad en el drama de la pérdida de sí misma.

Ciertamente se ha equivocado por debilidad, por miedo a perder a la persona amada, pero su responsabilidad permanece. El primer paso para cambiar es asumirla (admitirla y sufrirla), que es distinto a sentirse culpable.

Hago aquello que les gusta a los demás, pero no a mí

«Hago muchas cosas contra mi voluntad, incluso por no ser criticada como madre o como esposa –escribe una señora–. Y me he deprimido.

Me pregunto: ¿pero por qué soy tan idiota que me hago daño por adecuarme a una persona, mi suegra, que al fin y al cabo ni siquiera es de mi familia? Incluso antes de llevar a los niños a su casa, les visto como le gusta a ella y no a mí... etc.

Continúo haciéndome daño.

Si hablo con mi marido, me responde siempre: “Cuando estés con ella, haz lo que te diga, cuanto estés sola, haz lo que quieras”. En su opinión, va todo bien; piensa que el problema soy yo, que siendo ama de casa tengo mucho tiempo para pensar en ello, así que en vez de actuar, de sacar mi carácter, también yo continúo fingiendo que todo va bien...».

La enésima víctima del virus de la inseguridad. Lo que lleva inexorablemente a «adecuarse», a revestirse de las expectativas de los otros.

Adecuarse es distinto a adaptarse, que es necesario en algunas circunstancias. Se *adapta* cuando hay un «buen motivo» personal, convincente, para hacer aquello que el otro espera. Se *adecua* cuando se hace callar el sentido de justicia o cuando uno/a se somete por miedo.

En este caso, la «mortificación» del yo es malentendida y para nada meritoria, porque está motivada del miedo a «no gustar a los demás», que es muy distinto del sacrificio aceptado en nombre de un valor. En el verdadero sacrificio está la cualidad del dolor, que en ese caso es distinta.

«Actúo de esta forma para que no me critiquen –admite–, no porque tenga un buen motivo para hacerlo». Ella, inconscientemente, permite a los demás que sean «dueños» de su vida, disponiendo de su pensamiento, de su juicio, de sus convicciones.

Ni siquiera tiene dignidad en su dolor, trivializado por la opinión interesada de su marido («no existe ningún problema, tan solo son caprichos»), al cual no le apetece discutir con su madre.

El marido, que no reconoce abiertamente ante su mujer «la razón» que le detiene, es como si probase a eliminar la capacidad que tiene su esposa de entender la realidad y juzgar rectamente a la suegra autoritaria y curiosa.

Para sobrevivir, ella ha debido «acallar» su inteligencia, que habría obligado al marido a darse cuenta de su dependencia no resuelta con su familia y marcar los límites a su madre. Únicamente le ha quedado libre en esta comedia el papel de «idiota», y así ha sido tratada.

¿El resultado? Mujer deprimida y rencorosa, marido cansado de las quejas de su mujer, niños vestidos ridículamente. Ningún beneficio de la muerte del YO.

Los apoyabrazos de mi butaca están siempre ocupados por otro

«Siempre he tenido la tendencia a sobrevalorar los comentarios de los demás. Si en el grupo quería decir algún comentario, no lo hacía jamás; me bombardeaba la cabeza con el pensamiento de que todo aquello que se me ocurría era de sentido común o banal.

Por ejemplo, si el peluquero me preguntaba: “¿El agua está bien?”, respondía siempre “Sí”, aunque me quemara o estuviera congelada.

Si delante de la dependienta de un negocio me daba cuenta de que lo que había escogido costaba demasiado, lo compraba igualmente y luego me sentía tonta el resto del día. En el cine, intentaba no moverme demasiado para no molestar al que tenía detrás... y los apoyabrazos de mi butaca siempre estaban ocupados por otro».

Estas escenas describen perfectamente los efectos del virus «no debo molestar a los demás». Eso induce a pensar que el propio pensamiento pueda aburrir, que quejarse de que el agua esté demasiado caliente suponga demasiada molestia y que no sea lícito suponer un leve contratiempo para la cajera. Para no molestar con la propia existencia, es suficiente con «desaparecer».

Se manda acallar el lícito deseo de no gastar inútilmente, el fastidio de la quemazón y el vecino de butaca que invade el propio espacio y se soporta en silencio. *Soporta*, no acepta.

Soportar no es una virtud, siendo un modo de adaptación sufrida, pero no elegido libremente. De forma distinta a la aceptación, aquella deja un fondo de resentimiento, de rabia escondida, presente en todas las personas reprimidas. El verdadero sacrificio (hacer un pequeño favor al propio vecino de butaca) deja sereno, aunque en el malestar quede alguna secreta sensación de irritación.

Para amar es necesario ser libres, libres de seguir los propios valores, no los propios miedos.

Les parecía bien a todos, menos a mí

«Esta es mi historia –escribe una joven de veinticinco años–. Un pasado escolar brillante hasta graduarme con premio extraordinario fin de carrera. Profesional intachable, óptima colaboradora y compañera. Sonriente y cordial con todos. Chica con talento artístico y deportivo, forma física “impecable”, ni un gramo de celulitis en todo el cuerpo. Melena y ropa siempre perfectas.

Hija, novia, profesional siempre presente, siempre lista para escuchar y no hacer sufrir a los demás, para mantener la perfecta armonía sin molestar a nadie en casi ninguna situación o ambiente que frecuentara.

Cuadro idílico, ¿verdad? En realidad era un robot o un fantasma, un asco. Vivía dos realidades, una fuera y una dentro. Externamente era perfecta, pero por dentro sentía que moría día tras día, sofocada por una desazón que se hacía cada vez más agresiva, haciéndome pasar noches inquietas y días largos sin luz ni esperanza. El pesimismo y la insatisfacción eran una mochila cada vez más pesada y cubrían de negro cada día que vivía.

Era esclava de los roles que representaba, sin entender bien cómo, cuándo y por qué me había encerrado en esa cárcel de oro».

La primera consideración que se le impone al lector hace referencia al dolor. «*Me sentía morir por dentro*», afirma, describiendo los síntomas típicos de la asfixia. Una sensación «extraña», si no fuera porque es la representación exacta de una verdad sustancial: la muerte por sofocamiento del Yo, a quien le falta el aire y el espacio vital. El inconsciente escenifica simbólicamente y físicamente la verdad que no se puede traducir en palabras y conceptos. El cuerpo no cuenta con otras posibilidades de «decir», y el síntoma psicósomático revela la verdad negada a quien aquello que no permitimos que llegue a la consciencia.

Muchas personas, por ejemplo, tienen la persistente sensación de padecer una enfermedad mental. Incluso si los análisis están bien y todos los médicos les dan motivos para sentirse seguros, no es suficiente para tranquilizarles. Las explicaciones lógicas y razonables no consiguen calmarles. Cualquier cosa un poco llamativa les induce a pensar que están gravemente enfermos y cercanos a la muerte. El inconsciente permanece «irracionalmente» refractario a cualquier indicio de seguridad.

De hecho, bien pensado, no existe razón para estar tranquilos: la enfermedad está, pero no es física, es más bien psicológica, y, si tal sensación de malestar invencible no es escuchada e interpretada, «no pasa».

La representación sintomática de la asfixia en este caso revela un malestar psicológico tan real como una enfermedad física. Y, ante eso, la luz de alarma no se apaga fácilmente.

La prisión de oro es la otra metáfora perfecta del dolor de quien se siente perdido. También evoca con eficacia una sensación de falta de libertad. Perfecta hasta en los detalles: Los barrotes dorados aluden al aspecto de ventaja y conveniencia hasta en la situación de prisionera. Frecuentemente, la propia libertad viene secretamente negociada con algún intercambio que parece ventajoso. La libertad suele verse vendida a cambio de la seguridad de no quedarse solos, de ser apreciados, estimados, amados... una ventaja (los barrotes de oro) que se demostrará con el tiempo como una dolorosa ilusión.

La chica prosigue:

«Pero... ¿Quién era YO? ¿Qué quería YO? Nunca me había preocupado hasta aquel momento de hacerme esas preguntas, tan ocupada como estaba considerando las exigencias de todos y no las mías. Me sentía desaprovechada, cansada de poseer capacidades personales no explotadas, de haber sofocado mis más profundos deseos sin haber tenido jamás el coraje de considerarlos seriamente para, después, seguirlos.

No tenía el coraje de exponerme, de decir a la cara a todos mis verdaderos pensamientos.

Por lo tanto vivía estas dos realidades paralelas: el interior y el exterior de mí misma. Me sentía de una forma y aparecía de otra; las dos actitudes no coincidían.

Me despertaba cada mañana siendo cada vez más consciente de responder a las expectativas de otros y de estar revestida de un rol de perfección que alguien me había pegado. Una pesadilla».

Algunas de las vivencias presentadas en el relato son típicas de quien vive la vida sin su propia opinión: el sentido de dispersión, de inutilidad, la sensación de lanzarse, de perder el tiempo y sentir que se ha fallado. ¿La causa? El miedo de manifestarse, el temor a ser uno mismo.

«*Si me mostrase realmente como soy, ¿qué sería de mí?*»: Esta es la cara del terror que paraliza a la chica, la induce a esconderse, a complacer más que a mostrarse, a vivir de modo falso.

De hecho, la autenticidad es la condición imprescindible de la felicidad. No se puede ser feliz si no se está en sintonía con uno mismo, si no se supera el miedo a ser auténticos.

Quien permanece tras la línea roja del riesgo, quizá evite el rechazo, pero no descubre su valor y cualidades.

«Estaba petrificada –continúa el relato– por la idea de no ser lo suficientemente reconocida y de hacer daño a mi padre al no reflejarme en el cuadro que él había hecho de mí. Era como si me dijera a mí misma: “Papá, tú me has dado tanto que yo debo darte lo mismo o más... haciendo por ti aquello que tú deseas y esperas de mí”. Estaba siempre tan deprimido, nervioso y absorto en sus pensamientos, ¡que no quería darle otro motivo de infelicidad!

Pero la realidad es que me parecía recitar la escena de una película, de no vivir con espontaneidad».

Este es el material del que están hechas las barras de la prisión: el miedo de no gustar al padre. Ha interpretado el guión que imaginaba que había escrito para ella, haciendo de las expectativas paternas el núcleo central de su identidad. Ha escenificado la fantasía de su padre, interpretando una película: seré la hija perfecta, que no dará ningún problema. La sensación de irrealidad de su vida está dentro de la constatación «me parecía como si viviera en una película».

El objetivo era la certeza de no disgustarles, de ser la hija adorada, perfecta a sus ojos.

¿El precio? La imposición de una identidad falsa. La identidad, de hecho, no viene nunca «de fuera». Nadie puede imponerla a otros (se pueden imponer solo los comportamientos) y nadie puede imponérsela a sí mismo. Y todos los intentos de seguir un guión que no ha sido escrito por nosotros mismos están destinados a fallar.

«Sobre temas importantes –continúa– jamás lo discutí con ellos, pero les complacía siempre. Muchas cosas me habían sido impuestas más o menos explícitamente por mi padre, que tenía una serie de expectativas y deseos sobre mí: que fuera una buena deportista, perfecta profesional, madre de familia casada con un hombre posiblemente culto y acomodado. Así estaría cerca de mis padres para poder ayudarles en su vejez.

Yo no me había preguntado a mí misma qué deseaba hacer con mi vida, seguía las decisiones de mis padres, porque tenía que estarles agradecida. Anhelaba los sueños de mi familia más que los míos.

Solo tenía el gran miedo de equivocarme. Ni siquiera contaba con la mínima posibilidad de probar a seguir mis propios sueños, mis deseos, que permanecían encerrados en un cajón».

Evidentemente había acabado en la película equivocada, que no era la suya, que ella no dirigía.

¿Los padres no respetaban las aspiraciones de la hija? No necesariamente. De hecho, del relato surge un movimiento de secreta solidaridad hacia ellos. Claramente, los padres no podían dialogar con una hija que fingía y escondía cómo era ni entender qué le haría feliz ni remodelar sus expectativas, si ella no se manifestaba sinceramente. Escondiéndoles la verdad que ella sentía, no les permitía actuar de forma distinta para ayudarle a realizarse.

Si hubieran sido impositivos y autoritarios, ella se habría opuesto. Al no ser así, debería haber tenido el coraje de no ser la hija maravillosa que (pensaba) hubieran querido. No se puede vivir sin valentía.

Si el miedo a desilusionar es la dinámica de fondo de su personalidad, ese virus caracterizará tendencialmente todas sus relaciones afectivas.

«En lo que se refiere a la relación con mi novio –prosigue– sentía que debía ayudarle

a crecer, enseñarle a vivir, sostenerlo. Me sentía autora del rol de “guía”, como una madre. Él, de hecho, era una persona que había sufrido mucho en el pasado por problemas familiares.

¡Lo veía tan inseguro y necesitado de comprensión y alguien que lo escuchara! Para él yo siempre estaba presente, como una madre. Sus deseos siempre se antepusieron a los míos. ¿No soportaba a mis amigos porque se sentía juzgado? Yo me alejaba de ellos para no hacerle sufrir. ¿No le gustaba estar en grupo? Estábamos siempre nosotros dos. Todo aquello que le hacía estar mal era un tabú, también para mí.

Sus deseos tenían prioridad a los míos, porque yo me consideraba afortunada. Era fuerte y optimista... por lo tanto, prioridad al más débil.

A veces, me preguntaba: ¿Por qué estoy con él? Y siempre evitaba la respuesta, temiendo hacerle sufrir si lo dejáramos.

Éramos una pareja insana y desequilibrada: Yo con el deseo de demostrar fuerza, desprendimiento, capacidad de apoyo y él con miles de temores, inseguridades, necesidad de apoyo y guía.

Él, detrás de aquella aura de dulzura y sensibilidad, llevaba con determinación nuestra relación sin tener en cuenta el dato de que yo no me mostrase particularmente feliz».

En el último fragmento, anota fugazmente que el novio se sentía feliz con esa relación... ¡prescindiendo incluso de ella! Evidentemente la trataba con la misma consideración que ella se reservaba: como un fantasma, cuyo pensamiento, dolor, deseos desaparecían ante los que él tenía.

Su ajuste emotivo no podía hacer más que inducirla a aceptar las cláusulas exigidas por un compañero inmaduro, que quiere garantizar su deseo infantil: «existo solo yo, y tú debes vivir por y para mí». Una colusión de debilidades que hace que la pareja sea insana y desequilibrada, como anota ella con lucidez. Quien se vuelve transparente, no se puede quejar porque no se le ve.

Y concluye de esta forma:

«Encarcelada en aquel papel de perfecta mujercita, madre, hija, siempre generosa y altruista... me estaba perdiendo.

Me sentía como una bomba de relojería que estaba a punto de explotar. Estaba en una prisión, encadenada, quería la libertad, libertad de expresión y de pensamiento, pero todavía no me daba cuenta. Mi vida me parecía un recital, una mentira.

A todos les gustaba, pero a mí, no. Regalaba satisfacciones, daba sonrisas que me quitaba a mí misma.

En realidad estaba mal y me sentía insatisfecha, pero no hubiera sabido qué hacer y qué pedir a la vida».

Estaba insatisfecha sin motivo

«Siempre me he sentido en el deber de contentar a los demás, de hacerles felices, de hacerles ver que era una buena chica, una niña bien.

No me rebelaba ante mi madre: lloraba por dentro, pero me ponía los vestidos que me compraba aunque me sintiera ridícula, convencida de que su gusto era mejor que el mío. Ella era fuerte y segura de sí misma.

En realidad, yo era muy distinta de aquello que mostraba, era triste, nunca estaba contenta, no era yo misma. Hubiera querido ser más libre, más transgresiva.

Tenía un novio débil e inseguro, con quien me aburría terriblemente. Y un día me dije: ¿Yo qué hago con un tipo así? Y lo dejé. Mis padres me decían: “Piénsalo bien, porque es un buen chico”. Yo no me sentía hecha para él, tenía la sensación de que faltaba algo, pero no sabía qué.

Acabé creyéndome que mi decisión de dejarlo había sido un desvarío mío y, para no volver a pensarlo, decidí casarme. Después del matrimonio, cuando por fin estuvimos solos, comencé a sentir náuseas».

La imagen «lloraba por dentro» es muy sugerente. Expresa el dolor de la propia identidad rechazada y acompañada por las omnipresentes criadas que la siguen hasta su cárcel: la tristeza y el descontento. Ambas revestidas con el traje de insensatez, del «sin un por qué», que no la hicieron ni siquiera digna de ser tomada en consideración.

¿Cómo puede parecer sensato un sufrimiento cuando parece que todo va bien? La escapatoria de vida y felicidad que le había sugerido que dejara a su novio se ve tratada como un pensamiento irracional. El «no» de su alma no es escuchado, se transforma en náuseas, en base al más básico proceso de somatización. La sabiduría del cuerpo tiene a su disposición representaciones que no necesitan las palabras. Simulará el vómito y la náusea, un síntoma invencible, no obstante los repetidos análisis que excluirán cualquier tipo de patología. El rechazo solo se podrá manifestar de este modo, aparentemente irracional.

Los síntomas insensatos aluden a una verdad que no tiene otro modo de hacerse escuchar.

Capítulo 5

Imponerse la identidad



Un personaje que no soy yo

La primera forma de vivir sin uno mismo es «esconder la propia identidad». El segundo consiste en imponerse una identidad que no es la propia. Muchas personas crean para sí mismas una identidad falsa y, prisioneros del personaje que han inventado, viven una vida artificial. Y claramente no es la suya.

«Me impuse ser una persona “seria y madura” –cuenta una chica de veinticuatro años–, una chica que no hacía “ciertas cosas”. Me hice una identidad para mí y he hecho todo para conseguir llegar a ser como quería. Descubrí que mis reacciones instintivas, aquellas verdaderas, no eran como las que quería conseguir por medio de mi esfuerzo. Me costaba aceptar el abandono, la aceptación de que no era aquella que siempre había creído ser.

Todavía me cuesta admitir las cosas como vienen, siempre debo esforzarme por condicionar los acontecimientos hacia una determinada dirección, la que yo digo. Siempre debo controlarlo todo, especialmente mis reacciones. Me cuesta aceptar que no soy dueña de mi vida, que no me puedo inventar en función de cómo me gustaría ser, debería descubrir y secundar aquello que soy, pero tengo miedo de no ser tan “bella” como me gustaría. No he querido correr riesgos y he pasado la vida haciendo creer a los demás que era aquello que me gustaba pensar que era».

Este relato introspectivo describe el «síndrome del creador», típico de quien cree que se puede dar a sí mismo una identidad del mismo modo que puede elegir un vestido. En realidad, la identidad no puede ser «creada» por la propia voluntad.

A esta chica le gusta pensar que *se convertirá en lo que le gustaría ser*. Se trata de una variante del ultravirus de la soberbia, que consiste en sentirse (falsamente) omnipotente, atribuyéndose a uno mismo todos los méritos que comporta el éxito, ignorando la aportación, o cuanto menos el papel, que juegan la circunstancias favorables. Es la pretensión de no deber nada a nadie, en este caso, de no ser deudores de la identidad, creyéndose capaz de poder crearla.

Sin embargo, tal imposición hace todo más difícil y artificial: las reacciones son calculadas, el estilo de vida y las relaciones pierden inmediatez y simplicidad. La espina de la falta de espontaneidad indica que vivir según una falsa identidad no es para nada fácil, implica esfuerzo, agotamiento, como todo aquello que no es natural. «*Puedo ser como me gusta pensar que soy*», se dice a sí misma la joven. No le parece «especial» aquello que encuentra en sí misma. Reprocha implícitamente a su Creador por no haberla hecho excepcional. Ya pensará ella cómo reprogramar el software de persona normal que se encuentra preinstalado y que –según su parecer– la hace banal, «no especial». Probablemente, la idea de tener un creador no le impresiona, ni mucho menos. De hecho, decide darse una nueva identidad a su gusto. Y prosigue así:

«Me doy cuenta de que siempre he buscado ser única. Quería ser más de lo que soy.

Siempre me he propuesto objetivos muy altos, retos que me suponían muchísima energía. Empecé a salir con un chico que era el típico que atraía a todas, pero lo quería yo. Después lo dejé por un chico del mundo de la moda, acostumbrado a ver a chicas guapísimas. Si está conmigo –me decía–, significa que soy mejor que ellas».

El rechazo de la identidad suele darse por no creerse tan maravillosos como quisiera. Pero inventarse otra identidad significa violentarse a uno mismo, porque no es fácil deshabilitar las propias reacciones emotivas naturales por aparecer de forma diversa, mejores de cuanto somos en realidad. Continuar fingiendo (porque de esto se trata) es agotador.

La identidad viene dada y, simplemente, es descubierta, no inventada de forma arbitraria. Si es artificial, y falsa como el vestuario de una obra de teatro, se convertirá en algo intercambiable, provisional y múltiple. Se podrán representar más roles que en una comedia, según las circunstancias y las conveniencias. Si todas las identidades son decididas por el sujeto, ninguna de ellas puede ser definitiva y sentida como vinculante. Así como pueden existir infinitas vidas paralelas posibles. No es necesario probarlas todas, pasando de forma ocurrente de una a otra, sin el sentido de la continuidad biográfica. Un razonamiento poco común para aquellos que dejan de forma imprevisible y sin dar ninguna explicación su familia, reinventando así una vida en la otra parte del mundo. Abriendo un restaurante en Brasil o una heladería en Bangkok.

«Yo he decidido quien debía llegar a ser –reflexionaba una chica–, mi error ha sido decidir yo misma qué sueño debía soñar». Pero los sueños, como ya se sabe, vienen a nuestro encuentro, no se pueden elegir ni imponerse a uno mismo.

El narcisismo

Inventarse una identidad responde a la necesidad de encontrarse mejor, superior, extraordinario, de primera división, poco común, no ser como los demás. Son estrellas de la constelación del «narcisismo». Un chico así describía:

«Me siento un poco “artificial”. Me impongo ser diferente de los demás, un “buen chico” a toda costa. Ser el ejemplo para los demás, perfecto en todo, el hijo que no da preocupaciones a los padres.

Con los demás finjo ser aquello que no soy: intuyo su forma de pensar y me adapto a ella secundándola. Quiero sentirme único, me gusta».

El mismo virus instalado en la psicología de una chica de dieciséis años.

«Me obligaba a ser reflexiva, seria, madura, pero era una máscara tras la que me escondía. Estoy harta de estar mal, ahora me he lanzado y digo: no importa lo que pase. He decidido mostrarme como soy. Quiero ser más natural. Yo también quiero divertirme. Tengo que aceptar que soy normal».

La necesidad de ser narcisista no le ha permitido ser ella misma, obligándola a adaptar su identidad a la imagen que le había sido impuesta, haciendo de sí misma un personaje que fingía madurez. Todo para no ser normal, por el placer de sentirse especiales, mejores, superiores a los demás.

Es difícil renunciar a la secreta pretensión de ser maravillosos, no ser «como los demás». La cultura de nuestro tiempo no reconoce lo peligroso que puede llegar a ser el virus del narcisismo, normalizando esa actitud, incluso deseándola. Para muchas personas, jóvenes en particular, ser normales representa un antivalor, porque el imperativo cultural impone la distinción. Pero podemos solo inventar personajes, no podemos crear una identidad. Así, una chica de veinte años describe su vida:

«Me doy cuenta de que he perdido mis valores por “aparentar”. Si compro un par de zapatos, estoy indecisa entre aquellos cómodos y normales y los que llaman la atención. Siempre compro los últimos. Si no soy la novia más comentada del grupo, no estoy contenta. Digo aquello que debo decir, no las cosas que realmente querría. Pero no soy feliz.

Siempre he creído que lo correcto era ser ambiciosa –añade– pero he descubierto que no lo soy. En el fondo, soy una persona normal, que encuentra la satisfacción en ayudar a las personas, no deseo ser una persona importante».

El descubrimiento positivo y sorprendente de que la personalidad auténtica, aquella original e indeleble, sobrevive clandestinamente en la oscuridad de uno mismo y habla con la voz de la insatisfacción. No es nada fácil suicidarse psicológicamente. La identidad solo desea ser reconocida y aceptada, desmantelando la construcción artificial que la tenía prisionera. Si la chica hubiera renunciado «a hacer de la mujer del jefe»,

habría podido caminar con los zapatos cómodos. Una pequeña felicidad que se había prohibido.

El narcisismo representa una enfermedad mortal para la identidad. Representa la versión psicológica de un conocido pecado capital: *la soberbia*. Es el antiguo *appetitus excellentiae*, el deseo de sentirse superior a los demás y de buscar la vida dentro de esta pompa de excepcionalidad.

Revestida con los trazos psicológicos del narcisismo, la soberbia parece más aceptable. De hecho, ha sido aclarada, propuesta como una forma normal de entender la propia realización personal.

Si ser especial pasa a ser el centro de la propia positividad, y ser superiores representa la verdadera razón del amor propio, es inevitable que tal identidad deberá nutrirse del encuentro del sentimiento de inferioridad para con los demás. Siempre habrá alguien que sienta la necesidad de «chafar» al otro, de denigrarle y de hacerle sentir inferior, porque, solo a través de este encuentro «victorioso», podrá ser confirmada la propia positividad. No es casual que las relaciones sociales se hayan convertido en una competición, y son interpretadas en clase de superioridad e inferioridad.

Ser especiales

«¡Es un ganador!», se dice de una persona, o también: «Es un perdedor», sin inmutarse por la falta de humanidad de esos términos. Si el sentido del propio valor «se nutre» de la comparación con aquel que es inferior, los aspectos de «pobreza», de falta de un bien material o de una perfección (intelectual y física) no suscitan más cercanía y compasión, sino denigración y burla. Quien no lleva zapatos de marca es tratado como un vagabundo, quien es regordete es un «friky». Las limitaciones, los defectos, las incapacidades y los fallos suscitan desprecio e incluso son ocasión de considerar al otro «distinto», no es «de mi estilo».

La prevalencia de la cultura narcisista activa dinámicas perversas de exclusión, tendentes a tratar al otro como un ser inferior, un «casi hombre». Con este propósito, para triunfar es más que suficiente ser rico de familia.

Parece que haya desaparecido el deseo de las relaciones de tú a tú, iguales, como la amistad. Son cada vez más numerosos los niños que no quieren tener amigos de verdad, pero sí ser idolatrados, ser siempre punto de referencia. No buscan amigos, sino admiradores, crean sus «clubes de fans» ya desde primaria.

Un ejemplo típico de la tendencia narcisista actual es la «divina». Es fácil reconocerla, tiene muchísimos admiradores totalmente dispuestos a seguir sus órdenes. Dice: «Ese es guapo, pero aquel está *out*, habría que echarle...». Y, desde ese momento, dirigir la palabra al segundo está totalmente prohibido. Ella decide qué modelos de zapatos son *fashion* y cuáles son impresentables, qué marcas de relojes son «in» y cuáles son absurdas. Quien no sigue sus reglas de elegancia y de comportamiento está fuera. La divina paga a sus súbditos con sus favores: estar en su círculo de conocidos te hace sentir que estás en el mundo de los ricos, guapos e importantes. Se evitan, entre otras, sus represalias y venganzas.

La cultura pública ha vaciado la esencia en la que se funda el valor de una persona, y este vacío ha sido colmado de la intoxicación de sentirse mejor que los demás.

Tras la aparente inocencia, el narcisismo anestesia la sensibilidad ante el dolor de los demás, elimina la piedad para con el otro y convierte a la persona en alguien despectivo, sobre todo con los más débiles y menos afortunados. Muchos narcisos son rubios y guapos, con ojos azules y dulces. Pero son capaces de una crueldad impensable, capaces de hacer daño con insospechada ligereza. El narcisismo, ingenuamente acariciado y promovido por la cultura imperante, «transforma» a las personas, incluso destruye el núcleo más profundo de su capacidad de amar.

Solo la renuncia al sueño narcisista permite que acojamos la verdadera identidad, la original. Y además descubrir que tampoco está tan mal.

La chica que se sentía mejor que sus coetáneas concluye así: «*Ahora acepto que soy*

una chica de dieciséis años, como todas las demás, aquellas que antes juzgaba como poco serias. En realidad, soy simplemente más alegre, descomplicada y divertida». Aceptando no sentirse superior a las demás, descubre aspectos positivos e impensables. Se ve sorprendida favorablemente por sí misma, como si sus cualidades positivas hubieran estado ya comprendidas en su identidad de base, en la original. Y es así realmente.

Organismos modificados por el narcicismo

«He tirado por la borda treinta años de mi vida –cuenta una mujer–. Me he convertido en lo que soy para responder a una imagen de mí que había hecho yo misma. ¿Los demás esperaban que fuera una mujer fuerte? Es en lo que me he convertido, porque me gustaba pensar que lo era y mostrarme de ese modo. Para hacer esto, he debido renunciar a todos los aspectos débiles, femeninos de mi misma, y me he convertido en una “jefa con un par de narices”.

Para ser decidida he debido negarme a mí misma todos los momentos en los que me habría gustado que me guiaran. Para mostrarme segura, he debido imponerme el no ser insegura jamás. Nunca un fracaso, nunca una petición de ayuda. Siempre he sido la que organizaba todo, la que movilizaba al grupo.

Debía responder a una imagen de mujer coraje, desaprensiva, cultivada, que en realidad no era yo. He debido olvidar la parte de mí que era buena, sensible y dulce.

Pero ahora quiero entender cómo soy en realidad, descubrir quién soy. Cuáles son mis partes positivas de verdad, no aquellas que me imponía tener».

La identidad impuesta no da equilibrio, porque las partes «indeseadas/equivocadas» no son integradas (para después ser superadas, mejorándose), más bien son negadas a través de la acentuación del aspecto opuesto, retenido como algo deseable. El personaje creado de esa forma resulta excesivo, caricaturizado, porque responde a un estereotipo. Como les sucede a todos aquellos que quieren demostrar, hacer ver, proyectar una cierta imagen de sí mismos. Así la fuerza se transforma en agresividad, la determinación en testarudez, la capacidad de decisión en deseo de imponerse, el coraje pasa a ser temeridad. La persona construida, entre otras, no es emotiva y estable; alterna momentos en los que se siente fortísima con otros en los que es debilísima sin entender por qué. El egocentrismo puede, por tanto, deformar la imagen original haciéndola chirriar con la armonía interna.

Es mucho mejor una identidad creada por un Autor que no tenga necesidad de hacer el fenómeno, que haya estado inspirado, por ejemplo, de los sentimientos de un padre.

Ser «padres de uno mismo», no tener un padre, es como ser huérfanos.

El miedo a la responsabilidad

Es casi imposible no sentirse cercanos y emocionalmente solidarios con las personas que sufren por la incapacidad de ser ellos mismos en las relaciones con los demás. La participación de su dolor y de su propio cansancio entenece, el error está oculto: la *comprensión psicológica* puede transformarse de forma inadvertida en *justificación*. Hasta el punto de considerar a la persona como «pobrecita», de que ella misma se considere de ese modo. Es fácil dejarse llevar por la benevolente indulgencia de la conmiseración. En estos casos la narración de la infelicidad recurre a las clásicas figuras de la víctima y el verdugo, y la falta de autenticidad es debida a las relaciones opresivas o a los destructivos sufridos, que parecen excluir cada responsabilidad de la «víctima». Los acontecimientos humanos, en realidad, son siempre más complejos. Las víctimas y los verdugos se encuentran en una zona de sombra donde reescriben cotidianamente su pacto perverso.

Frecuentemente, también la víctima no es completamente inocente, porque es más fácil lamentarse y sufrir que asumir el riesgo de volver a situar la relación en términos de igualdad, afrontando las consecuencias y las previsibles dificultades. Las cláusulas que rigen la relación entre víctima y opresor están escritas (de forma inconsciente) entre ambos. A continuación encontramos la descripción de una relación interesada contada por los hermanos Grimm, en la fábula *Los tres hombrecitos del bosque*:

Érase una vez un hombre viudo y una mujer viuda. El hombre tenía una hija y la mujer, también. Las dos chicas eran amigas y, un día, cuando salieron a divertirse, llegaron a casa de la mujer. Ella le dijo a la hija del hombre: «Escucha, dile a tu padre que querría casarme con él; si lo haces, cada mañana tendrás que lavarte en leche y beber vino. Sin embargo, mi hija se lavará y beberá solo agua».

La muchacha fue a casa y le dijo a su padre lo que la mujer le había dicho que hiciera. El hombre le dijo: «¿Y qué debo hacer? ¡Casarse es una bendición y un tormento al mismo tiempo!».

Al final se quitó las botas y le dijo: «Coge esta bota, que tiene un agujero en la suela; ve al ático, sujétalo al clavo grueso y échale agua. Si no cae, me volveré a casar, pero, si se cuela por el agujero, no lo haré».

La chica hizo como se le había dicho, pero estrechó el agujero de forma que el agua no llegó a calar por él, y la bota se llenó hasta el borde. Entonces, le contó a su padre lo que había pasado: él subió al ático y vio que era verdad, fue a la viuda, le pidió matrimonio y se casaron.

Sin embargo, se arrepienten, porque, conforme la fábula continúa, la hija del viudo es

sometida a malos tratos por parte de la madrina, contrariamente a lo que esta le había prometido.

El mecanismo narrativo describe magistralmente los procesos de decisiones inconscientes, colusivos y «equivocados».

La mujer maléfica no se dirige directamente al hombre (a la parte racional, masculina, del otro), sino a la hija (parte más infantil, menos madura), lisonjeándola con una excesiva e injusta promesa de felicidad.

El padre debería haber detectado el engaño, porque estaba orientado a rechazar la oferta de matrimonio, sin embargo, en lugar de posicionarse, recurre a otra estrategia (la bota agujereada, obviamente no debía contener el agua).

La estratagema de la bota agujereada representa la búsqueda de una excusa para rechazar el matrimonio, dándole la responsabilidad de la elección a cualquier cosa que deba prescindir de su voluntad de forma explícita.

El padre pretendía presentar su rechazo como consecuencia de las circunstancias, como si no fuera su propia decisión. Buscó entonces una excusa, haciendo decidir a la bota la responsabilidad que en realidad él mismo preveía.

Pero, como suele ocurrir, sucede un imprevisto (la bota se llena) y se ve obligado a casarse con una mujer que después, en el transcurso de la fábula, le hará la vida imposible.

Ahora bien: El hombre no podía no haberse dado cuenta de que la mujer estaba engañándoles, habiendo adelantado una propuesta alentadora, excesiva e injusta. Su respuesta interna era: «No, no puedo aceptar». Pero su debilidad afectiva le hace imposible ser él mismo. No se escuchó a sí mismo y consintió secretamente por la promesa que había hecho. Firmó así su condena.

Conspiración y complicidad

Es fácil asociar este relato a las decisiones matrimoniales motivadas de presupuestos inmaduros y poco conscientes por los propios contrayentes. Como en el caso en el que la riqueza económica del otro prevalece sobre muchas otras consideraciones mucho más importantes. Esta verdad no es fácil de admitir en conciencia, pero los efectos, antes o después, pasan a ser evidentes. Las personas que se casan «por dinero», en cierto modo, se lo han ganado.

Pero el complot no suele ser muy consciente: la fuerza del carácter del otro puede secretamente alimentar la ilusión de poder seguir su estela, evitando la dificultad de guiar juntos la barca de la pareja, aunque la debilidad del otro puede ser la secreta garantía de «poder hacer lo que me da la gana» sin obstáculos.

Nos podemos aferrar al otro para evitar permanecer solos o por el deseo de tener un hijo (no un cónyuge). En resumen, la leche y el vino de la fábula pueden tener muchas similitudes.

La moraleja que la fábula enseña al inconsciente es: El infeliz se ha de apenar por sí mismo, por haber firmado un pacto con el diablo. Por tanto, toda la responsabilidad no es solo del malvado de turno (aunque lo sea). Muchas veces la víctima no es completamente inocente. También ella ha buscado su secreto beneficio en el pacto aceptando aquello que no advertía como justo, acallando sus resistencias interiores.

Algunas personas cuentan que han llegado al altar pensando para ellas mismas: «Pero ¿yo qué hago aquí?; me siento fuera de lugar; esto no es lo que quería...». No se han atrevido a afrontar las complicaciones de la anulación de la ceremonia (como hubieran querido) y de la lista de bodas ya completa. No pasará mucho tiempo antes de que se arrepientan de haber evitado esas dificultades.

Nadie escapa a las necesidades de la propia vida, ya que no es posible ignorar la toma de decisiones frente a la verdad internamente advertida. También esconderla, silenciarla, no escucharla, no mirarla a la cara, evitando el esfuerzo de entenderla, supone una serie de consecuencias.

Como en el testimonio de esta chica:

«Mi madre –cuenta– era una persona fuerte y enérgica. Cuando debía elegir bachillerato me dijo: Estudia magisterio.

Así hice, sin pensarlo, dejándole a ella tomar una decisión que después se vio que era equivocada».

Pensárselo hubiera sido arriesgado, hubiera implicado tomar una serie de responsabilidades. El virus del miedo a equivocarse le había aconsejado que no valorara las indicaciones de su madre con su propia inteligencia. La hija, por lo tanto, no es menos responsable que su madre.

Callando su contrariedad evitó la desaprobación y su incompreensión, pero el precio que tuvo que pagar fue la sensación de no sentirse realizada.

Partir de las expectativas de otro comporta un riesgo elevado, de hecho prosigue así:

«Me imponía hacer lo que otros esperaban de mí, aquello por lo que me elogiaban. Siempre me ha encantado saber que la gente me consideraba una buena persona».

Esperar una recompensa es el indicio que permite descubrir el virus que induce a no ser uno mismo. Las treinta monedas de la traición de la propia identidad son atribuibles al deseo de una gran consideración de los demás. Y continúa:

«Cuando ya estaba casada, debía ser una mujer estupenda. Buscaba ser perfecta, debía serlo. Buena con la casa, cocinando, planchando... porque me decía: un marido arreglado deja en buen lugar a su mujer».

Todo como los demás esperaban que fuera ella. El enemigo nos ataca con el arma que nosotros le damos: alentándonos con su propuesta de ser considerados (o simplemente no rechazados) por parte de los demás. En cambio, quiere nuestra verdadera alma (la identidad), pero no nos damos cuenta.

La chica del relato no hace lo que cree que debería de la forma que cree que va más con ella, sino las acciones que le suponen el reconocimiento de sus capacidades. O al menos le evitan las críticas. Para actuar de este modo, no escucha aquello que siente dentro de sí ni tiene la capacidad de vivir en sí misma, sino que se adecua a la impresión que suscita en los demás.

El precio del rescate

El diablo nos concede encantado la creencia de que somos más astutos que él, avalando la ilusión de firmar con nosotros un pacto en el que sale perdiendo. Como en esta fábula de los Hermanos Grimm, en la que el personaje que aparentemente va «aventajado» anticipa el drama.

«Érase una vez un molinero que había caído en la miseria, y no tenía nada más que su molino y un manzano que crecía detrás de su casa. Un día, mientras iba a por leña al bosque, se le acercó un viejo que le dijo: ¿Por qué te esfuerzas en cortar leña? Yo te haré rico, pero a cambio me tienes que prometer aquello que hay detrás de tu molino; dentro de tres años vendré a recogerlo». «¿Qué podría ser? Solo puede referirse a mi manzano», pensó el molinero, de forma que aceptó el trato por escrito con el desconocido, que se fue riéndose.

Cuando el molinero llegó a casa, su mujer llegó corriendo y le dijo: «¿De dónde viene toda esta riqueza a nuestra casa? ¡Cajas y cajas llenas de cosas, sin que nadie haya venido a traerlas!».

El molinero respondió: «De un viejo que me he encontrado en el bosque; en cambio me he comprometido a cederle aquello que hay detrás del molino». «¡Ah, marido mío! – respondió ella –, era el diablo... y quería a nuestra hija, ¡que está barriendo el patio detrás del molino!».

La lectura simbólica indica en la hija lo más importante y precioso, cedida en un trato aparentemente ventajoso (el manzano era, efectivamente, poca cosa). La riqueza material simboliza todo aquello que es deseable: el reconocimiento de la propia perfección, de la propia superioridad, pero también una situación en la que «no se dan problemas» con el cónyuge o los hijos, situación pagada con el silencio interesado de quien finge que todo va bien.

En todos los casos, se renuncia a aquello que no debería ser objeto de intercambio: la hija, figura que representa la propia identidad. Contrariamente a las apariencias, quien firma un pacto similar se da cuenta demasiado tarde del engaño.

Quien ha vivido para «quedar bien» se encontrará agotado y desilusionado, quien ha callado siempre, incluso cuando hubiera estado bien tomar una posición, se dará cuenta de que no ha sido considerado.

En la fábula que se ha relatado, la hija deberá irse de casa diciendo a su padre: «No puedo quedarme aquí, me iré. Seguro que habrá gente piadosa que proveerán ante mis necesidades». La identidad buscará otros caminos, otras relaciones para poder vivir y no para ser traicionada, usada como mercancía para engaños que parecen ventajosos.

La experiencia del intercambio es muy significativa, hasta el punto de ser propuesta en otras fábulas. Un verdadero clásico del inconsciente colectivo. En *El rey del monte de*

oro, por ejemplo, un mercader caído en la pobreza acepta la ayuda de un enano negro, que le pide, a cambio de la resolución de sus problemas, la primera cosa que le saliera a su encuentro al llegar a casa. El mercante pensó en su perro, y aceptó. Sin embargo, salió a su encuentro su adorado hijo, pero la promesa estaba hecha, por lo que tuvo que cederlo a su enemigo.

Quien renuncia a la propia identidad busca alguna ventaja (evitar el juicio negativo o el rechazo afectivo, satisfacer la necesidad de ser considerado especial, mejor que los demás), y tales operaciones, para quien no es plenamente consciente, no están fuera de la necesidad personal.

Y es cierto que a partir del reconocimiento de esta culpa objetiva se puede comenzar el camino del renacer, buscando rescatar la mejor parte de uno mismo (el niño, la hija) de las manos del enemigo.

La recuperación de la identidad perdida es siempre muy cara. El precio del rescate consiste en correr los riesgos que se ha deseado evitar, en renunciar a alguna cosa que podía parecer ventajosa y segura.

Actuar conforme al propio sentido de justicia, analizar sinceramente el propio punto de vista, por ejemplo, puede exponer a la desaprobación, eventualidades que se intentaban evitar. Expresar un juicio conlleva gestionar las consecuencias de lo que se ha dicho. Afrontar las incomprensiones de otros podría ser el caro precio de rescatar a la hija o al adorado hijo (la propia identidad), que estaban prisioneros por el enemigo.

Algunos fragmentos autobiográficos dejan entrever de qué sutiles lisonjas se puede caer víctima, al coste del daño de uno mismo. El enemigo tiene muchos rostros, pero quiere siempre una única cosa: eliminar la identidad, que es aquello más importante que tenemos.

La persona que no es capaz de expresarse tiene la responsabilidad de pactar con el enemigo. Suele tener el rostro aparentemente inocente del «miedo a equivocarse», que le impide actuar legalmente y que aconseja ser huidizo, no exponerse, no comprometerse nunca, no mostrarse abiertamente.

«Con mi mujer –cuenta un marido– callaba todo lo que pensaba, diciendo: ok, tienes razón tú. Aunque sabía que no era así. Cortaba rápido y no hacía el esfuerzo de decirle lo que pensaba de verdad.

Me decía: “¿Qué te pasa?”. Y yo: “Nada”.

Me decía: “No tienes iniciativa”. Obviamente, le dejaba hacer todo a ella por miedo a equivocarme. Me tenía que sacar ella las palabras».

La idea de «equivocarse» resulta tan inaceptable que se prefiere callar, desviar la atención, jugar al escondite cuando el otro te quiere a ti, tu juicio, tu opinión. Es difícil aceptar que la vida no nos protege de los errores, de las eventualidades que obligan a reconocer los propios errores y los propios límites. Por esto, en muchas ocasiones se

puede elegir callar, evitar, hacerse invisible y quedarse con todo dentro de uno mismo en lugar de darse auténticamente: se busca de este modo preservarse del error, en base a una secreta presunción de infalibilidad.

No es el amor verdadero por los demás, ni mucho menos la búsqueda del propio beneficio la que nos hace anular nuestra propia identidad. Es la inmadurez y las necesidades egoístas, como en este relato:

«Aquello que más me importaba, cuando actuaba adecuándome a las expectativas de los demás, era demostrarme a mí misma y a los demás que era buena en todo. Quería destacar en cualquier cosa. Me sentía fatal ante cualquier crítica, me sentía anulada si no era apreciada hasta en detalles nimios. Por eso, prevenía las eventuales críticas comportándome siempre de la mejor forma posible con todos, intentando entender sus exigencias y qué podían esperar de mí. Nunca me mostraba impulsiva, siempre calculaba antes de actuar. En realidad estaba cada vez más lejos de mí misma y no me daba cuenta».

El sueño infantil de gustar a todos puede ser realizado solo renunciando a la propia identidad. Haciendo aquello que los demás esperaban, no lo que me parecía justo a mí. En este sentido, se mantiene viva la ilusión del niño maravilloso que no conoce los reproches, las correcciones, las objeciones, que gusta a todos incondicionalmente.

Quien intenta superar este virus entrevé el camino de su liberación afirmándose, reaccionando ante las situaciones difíciles diciéndose a sí mismo y al mundo entero: «Yo soy así, si a alguien no le gusta, no pasa nada, ¡me buscaré otros amigos!».

Traicionar la verdad

También la dinámica de la *condescendencia* no es tan inocente como parece. La condescendencia dice sí cuando piensa no, se adapta a las expectativas de otros, se impone, es como el otro quiere por miedo a discutir, de resquebrajar la relación, de ser dejado. Como este novio:

«Mi novia –dice– quiere que le demuestre que yo la amo, que pienso solo en ella. Así que me he hecho responsable del deber de “demostrárselo”. Me obligo a hacer aquello que no querría: a llamarla veinte veces al día, a decirle lo que hago cada momento, para colgar es necesario como mínimo tardar veinte minutos, si no, es como hacerle un feo. Debo mimarla continuamente, incluso cuando me gustaría ver la TV en paz, pero, si no lo hago, se siente despreciada.

Para mí es un peso: cuando estoy con ella me parece estar otra vez en el trabajo. Si salgo con los amigos, me somete a un interrogatorio de tercer grado, y yo le cuento todo, aunque me moleste.

También con los amigos: no digo nunca que no, todas sus propuestas me van bien. O, mejor dicho, hago que me vayan bien, porque tengo miedo de que piensen que soy complicado y no me llamen más.

Me encuentro con mi ex y, aunque sé que no es justo, le he dejado dinero para el dentista, pidiendo un préstamo para conseguirlo. Y sé que no es justo.

Me siento siempre condicionado, estoy harto de hacer lo que quieren los demás. No me siento libre, para mí cada persona es como un jefe. Siempre tengo miedo de decepcionar o desilusionar, por lo que siempre me siento obligado con los demás.

Tengo esta tendencia: siempre creo que los demás son buenos, no quiero que me dejen. Pero ahora estoy harto de correr detrás de los demás y de hacer las cosas que no me gustan. Debo vencer la vergüenza de mostrarme como soy, como pienso realmente».

El deseo de estar absolutamente a la merced de los acontecimientos (En este caso la dificultad de buscar una aclaración y discutir algunas cosas) es el aspecto esencial de la inmadurez. Para no sufrir, la persona debe evitar ser auténtica, actúa, complace.

En la renuncia a ser uno mismo se consume la traición de lo verdadero, lo justo y el bien. Porque se presenta como bueno aquello que se intuye que puede gustar al otro, justo aquello que el otro espera, para obtener en cambio un simulacro de aceptación. Descubriendo después y amargamente, que ni siquiera contamos con la estima de aquellos por los que se ha podido anular. De aquellos que han juzgado a los miedosos, débiles, pacíficos y un poco cobardes.

Bajo el miedo a «*ser uno mismo*» se advierte, por tanto, una pretensión infantil que hace menos justificable y menos conmovedor el sufrimiento que deriva de la falta de libertad de no ser uno mismo. El miedo, por tanto, no se distingue de la búsqueda de la

propia conveniencia (gustar a todos) y del intento de evitar la tensión de la confrontación. Todo esto hace menos noble el dolor que se ha sufrido.

Quien es prisionero de los propios miedos y no hace nada para ser consciente de ellos y superarlos, padece un sufrimiento inútil y destructivo para evitar pasar por un sufrimiento justo y constructivo. Por tanto, ningún «pobrecito» puede ser fácilmente justificado.

Revestirse del rol de víctima es muy fácil, pero quita grandeza y nobleza a este glorioso término. Ser víctima es diferente a victimizarse. Se puede ser víctima solo después de haber corrido riesgos, haber osado pasar por el agotamiento de la liberación.

La compasión y la autoconmiseración ocultan la mitad de la verdad. Esconden bajo una sombra las responsabilidades personales e inalienables. Y, sin la asunción de la propia responsabilidad, no hay transformaciones, renacimiento, salvación.

Es fácil imaginar que en el juicio final la pregunta que cada uno deberá responder será: «*¿Qué has hecho de ti mismo, de la identidad que se te confió para que cumplieras un encargo en concreto?*».

Capítulo 6

**Reencontrase,
historias de renacer**



La reina de las abejas

La conocida fábula de los hermanos Grimm instruye al inconsciente acerca del respeto a uno mismo, y exhorta a no eliminar las partes que son aparentemente menos »importantes« del propio modo de ser. Aquello que parece nimio suele ser decisivo en la vida. Parece que la resolución de los propios problemas viene de aquello que hemos considerado erróneamente como algo sin importancia, que ni siquiera merece ser considerado.

«Dos príncipes marcharon en búsqueda de aventuras y acabaron llevando una vida viciosa y descontrolada, de forma que no volvieron a casa. Su hermano pequeño, al que todos llamaban Bobo, fue a buscarles, pero cuando les encontró se rieron de él por su ingenuidad. Le dijeron que, siendo ellos mucho más listos, no habían conseguido llegar lejos, con lo que él, desde luego, no serviría para nada».

Sus hermanos mayores representaban la inteligencia en la versión de la astucia y el menor, la parte que tendemos a considerar inútil. Frecuentemente, etiquetamos como tontas algunas intuiciones, nos imponemos a considerar equivocados algunos juicios sobre hechos y comportamientos ajenos. Nos negamos a considerar verdaderas algunas cosas que en realidad lo son. Valoraciones como «Soy yo el que se equivoca... probablemente exagero... las cosas no pueden ser siempre como digo yo... los otros saben más que yo... ¿qué derecho tengo yo a juzgar?... seguramente me equivoco...» inducen a considerar una «tontería» aquello que proviene de la propia sensibilidad e inteligencia.

Pero continuemos con la fábula.

«Se pusieron en camino, y llegaron a un hormiguero. Los dos mayores lo querían destrozarse para ver huir a las hormigas despavoridas y ver qué hacían para salvar los huevos. Pero el Bobo repitió: “Dejad en paz a esas bestias, no tolero que las molestéis”.

Prosiguieron y llegaron a un lago donde nadaban un montón de patos. Los dos hermanos querían cazar dos de ellos para cocinarlos, pero el Bobo repitió: “Dejad en paz a esas bestias, no tolero que las matéis”. Finalmente, llegaron a un panal, donde había tanta miel que se colaba por el tronco.

Los dos mayores querían prender fuego al árbol para sofocar a las abejas y coger la miel, pero el Bobo les alejó de nuevo, diciendo: “Dejad en paz a esas bestias, no tolero que las queméis”».

Mientras los dos hermanos eran tendentes a destruir los animales, el Bobo los respetaba y los quería dejar vivir. Los animales representan la parte natural –instintiva– de él. En clave psicológica se diría que se respeta a sí mismo, de las formas de vida que no son racionales, como las intuiciones, las sensaciones y todo aquello que vive dentro de su personalidad.

El Bobo es, por tanto, una persona en contacto consigo mismo, no reprime sus sentimientos y sus percepciones. Su sabiduría escondida reside en no destruir nada de sí mismo, en integrar y no en reprimir. En mantener vivos todos los aspectos de su personalidad.

Los hermanos violentos no son tan distintos a nosotros: cuando nos violentamos, no respetamos nuestra vida y eliminamos aquello que sentimos, intuimos. Ese tipo de comportamientos bloquean la vida, como en el castillo de la fábula la vida se «detiene», petrificada.

«Los tres hermanos llegaron a un castillo: en las escuderías solo encontraron caballos de piedra, y no se veía un alma con vida».

La descripción que se hace acerca de una vida detenida es magistral; infeliz, típica de las personas que no se respetan a ellas mismas, que no integran y que «pasan por encima» de los aspectos que parecen pequeños, poco importantes, insignificantes. De hecho, no hay un alma con vida, como apunta el relato.

«Atravesaron todas las salas, hasta que llegaron a una puerta con tres cerraduras; pero en medio de la puerta había una mirilla a través de la cual se podía ver la siguiente estancia del palacio. Vieron un enano gris sentado a la mesa. Lo llamaron una y dos veces, pero él no les oyó. Finalmente, lo llamaron una tercera vez, entonces él se levantó y salió de la habitación. Sin decir ni siquiera una palabra, les condujo a una mesa ricamente adornada y, cuando hubieron comido y bebido, les dio a cada uno una habitación. A la mañana siguiente, el enano fue al mayor, le hizo un gesto con la cabeza y lo llevó a una lápida sobre la cual estaban escritas las tres acciones que debería realizar para liberarse del castillo».

El enano gris tiene prisioneros en el castillo. Tiene un aspecto vagamente amenazador y diabólico, como todo aquello que es enemigo de la vida. Es la representación del virus, el enemigo interno que tiene prisionera e infeliz a la persona.

No se puede divisar desde la mirilla: por tanto es necesario aguzar la vista para verlo, porque no es fácil entenderse a uno mismo y leer las propias dinámicas afectivas e inconsistentes.

Lo llamaron tres veces: significa que es necesario desear fuertemente tener algo que ver con él, si no, no te da pie a seguirle. Las propias debilidades deben ser afrontadas con determinación; es necesario desear fuertemente librar la batalla con el propio enemigo interno.

El enano acepta el reto y enfrenta a los hermanos a tres pruebas muy difíciles. El enemigo no cede fácilmente las acciones de la personalidad que ha gobernado durante años. Pide un rescate muy alto y esfuerzos agotadores. Como sabe bien la persona que se propone vencer su inseguridad, el miedo a no gustar a los demás o a quedarse solo. Las acciones exigidas aparecen como «imposibles», demasiado difíciles. Exactamente la misma sensación que prueba quien, tras haber estado siempre dirigido por el enano gris

buscando «complacer a los demás», se encuentra diciendo lo que piensa, afrontando los miedos que hasta ese momento lo habían bloqueado.

«La primera prueba consistía en esto: en el bosque, bajo el musgo, había que buscar las mil perlas de la princesa; pero, si al atardecer faltaba alguna, aquel que las había estado buscando se transformaría en piedra. El mayor fue y buscó durante todo el día, pero al atardecer había encontrado solo cien. Por este motivo se transformó en piedra.

Al día siguiente el segundo hermano fue a probar suerte; pero no fue más afortunado que el primero, encontró solo doscientas, por lo que se transformó en piedra.

Finalmente, llegó el turno del Bobo. Se puso a buscar en el musgo, ¡pero era tan difícil encontrar las perlas y necesitaba tanto tiempo! Así que se sentó en una piedra y se puso a llorar. Mientras estaba llorando, llegó el rey de las hormigas, al que él salvó de sus hermanos. Le acompañaban cinco mil hormigas y no necesitaron demasiado tiempo para encontrar las perlas reuniéndolas en un montoncito».

Frente a la necesidad de cambiar, es fácil sentirse sobrepasado por la desazón: cada persona (como le pasa al hermano más joven) tiene la sensación de no poder vencer algunas tendencias del propio carácter.

Pero llega la magia: fuerzas misteriosas le socorren, y son los propios animalitos, las fuerzas interiores que había tenido en su vida, los que lo salvan. Las hormigas lo ayudan a reunir las mil perlas de la princesa. Ellas *representan la capacidad de ver lo positivo* (las perlas), de apreciar a los demás, una tendencia que (por suerte) no había eliminado de sí mismo, como sus estúpidos hermanos hubieran querido.

«La segunda prueba consistía en repescar del lago la llave que abría la habitación de la princesa. Cuando el Bobo llegó al lago, los patos que él había salvado acudieron a ayudarlo, se tiraron al agua, nadaron por todo el lago y pescaron la llave del fondo».

La llave que abre la habitación de la princesa *simboliza la capacidad de abrir el corazón*, de penetrar en la intimidad de la persona amada.

Los patos salvados repescaron la llave que le era necesaria. La característica aquí simbolizada es la capacidad *de tener un pensamiento no superficial o banal*, que da profundidad (el fondo del lago) a la relación. Una persona profunda posee la capacidad de abrir el corazón de los demás.

«Pero la tercera prueba era la más difícil: de las tres princesas dormidas, debía elegir a la más joven y amable.

Las tres eran totalmente iguales, y nada las distinguía, sino que la mayor había comido un terrón de azúcar, la segunda un poco de sirope y la tercera y más joven una cucharita de miel. Él debía reconocer de su respiración cuál de las tres había comido la miel».

En esta escena, se simboliza magistralmente la elección de la pareja. Se trataba de intuir cuál de las tres princesas era la más «dulce», la más buena, aquella que mejor se

adaptaba a él. ¿Pero cómo reconocerla?

«Pero en ese momento llegó la reina de las abejas. Aquella que el Bobo había salvado del fuego. Probó la boca de las tres y finalmente se detuvo ante aquella que había comido la miel, así el príncipe reconoció a la adecuada».

La reina de las abejas simboliza *la intuición*, que el hermano pequeño no había destruido en sí mismo, como le habían sugerido que hiciera. Guiado por su intuición sabe reconocer a la persona adecuada.

Pero, para hacer esto, es necesario fiarse de sus recursos, de su modo natural e instintivo de existir (no es casual que esté simbolizado por animales).

El secreto de su victoria es, por tanto, haber respetado y custodiado su versión original, su auténtica forma de ser, sin rechazar su forma de apreciar algunas cosas (las perlas), su capacidad de acoger en profundidad la realidad (la llave en el fondo del lago) y su intuición (la reina de las abejas).

En fin, *había preservado su vida interior*, había permanecido siendo él mismo, luchando contra la tendencia a considerar como una tontería todo lo que vivía, pensaba o intuía.

Estas condiciones son necesarias, sugiere la fábula, para unirse en matrimonio a la princesa, para poder vivir una relación de pareja plena, pero también para no perder la mejor parte de sí mismo. (La princesa simboliza la parte bella, la más valiosa de cada persona).

Y la vida reflorece.

«Entonces, el encanto se desvaneció, cada cosa fue liberada del sueño y aquello que había sido de piedra recuperó la forma humana. El Bobo se casó con la más joven y amable de las princesas y se convirtió en rey después de la muerte del padre de la chica. Sin embargo, los hermanos se casaron con las otras muchachas, que eran menos amables que su hermana».

La escucha del dolor

Muchas personas descubren que viven una vida falsa, infeliz, mientras que desean vivir plenamente. O, al menos, sentirse vivas. Su renacer va siempre precedido de una larga historia de sufrimiento. En muchos casos, al dolor se le niega en el primer momento la dignidad y el valor que supone. Se impone «no pensarlo» o se esfuerza en convencerse de que todo va bien. Se aprecia desde «la barrera».

Se encuentran disponibles varias medicinas con nombres comerciales como: «Yo soy la equivocada», «Hay quien está peor que yo», «Soy infeliz porque lo que persigo no existe», «Soy demasiado sensible y me quejo por nada», «Soy yo que exijo demasiado». Muchas de estas razones son argumentos con los que se busca anestesiar el dolor. Hay otros anestésicos más populares: «Bah, si da igual», «No pasa nada», incluso el más filosófico: «La felicidad que yo busco, en realidad, es una ilusión», y el conocido «En el fondo, mis amigas están peor que yo». Es un buen *cocktail*: no dar dignidad al dolor (estoy mal por nada) ni a los propios deseos (son ideas mías) y echar la culpa a la menopausia o a la depresión (a libre opción).

Tales anestésicos suelen ser inyectados en vena, a modo de ayuda, típico de las personas que te quieren o que deberían quererte. Aunque en casos de amistad se entiende, hacerse cargo del dolor de los demás es muy molesto. Es necesario amar mucho a quien está mal, para compartir su sufrimiento y atravesar juntos la larga y oscura noche del «porqué soy infeliz y qué debo hacer para no serlo más». Es necesaria mucha fuerza para recibir el dolor ajeno, darle un sentido, participar de la desorientación de quien sufre. Y no todos tienen esta fuerza. Y, así, quien ama poco minimiza las palabras del dolor, haciéndolas aparecer como nimiedades, exageraciones, superficiales y, sobre todo, peligrosas. Es más fácil tergiversar, fingir no entender, no dar importancia, descorazonar, sumergir los peligros que el cambio podría provocar.

Pero, si el dolor no se acoge y si no se encuentran las palabras exactas para decirlo, se ve forzado a aparecer de otra forma, a buscar desembocar incluso de alguna forma que no se le querría haber consentido.

«He entendido qué buscaba cuando huía a los brazos de otro hombre —cuenta una mujer—: buscaba volver a mí, porque había sufrido injusticias crueles y de forma seguida.

Buscaba ayuda y apoyo para reapropiarme de mi naturaleza, de mi instinto. Y, de forma paradójica, el otro me hacía soportar mejor la vida conyugal, me ayudaba a encontrar energías sintiendo mis preciosos instintos vitales, tan cercanos a mi naturaleza “selvática”».

El paso definitivo es parar de huir, dejar de ahorrar sufrimiento, permitir que este se extienda hasta sentir la herida profunda. Rechazar los sucedáneos de anestésicos, sentir, percibir, vivir el dolor. Y, sobre todo, entenderlo. Tratarlo como una útil campanilla de alarma, más que un invitado indeseado.

Frecuentemente, el dolor de la identidad negada genera una agitación interior, una rebelión de la que se intuye el enorme poder que puede llegar a desestabilizar la situación personal y familiar. El volcán que se reactiva, y la imagen más adecuada, la metáfora más utilizada de quien siente que «no puede vivir más así». La persona percibe que tiene dentro una bomba con la mecha encendida, y muchos se proponen apagarla sumergiéndola en el agua de la culpabilidad, de «los buenos consejos» que en realidad esconden una objetiva complicidad con el mal que ha generado la infelicidad. Como en el caso de esta señora de cuarenta y cinco años:

«Mi madre me decía siempre: recuerda que los hombres son todos iguales, están hechos así, es necesario saberlos dirigir y tenerlos contentos, si no, se buscan por otra parte aquello que no les das tú. Así he aprendido que, en la vida, me toca siempre a mí adaptarme, asumir hasta anularme a mí misma sin saber defenderme de las personas que se aprovechan de mí. He descubierto que mi madre, aludiendo a mis penas de la vida en pareja, decía a mi padre: “Ella tiene razón, pero no me atrevo a decírselo abiertamente”».

La argumentación más insidiosa para deslegitimar el dolor es, como siempre, la abolición del valor del amor. Argumenta que el cambio que se debe exigir, el toque de atención a la pareja, siendo incluso justo, podría llevar a otras personas a estar mal, poniendo en peligro la tranquilidad de la familia, la estabilidad de las relaciones. En resumen; si los demás están bien así, ¿por qué traer el desorden? El amor quiere que calles, que soportes. El deseo de felicidad, de realización personal viene representado como el egoísmo. Lo ejemplifica este comentario: «*Mi hija se ha casado con una persona imposible, pero no puedo decírselo, si no, se separará, y yo no quiero esa responsabilidad*». Es extraño ver cómo las personas aficionadas a dar estos consejos inspirados en el «bien de la familia» no quieren tomar el camino de la culpabilidad. Se limitan a cuidar a la víctima, parece que el dolor se clasifique en Serie A (del cónyuge, los hijos, gente cercana) y haya que evitarlo a toda costa, o Serie B (persona que sufre), que es fácilmente soportable. Hasta que uno ya no puede más y «explota». La infelicidad es, por tanto, invencible y persistente, ya que no es posible fingir que todo va bien.

La imagen de la explosión interior es la más adecuada para describir el momento de cambio: «*Me sentía aplastada, pero dentro de mí sentía una explosión que no sabía cómo manifestarse*».

Con la «explosión», la persona advierte que ha superado un punto de no-retorno, y que, por mucho que ella misma desee «volver a ser como antes», no lo conseguirá, aunque intente imponérselo. Es como intentar meter la pasta de dientes en el tubo una vez la hemos sacado.

Una mujer cuenta:

«Me preguntaba: ¿Qué quiero verdaderamente? Y sentí que la respuesta adecuada era: la libertad de expresar lo que sentía. Hacer algo que me guste a mí, incluso si a los demás les parece extraño.

Desde aquí, desde la admisión de mis exigencias, las cosas se “precipitaron”, no era capaz de continuar con mi papel... mi ser explotó como una bomba, y busqué a alguien que me escuchara sin juzgar, incluso las verdades más incómodas y tristes. Por primera vez –prosigue– he “vaciado el saco”, he sacado todo aquello que me era incómodo decir, y lo hice llorando. Estaba tan confundida y necesitada de alguien que me dijera: “Tú eres así, simplemente date cuenta, no te avergüences, aprovecha tu personalidad, vive tu vida”».

La mecha encendida para aguantar la situación no es infinita y, antes o después, la situación se precipita.

Imágenes de muerte

La pérdida de la propia identidad se comunica a la conciencia con imágenes que aluden de forma inequívoca al tema de la muerte. La sensación más clásica es la de agobio, la de falta de aire, de espacio vital.

Pero también es frecuente la sensación de vivir en un sarcófago, de llevar un vestido que no es propio, de estar a punto de mudar de piel...

No son sensaciones muy distintas de sentirse apagados, insensibles, anestesiados, de no deber hacerse preguntas y hacer como que todo va bien, para no sufrir.

En estos casos, también se apaga la vida sexual, así como el deseo de vivir, la alegría de estar vivos.

Domina una sensación de aplastamiento, de pérdida del interés general por la vida.

Es también recurrente la sensación de extrañeza ante la propia historia personal: de haber hecho muchas cosas, pero por obligación, por el sentido del deber, sin una íntima participación. Y, por tanto, no «por como soy yo», o siguiendo actividades a las que *«no pertenezco, en las que no me reconozco»*, como precisaba una persona.

Pero es la imagen del cautiverio (el inconsciente habla mediante imágenes, no por conceptos) la que realiza una exacta representación de la condición de sufrimiento. Como en este caso:

«Me siento prisionera del mundo, de “ser mujer y madre” de mi familia de origen. Nunca he osado separarme de las indicaciones de mi padre. A su juicio, por ejemplo, una madre no puede ir al cine, porque debe estar siempre con sus hijos. Si a ellos les pasara cualquier cosa, sería culpa suya, que no estaba presente. De hecho, si los hijos se comportan mal, es culpa de los padres, que no les controlan.

De hecho, siempre he sido una madre y una mujer demasiado cuidadosa, atenta a que no les faltara de nada, a intuir cualquier deseo que pudieran tener, a actuar de modo que no me pudieran echar nada en cara, a ser “prácticamente perfecta”.

El modo de ver las cosas de mi padre lo he hecho completamente mío y siempre me he comportado según el sentido del deber que tenía. Qué lástima que no fuera “mi” sentido del deber.

Todavía debo entender cuál es mi modo de ser mujer o madre, que será en parte igual y en parte diferente de aquello que me ha propuesto mi padre».

El cambio supone estar dentro del propio dolor, sentirlo, dejarse invadir, dejarlo entrar y darle un nombre. La conciencia es siempre hija del dolor.

Capítulo 7

La oruga y la mariposa. Metamorfosis



El cambio, la liberación de la personalidad auténtica, «ocurre» de forma imprevista, irreversiblemente, incluso si no se da de forma completa.

Se advierte que dentro alguna cosa ha cambiado, que la vida de antes no podrá volver, pero que el cambio todavía necesita ser cultivado, crecer, ser custodiado.

De la oscuridad a la nueva vida

La oruga, para hacerse mariposa, al principio se encierra en un capullo y se transforma dentro de una envoltura que lo preserva de las miradas ajenas.

Pasa lo mismo con las personas que de miedosas pasan a ser seguras, de prisioneras pasan a ser libres y vitales.

Cada transformación necesita de un proceso, normalmente largo y fatigoso. Que necesita poder estar escondido, se cumple «en secreto», lejos de las miradas e interferencias de los demás.

La necesidad de alejarse, de estar solo, es conocida desde siempre: muchas fábulas cuentan cómo ha sido necesario que pasen siete largos años en la oscuridad del bosque antes de encontrar la capacidad de afrontar un ambiente hostil, o para encontrar nuevamente a la persona amada, o para ser librados de un encanto que les había mantenido prisioneros.

Muchos son ejemplos literarios: entre estos, el romance de Alejandro Dumas *El Conde de Montecristo*, en el cual, el protagonista, Edmond Dantes, llega a la comprensión de la trama del complot que lo había llevado a la ruina, mientras se encuentra en una oscura prisión, ayudado del sabio Faria. Preservado en este lugar oscuro, el joven inexperto marinero se transformará en el astuto Conde de Montecristo. Cada renacer, cada inicio de una nueva vida, viene a partir del descenso a la oscuridad de uno mismo, de la propia celda interior.

La transformación necesita un lugar escondido donde darse, y por ello las personas que sienten que tienen que reforzar el propio carácter se alejan física y psicológicamente de los demás, estando solos, en la «celda» de su habitación, con sus libros, su ordenador, los contactos telefónicos restringidos. Se vuelven alérgicos a los consejos, no soportan ninguna indicación, aunque sea benévola, hasta el punto de parecer presuntuosos, poco razonables.

Toman una cierta indiferencia hacia ciertos ambientes en los que se sienten juzgados negativamente, nace en ellos el deseo de irse, lejos de todo y de todos para superar el sentimiento de opresión psicológica.

Pasa a ser indispensable, vital, estar solos, creando las condiciones por las que la pequeña semilla de la nueva vida no pueda ser pisoteada.

«Me han enseñado a ser servicial –cuenta una mujer–, a intentar entender, a ser condescendiente, a callar. Papá me decía: Si los demás se quejan de ti quiere decir que tienen un buen motivo para hacerlo, de forma que me he encontrado haciendo cosas que no eran mías. Estoy harta de decir “va todo bien, no hay problema”, y no hacer ver quién soy y qué hago».

Mientras que al principio siempre cuidaba que los demás estuvieran bien, ahora no

soporta a nadie. El volcán apagado se ha reactivado y llegan las primeras transgresiones. La madre vuelve del trabajo y, contrariamente a lo acostumbrado, se «permite» ducharse antes de preparar la cena. Por la mañana no espera a que todos se hayan ido de casa para poder vestirse, sino que exige que todos sean más autónomos y útiles. Normalmente, los niños se iban al colegio y el marido al trabajo y las tazas del desayuno estaban todavía sobre la mesa, las camas estaban sin hacer, la casa sin barrer... Incluso cuando ella debía entrar al despacho a las ocho. Ahora osa afirmar: También estoy yo. No estoy solo yo, sino «también yo» (esto es lo que distingue el egoísmo del deseo de ver respetadas las propias necesidades). También ella desea tener el tiempo necesario para prepararse y llegar a tiempo al trabajo, sin ser condicionada por la pereza de los demás, como si sus exigencias no fueran dignas de ser respetadas.

Los excesos comprensibles

Las personas en fase de transformación advierten, entre otras, una intolerancia instintiva en contra de quien tiende a imponerse, a impedirles que hagan aquello que sienten, y normalmente responden agresivamente. Se permiten sobrepasar la línea roja del miedo que les había inhibido. Un marido, a su mujer: «Antes callabas y todo te parecía bien, ahora alzas la voz, pero yo sigo sin oírte». Y ella: «Sí, pero Yo me escucho, ¡y eso ya es algo!». El corderito ha rugido.

A veces se aíslan, no suelen exagerar como un principiante, sino que, por temor a sentirse abrumados de nuevo, los guardias de la puerta del castillo tienen la orden de disparar. Como un perro que se suelta de repente de la cadena y se lanza en carrera desenfrenada tirando al suelo su cuenco y chocándose contra todo lo que se cruza en su camino, la persona que se libera, suele excederse en su legítima defensa. Solo con el tiempo y la nueva seguridad, encontrará la «justa medida», se defenderá con los tonos adecuados, modulando mejor su reacción en lugar de atacar frontalmente para después decir: «Dios mío, qué he hecho...» y precipitarse de nuevo a la inseguridad.

Muchos prueban un «extraño placer», similar a la exaltación, al discutir fieramente con las personas que solían dominarlas.

«Si quiero hacer una cosa y mi padre se acerca y me dice: ¿Estás seguro de que serás capaz? –cuenta un hijo de treinta años–, me dan ganas de pegarle o responderle mal». También la *rabia*, a veces, es necesaria para quitarse el veneno que ha mantenido paralizada la identidad durante mucho tiempo. Para arrancarla, si no se ha sido capaz de hacerlo de otro modo.

Muchas personas notan la necesidad de frecuentar sitios de meditación y de silencio, de detenerse a pensar sin interferencias externas. Se alejan de su ambiente, cambian sus costumbres y advierten que no pueden dirigir ni siquiera su relación sentimental por culpa de las características que ha ido acumulando durante años. Buscan entender si aquello que les han dicho siempre es verdaderamente creíble, si los pensamientos que siempre han tenido son de verdad suyos, y no el eco de valoraciones ajenas. Por ello tienen la necesidad de un capullo donde protegerse de las miradas indiscretas, de quien querría sugerir, exhortar o convencer. Deben alejarse de todos, no dejarse tocar por nadie, construyendo una zona de respeto que proteja la propia debilidad, el propio pensamiento, que es incipiente.

Alejarse para renacer

Alejarse sobre todo de las personas que *tendencialmente te «hacen sentir equivocada»*, como afirma mucha gente. Es demasiado arriesgado dejar que alguien, aunque sea una vez, manipule su ADN psicológico, apagando un pensamiento íntimamente personal, una valoración sentida como propia. Cuando el ordenador se actualiza cada día, no es posible cambiar las claves de las operaciones, ya que no llegarían a finalizarse.

El sentimiento que acompaña esa búsqueda de soledad es aquel de «estar hartos» – como dicen– de quien te da sermones o tiende, aunque sea de forma involuntaria, a imponer lo que tiene que decir, hacer o pensar. Es necesario alejarse de las personas en las que se había delegado el poder de pensar lo que estaba bien o mal.

Para proteger la debilidad argumentativa, el pensamiento necesita separarse de las valoraciones ajenas. Esto será así hasta que sea reforzado con las observaciones adecuadas, equipadas con razonamientos capaces de hacer frente a objeciones que hasta hace poco tiempo lo hubieran «matado», haciéndole sentir equivocado.

Cada nacimiento, cada parto, exige una intimidad que no es lícito violar. Solo la cultura actual (con los padres en la sala de parto) ha quebrantado por motivos casi cómicos este tabú ancestral, que tiende, de forma reservada, a preservar el misterio de cada vida que nace. Tal necesidad de ocultarse se refiere también al renacer psicológico.

Quien siente que debe cambiar se aparta de las miradas, mantiene a los demás a la debida distancia, porque esta es la condición para poder encontrarse a uno mismo, sin que nadie lo influencie diciéndole qué es verdadero, qué es justo o equivocado. Si un pensamiento no es percibido como propio, no sirve a la construcción de sí mismo.

Aquí encontramos un ejemplo de cambio que permanece en secreto: una profesora advierte la necesidad de encontrar su propia identidad profesional. Actuar como sus compañeras ya no tiene sentido para ella, se encuentra buscando un modo personal de sacar lo mejor de sí misma, también como profesora. Quiere ser una docente «a su medida». Externamente se adapta, todo parece avanzar como siempre. En realidad ella cultiva su intuición, la nutre con lecturas apropiadas, busca los presupuestos culturales que defienden sus ganas de un estilo didáctico diverso. Cuando ella se sienta lista, capaz de justificar sus elecciones, «se mostrará» con su verdadera identidad profesional. Pero no lo hará antes de sentirse reforzada, de haber aprendido a defender adecuadamente sus convicciones. Por ahora se «extraña» de la cultura dominante en su ambiente profesional.

Se parece un poco a los adolescentes. Es necesario que durante un cierto período de tiempo «desaparezcan» y eviten confrontar con sus padres. Todavía no están listos para argumentar ante ellos, advierten que acabarían doblegados ante la experiencia y capacidad dialéctica de sus padres. Cambian la contraseña de su corazón y se

especializan en maniobras de despiste. «¿Con quién sales?», «Con los de siempre», «¿Qué vais a hacer?», «No sé, ya veremos...», «¿A qué hora vuelves?», «Cuando acabemos...». Y, llegados a este punto, el padre o la madre alza la bandera blanca. Volverán a confrontar cuando el hijo tenga más seguridad, más capacidad argumentativa, la suficiente para mantener una relación paritaria. Cuando no se sienta aniquilado por una objeción, cuando sepa dar vida a sus pensamientos, sostener una posición con la fuerza de la argumentación sin resoplar o responder de forma maleducada. Como en la primera fase de la transformación...

La transformación y la relación de pareja

Las personas que pasan por una profunda experiencia de renovación, en muchas ocasiones no son capaces de continuar gestionando su relación de pareja.

Tener que explicarse, pedir permiso, buscar el consenso, pasa a ser insoportable. Se sienten todavía tan frágiles, que no se ven capaces de sostener un diálogo de confrontación con el cónyuge. Prefieren evitar, recluirse para no dejarse infundir dudas y sentimientos de culpa que pueden bloquear el camino de crecimiento personal. Progresivamente dicen con más fuerza sus propias razones, afirman los propios deseos, pasan a ser menos sumisos y exigen una remodelación radical de la relación en pareja.

Si el cónyuge es equilibrado y capaz de profesar un amor auténtico a la pareja, que en ese momento está creciendo, se alegra, apuesta por él/ella. Lo cierto es que ese cambio podrá dar más vida a la relación, crear más intimidad.

Si el cónyuge tiende a dominar la relación, no estará preparado para apreciar ese cambio. Dirá que es una «locura de las suyas», propiciado por «quien le ha metido esas tonterías en la cabeza». Se convertirá en un riesgo de desestabilidad para el matrimonio, debido a la mayoría de amigos/as separados que suelen ir con ellos. A buenas o a malas, la araña deberá volver a su agujero y, por tanto, buscará volver a cazar a su pareja desde la condición de la que quería huir desesperadamente.

Como en el relato de esta mujer acerca de su libertad:

«Hoy quería escribir en Facebook a un amigo mío. Para mí no tenía nada de malo, pero sabía que mi marido no estaba de acuerdo. Tenía dos posibilidades: renunciar a lo que yo quería o escribirle y luego borrarlo (escapando, como he hecho siempre). He decidido escribir y llamar a mi marido diciéndole que había escrito a mi amigo, al que hacía años que no veía, esperando que lo entendiera.

No lo ha entendido, y yo sufro por ello. No me sentía bien, y he buscado entender qué es lo que me atemorizaba.

El miedo a ser regañada, eso es lo que siempre me ha bloqueado».

A partir de estos presupuestos, el cambio no se puede realizar «contra» el cónyuge. Así dice una mujer joven:

«Ahora estoy empezando a percibir dentro de mí algo pequeño, pero mío. Mientras que para mí algo está naciendo, para él mi valor se está perdiendo. Pero es más intenso y profundo lo que siento dentro que aquello que se te dice y no pruebas».

La rotura es inevitable (y justa), si la vida y la felicidad de una persona presupone la muerte de la otra. Si el cónyuge se empeña en la posición «vita mea, mors tua», no hay futuro para la vida en común. O la persona se cierra en «aguantar» una vida sin sentido y alegría y sobrevive con antidepresivos, o incluso «se rompe», rechaza las cláusulas que hacen mortificante su relación.

En realidad no rechaza la unión en sí, las cláusulas injustas (a veces inconscientes) que lo regulan. La rotura de la relación, aunque no sea deseada, pasa a ser inevitable si las leyes no escritas de la relación prevén la anulación de la personalidad del otro para poder funcionar. Si el cambio coincide con la rotura de la relación en pareja, dependerá de la pareja, de la posición que este asumirá en relación a los cambios del otro. No es responsable de la rotura quien busca la justicia y la reciprocidad, condición necesaria para que el amor sea auténtico y la pareja pueda funcionar.

En los casos más difíciles, el proceso de crecimiento comporta la renuncia, dolorosa, a ser sostenido/a y comprendido/a por el cónyuge y exige afrontar su desaprobación, incluso su abierta hostilidad.

«Llegados a este punto ya no me interesaba si mi marido me comprendía o no – escribía una joven mujer–. La relación entre marido y mujer debe ser sincera, por lo que estoy mejor cuando no se habla, ya que no puedo fingir. Quiero ser libre de expresarme tal y como soy. Sé que le hago sufrir, pero yo también estoy mal».

Nadie tiene el derecho a nutrirse de la infelicidad de los demás. El más fuerte no tiene derecho a aprovecharse del más débil timándole con cláusulas injustas. No se debe renunciar a uno mismo por miedo o por cualquier seguridad falsa. Dos cosas equivocadas no suman una correcta.

La identidad es un bien intransferible, no se tiene el poder de venderla ni comprarla. Somos administradores delegados, no propietarios. Tendremos que responder de ella ante su Creador: «¿Qué has hecho con los talentos que te he dado?». Y, si no entendemos la pregunta, dirá: «¿Qué has hecho de ti mismo?». Podría ser un momento vergonzoso.

El momento que cambia la vida

Cuando la infelicidad pasa a ser insoportable, la persona se siente llevada al extremo y «no puede más».

Pero no es la intensidad del dolor, más bien «qué hacemos» con él, qué marca la diferencia. El cambio viene cuando no queremos acallararlo más y se decide mantenerlo dentro, sentirlo, dejarse invadir, darle un nombre. Buscando entender, sobre todo, las propias contradicciones y la propia responsabilidad en lugar de lamentarse por las circunstancias que lo han provocado o lo alimentan. Dar un nombre al dolor «llama» al cambio, es el primer paso para que se pueda dar.

Pero el punto de partida, el momento en el que cambia la vida permanece misterioso, y suele ser advertido como relativamente independiente de la propia voluntad. Aparece más como «recibido» antes que querido, más «aparecido en un cierto punto» en lugar de la consecuencia de un heroico acto de voluntad.

La siguiente reflexión, una entre muchas, permite entrever algo del misterioso instante:

«Vivía sin participar de mi vida, pero después comencé a sentir cada vez más fuerte el contraste entre mi inteligencia, mi identidad y los engranajes del mecanismo (sentirme inadecuada) que me aplastaba. Por fin he recibido como un don el deseo de abrirme, de hacerme verdadera».

«Recibir el don» es un concepto que describe la semilla del cambio. Eso no es el producto de la propia voluntad. Esta, de hecho, no crea nada. Nuestra responsabilidad se ejercita en secundar o rechazar el deseo o la necesidad de cambiar que «te viene a buscar», cuya improvisada aparición permanece sustancialmente en el misterio.

Y prosigue el testimonio:

«He reconocido la parte de mí que no he aceptado nunca, que me llamaba y yo hacía callar. Desde este momento he advertido claramente el milagro que se estaba obrando en mí.

Continuaba haciendo mis cosas, y al mismo tiempo advertía esta transformación que continuaba creciendo. Mientras cumplía las acciones de siempre, la transformación se llevaba a cabo tranquilamente dentro de mí. No he hecho ningún esfuerzo, me he encontrado espontáneamente “ligera y enérgica”».

Algo misterioso se «dispara» y la voluntad solo puede secundar o rechazar ese movimiento interior, que vive con vida propia. En resumen, se esconde la acción de la gracia, motor invisible de la renovación de la vida.

«Algo ha sucedido dentro de mí –afirma mucha gente– y no podría volver atrás ni ser la persona de antes, aunque quisiera».

Se percibe algo irrenunciable, que no es posible perder si no se renuncia a la propia

vida. El aspecto consciente del cambio es descriptible, como la conexión de un relevador. La persona que siente «algo dentro» dice basta, tiene ganas de vivir, de hacerse vivir a sí misma.

«No puedo dejarlo pasar más, fingir que estoy bien, no dar peso a lo que siento, veo o entiendo –escribe una persona–, quiero usar mi energía para combatir aquello que pienso y creo, para defender mis objetivos. Prefiero invertir mis energías en eso antes que usarlas para soportar la tristeza, el dolor de sentirme pisoteada».

Afortunadamente, no es tan fácil eliminar la propia identidad, sin que la vida, alzando la voz de la infelicidad, se rebele ante tal destino.

«En este período de mi vida –escribe una mujer–, mi deseo más grande es el de vivir sin condicionantes.

Siempre me he subordinado a las exigencias de los demás. Ahora que mis hijos son mayores, quiero hacer también aquello que me gusta a mí. Siento no tener tanto tiempo para saborear el placer de la libertad, también mental.

Entiendo que esto pueda no gustar a todo el mundo, por ello quiero rodearme solo de personas por las que me sienta amada, y no quiero trabajar más por quien no me quiera. Quiero salir o estar en casa, si yo lo deseo, no por complacer a nadie. Quiero ir a la montaña si me apetece, tomarme un café con mis amigas siempre que lo desee, levantarme a la hora que quiera, comer lo que me guste y cocinar a mi manera. Estoy harta de hacer todo agotada.

Muchos malestares y rencores han nacido por mi culpa, porque hacía cosas que no deseaba hacer, y por “estar tranquila” callaba. Pero ahora digo basta a las renunciaciones, condicionamientos y subordinaciones. Yo me siento así, y negarlo no hace más que empeorar la situación. Yo no sé dónde me llevará esta fase de mi vida, solo pido ser entendida y respetada».

El cansancio de vivir y el esfuerzo han pasado a ser insoportables, ambas derivan en falta de libertad. Libertad de hacer aquello que le parece justo, y no solo aquello que le gusta (como puede parecer superficialmente).

El vivir tranquila le ha costado su nulidad, la renuncia a pedir reciprocidad en las relaciones, obligándola a renunciaciones innecesarias, ya que no han sido propuestas para el bien del otro.

El amor exige hacer sacrificios, pero no anularse, supone apartar los caprichos y las propias exigencias cuando se hace por el bien del otro, no es avalar los caprichos y egoísmos sin motivo.

Al no estar convencida de que tales renunciaciones fueran necesarias y justas, se le impusieron y no las aceptó. La prueba de esta autoimposición dañina es representada por el río del resentimiento secreto que impedía la relación.

Se puede amar solo libremente, cuando son las buenas razones las que inspiran la

renuncia, ser justo porque se es libre, no alimenta la rabia y el rencor secreto.

No se puede amar prescindiendo de uno mismo, de los propios y reales convencimientos.

También en el siguiente testimonio se ve la idea de que antes de morir sería bonito poder decir que se ha vivido.

«En algunos momentos sonrío, y me doy cuenta de que la vida es bella; pero por culpa de mi carácter nunca me he hecho de valer, me he anulado y no he vivido la mitad de mi vida. Desde pequeña siempre he esquivado las pruebas por miedo a fallarlas. Espero poder encontrar alguna cosa que me satisfaga, que me haga sentir capaz e importante para poderme decir: ¡Yo también valgo!».

Cuando el cambio pasa a ser visible, coge por sorpresa solo a quien solo había visto la careta de la aparente felicidad de la persona implicada. Eso traza una línea de división entre aquellos que «entienden» y apuestan por la vida renovada, y aquellos que censuran la renovación. El cambio representa normalmente una vertiente que hace necesario renovar el grupo de amigos, lugares que se frecuentan, ambientes para poderse realizar de forma completa.

Las siete estrellas de la identidad reencontrada

¿Qué sentimientos acompañan la reencontrada capacidad de vivir en contacto con uno mismo? La «Constelación de la identidad reencontrada» está formada por siete estrellas luminosas: *La fuerza, la inteligencia, el dominio de sí, la ligereza, la alegría, el encuentro de la espontaneidad y la seguridad.* La aparición de esta constelación determina una nueva primavera de la vida. Y nunca es demasiado tarde: no es raro ver florecer algunas rosas en diciembre.

Una nueva sensación de fuerza

La sensación que se advierte de forma más clara en el momento de cambio es la recuperación de la fuerza interior, frustrar ese miedo que encogía a la persona, ese momento en el que se da un salto vital:

«Finalmente siento que soy como he querido ser durante tanto tiempo. Es como si sintiera que es legítimo no sufrir más después de años de sufrimiento; ahora me siento más fuerte y más verdadera. Estoy cansada de entender a todos y todo para ser aceptada a toda costa. Ahora me sucede algo maravilloso: no me importa caer mal, incluso me resulta gracioso. Tengo la sensación de que nada me puede destruir, porque he tomado distancia ante el hecho de verme envuelta en las emociones de los demás y me siento más ligera y viva. Quiero ser una persona nueva: sin miedos, más valiente al decir la verdad, dulce, feliz siendo una persona sencilla».

Afrontar los miedos en lugar de sufrirlos crea las condiciones para advertir una fuerza desconocida: El agradable coraje de ser uno mismo, de presentarse al mundo como se es de verdad. A continuación encontramos un fragmento de la carta a un marido:

«He decidido cambiar mi vida: la fuerza que tengo dentro de mí es desmesurada, incontenible. He entendido que puedo vivir perfectamente sin ti, simplemente siendo yo misma. Siempre estarás en mi corazón, pero por fin me puedo decir a mí misma que soy guapa tal y como soy, no porque tú estés a mi lado, ni porque soy la madre de mis hijos, sino porque simplemente soy YO. Me quiero, y ahora sé que puedo amar con un amor puro, verdadero, maduro, sincero e incondicionado. Ahora me siento libre, libre de la falsedad de tus juicios negativos, que ahora me resbalan, libre del miedo de perderte».

Por tanto, era la dependencia de su marido la que la hacía débil. Había renunciado a sí misma para evitar ser dejada. Las expectativas de su pareja, de las que se había revestido, le conferían la identidad.

Es el clásico mimetismo del «soy como tú quieras» (antes que estar sola...). Esto no honra precisamente ni a quien cede la propia identidad a otro ni a quien asume la tarea de definirla. Nadie puede dar la identidad a los demás. Se puede ayudar a descubrirla,

pero no imponerla. Y concluye:

«He entendido que aquello que dice otra persona no tiene el poder de cambiar la propia sustancia. Me he reencontrado, y no quiero extraviarme nunca más en los deseos de nadie».

Los sentimientos de inseguridad, agotamiento y postración psicológica son los barrotes de la prisión de una identidad débil y miedosa. La liberación hace que la persona se sienta fuerte.

Una inteligencia vivaz y rica

La persona que acepta ser ella misma cambia también el estilo de sus relaciones y su modo de dialogar. Sus argumentaciones pasan a ser más realistas y convincentes y confronta de modo racional y coherente.

Es menos «emotiva»: aprende a revestir las propias sensaciones y los propios valores con contenidos adecuados, con razones apropiadas. No se pone a llorar ni se deja llevar por la emoción cuando debe intervenir. Articula y sostiene el propio punto de vista con argumentos racionales. «Reviste» su pensamiento con el vestuario adecuado, lo hace presentable y convincente, transforma su sentimiento en ideas bien formuladas y argumentadas. Hace lineal y lógico aquello que «siente».

Su inteligencia se ve más rápida, ágil, reactiva, difícil de despistar. No se deja manejar fácilmente, intuye con seguridad los trucos, las mentiras y advierte instintivamente aquello que no es verdad. Es una inteligencia que enfrenta al otro a sus contradicciones, en lugar de permanecer confundida e incapaz de reaccionar y responder rápidamente. Una experiencia ejemplar:

«Mi marido no acepta que discutamos ni tener la culpa de algo. Si lo critico, pone mala cara, se va al otro lado de la casa, ve la TV y no come. Se hace el ofendido y es su forma de hacérmelo pagar. Si me permito contestarle, me considera mala y me “castiga”. Para estar a buenas con él, debería mirarlo todo con sus ojos, y pensar en lo que piensa él de sí mismo. Prácticamente debería anularme a mí y a mi pensamiento. Me suele decir: “Tú ves solo lo negativo, no soy el monstruo que describes”, y este encantamiento me afecta. Comienzo a pensar: “Pero, en el fondo... en fin... también tiene su lado positivo... quizá debería darle más importancia a lo bueno que a lo malo...”. Y acaba convenciéndome de que soy una exagerada, y vuelvo sobre mis pasos. Me siento tentada a ceder ante las cosas que no me convencen (que son muchas), pero acabo cayendo en la trampa de su razonamiento. Acepto como bueno lo que dice, me pierdo a mí misma y acabo diciéndole: “Pobrecito, como no te has sentido querido, tienes mal carácter, no es tu culpa...”. Lo mismo que él se dice a sí mismo.

Pero ahora estoy aprendiendo a “estar dentro de mí”, a fiarme de lo que veo y siento, a no dejarme encantar. A no matarme a mí misma, pensando siempre que soy malvada, que soy la que se equivoca, que siempre debo pedir perdón. Ayer le dije: “¿Cómo es que

has anulado nuestra cita diciendo que estabas enfermo y a las dos horas estabas jugando a fútbol con tus amigos?”. He sido impermeable ante sus objeciones, porque pretendía que yo creyera que se había curado de repente. He sido capaz de decirle: “Las cosas son como he dicho yo y punto. Es inútil que intentes convencerme”».

Con la fuerza del razonamiento consigue confrontar a su marido con sus contradicciones, sosteniendo sus opiniones con datos de realidad indiscutibles. Se diría que ama la verdad, y es justo que sea así, porque el amor no exige volverse «bobos».

La persona libre busca confrontar, exige motivos convincentes para adherirse a una determinada posición, no finge estar de acuerdo apagando su propia inteligencia. En el último relato, la mujer no se deja secuestrar más por el miedo a las consecuencias, se ve liberada en su capacidad de comprender la realidad y acercarse a la verdad de las cosas, y la persona aparece más sólida, segura en su forma de hablar, más convincente en sus argumentaciones. ¿Qué monstruo tenía prisionera su inteligencia y la hacía aparecer boba, débil e insegura? Este:

«Ahora –dice– no tengo miedo de perderlo. Ahora soy libre de ser yo misma».

Cuando la capacidad de pensar alcanza a la propia y originaria percepción de la realidad, también la inteligencia se robustece. El pensamiento aparece lineal, claro, convincente, adherente a la realidad, porque ya no teme a la verdad.

La persona que no ha elaborado su propio punto de vista de la realidad calla o dice cosas poco interesantes. Su forma de hablar no es original, no tiene rasgos inéditos, no tiene la frescura de un punto de vista personal y enriquecedor.

Quien no tiene sus propias opiniones no sabe involucrar al otro en su propio mundo: Sus argumentaciones parecen elementales, pobres y repetitivas. No ayuda al interlocutor a ver las cosas de modo diverso.

Una personalidad no definida crea una relación repetitiva, aburrida, desvitalizada y la conversación que tiene carece de brío, vivacidad argumentativa: no alimenta el crecimiento del otro.

Quien habla desde su propio interior desarrolla consideraciones que permiten ver las cosas con nuevas perspectivas, que pueden llegar a sorprender. La relación pasa a ser vital, interesante, el diálogo es estimulante, la identidad enriquece a quien le permite existir.

Sentirse dueños de la propia vida

«Vengo de una relación con una madre que siempre ha pretendido gobernar mi vida. Siempre tenía razón en todo. Cuando me casé, preparó el ajuar que quería ella; cosas ridículas del siglo XVIII, que, por supuesto, nunca he usado.

Una vez casada, se sintió libre de la responsabilidad de no permitir que me equivocara. Yo, para estudiar iba todo el día a la biblioteca, y mi hermana se quedaba en

casa en pijama, cosa que a mi madre le encantaba. Yo no le gustaba porque vivía fuera de su control. Algo de mí se le escapaba, y por eso no me apreciaba totalmente. Ahora estoy cansada de no hacer aquello que considero justo por miedo a que los demás crean que me voy a equivocar.

He acabado una carrera importante obteniendo el premio extraordinario de mi promoción para contentarla, pero he colgado el título en el lavadero de mi casa.

Siempre me he adaptado, pero nunca he destacado por lo que soy verdaderamente.

Sin embargo he dicho basta a esta vida. Ahora me siento viva, siento que tengo la vida en mis manos».

Sentir la vida en las propias manos, gobernarla según las propias convicciones, sentirse a la espera de los acontecimientos: estas son las sensaciones de quien decide ser él mismo.

El descenso al abismo de la nulidad coincide con la pérdida del poder «real» de uno mismo y de la capacidad de autodeterminarse.

La figura del rey representa simbólicamente la parte sabia, racional y justa de la personalidad, la responsable de regular los impulsos. Si el trono es usurpado por quien debería ser subordinado al poder real, el desorden y la decadencia son inevitables. Cuando «mandan» las debilidades afectivas, en la personalidad prevalecen las dinámicas inconsistentes y el reino se va a la ruina. El enemigo (el miedo) se sienta sobre el trono quitándole el sitio al legítimo soberano. Baja el puente levadizo, haciendo entrar a los atacantes y la ciudad es invadida por aquellos que se aprovechan de ella, se imponen, roban tiempo, cansancio y amor, destruyéndolo todo. El golpe de estado es derrotado realmente cuando el rey sale de la jaula de sus miedos y decide, finalmente, hacer «las cosas a su manera». Para vivir, se necesita coraje.

Kierkegaard anotaba en su *Diario*: «Si el barco está en manos del cocinero, aquello que transmitirá el megáfono no será más la ruta, sino el menú de la comida». Si se vive según el propio deseo, sin imponerse aquello que no se quiere hacer verdaderamente y, según las propias convicciones sobre aquello que es justo o equivocado, oportuno o inconveniente, se toma la propia vida, se advierte un «poder» que pone fin a dejarse llevar asumiendo o fingiendo. Es ser uno mismo, al mando del propio barco. Emocionante.

Ligereza

«Siento que estoy cambiando –afirma una chica joven– y que ya no soy la que era. Entro en una librería y no compro solo libros importantes e interesantes, como hacía hasta hace poco, sino que también compro aquellos que antes consideraba frívolos, además, he descubierto que no son tan malos. Me gasto dinero en “estupideces” que antes no me permitía.

Antes era una chica seria, que no hacía ciertas cosas. El otro día, salí con mi compañera y me puse una especie de sombrero étnico. Mis amigos se estuvieron metiendo conmigo toda la noche. Antes, jamás lo hubiera hecho, me consideraban una buena chica, que estudia y trabaja, que hace voluntariado, que siempre da buenos consejos.

Ahora hablo sobre todo de mí misma, a veces soy imparable, cuento todos mis problemas y ya he dicho que no sé qué quiero ser de mayor, lo que ha supuesto un gran estupor, porque, hasta ahora, era considerada “segura de todo”.

Me estoy dando cuenta de que antes no era libre: quería que todos me consideraran de una forma: la chica seria, la mejor de todas. Me doy cuenta solo ahora que he hecho cosas por ser considerada de “una cierta forma”».

Habiendo salido del personaje de la «chica modelo», descubre otros aspectos de sí insospechados. Añade además: «*Ahora está saliendo el lado bromista, irónico de mí, el que siempre he debido reprimir*». La acogida de estos aspectos tiene un efecto equilibrante sobre su personalidad, corrigiéndole sus excesos. De hecho, no es que fuera una chica seria, sino encorsetada. No se permitía ser un poco desenfadada, ligera, inocentemente frívola, como deseaba la gracia natural de su propia edad.

El redescubrimiento de la autenticidad trae el deseo de ligereza, deseo de echar las preocupaciones inútiles (incluso las «tonterías»): del deber ser de un «cierto modo» (no conforme a la propia naturaleza), a prestar excesiva atención a lo que piensan los demás, al temor de perder el afecto ajeno, al miedo de molestar, de no estar a la altura de la situación.

«Aunque tenga cuarenta años –dice una mujer–, es como si fuera una niña asustada, como si sintiera siempre una voz que me dice: “¡Calla!... si, no...”. Y así me he convertido en una persona agradable, gentil, dispuesta siempre a adaptarme, imponiéndome hacerme la buena. Es como si siempre tuviera miedo de molestar, y estoy muy atenta a las exigencias de los demás. Me he cansado de pasarlo mal por los demás. Quiero sentirme más ligera, más libre de hacer aquello que siento. Quiero invitar a gente a casa, quiero amigos estimulantes, cuya compañía me haga feliz».

El estado que llama a la ligereza consiste en repetirse «no importa», cruzando el umbral de la celda, ya demasiado pequeña, de los propios miedos.

He aquí una reflexión que identifica el virus que «sobrecarga el programa»:

«Siento mi vida como una carga y estoy cansado de no disfrutarla. He olvidado el deber de amarme a mí también, y no solo a los demás.

Me he anulado, ahora quiero algo también para mí, quiero disfrutar del camino y no solo de la meta. El miedo de desilusionar a los demás me ha impuesto demasiado, me ha obligado a estar siempre disponible, hasta agotarme».

Darse cuenta de este virus y buscar desinstalarlo va unido a encontrar la ligereza en la

vida. Si el trabajo, por ejemplo, ha sido gestionado sin verse condicionado ante la posible desilusión de los clientes o colegas, es posible volver a casa sin sentirse destrozados, de un humor pésimo o con mala cara.

Alegría

La decisión de ser uno mismo coincide con un electrizante despertar a la vida, advertido como entusiasmo, regocijo, alegría de sentirse vivos. La señal más evidente de la cura es volver a sonreír. Una persona se explicaba de esta forma:

«No sabría explicarlo, es algo que siento y que me da la bonita sensación de existir. Sí, una bonita sensación de estar viva. Soy, y eso basta, sin ningunas ganas de hacerme notar, de emerger, sin la necesidad de demostrar nada.

Siento una gran serenidad. No me importa nada que tenga que ver con gustarme, gustar, ser o no ser. Soy buena tal como soy, más bien... ¡Como quiero ser!

No debo decidir cómo debo ser, sino simplemente vivir como soy. Estoy sintiendo la vida... ¡Siento que vivo!».

Y todavía...

«Algo se está moviendo dentro de mí, parece que se dirige de modo uniforme... hacia la vida. Hoy he notado algunos de mis comportamientos que automáticamente adopto cuando estoy con los demás: sonrisa de circunstancias, frases estudiadas para ser aceptada, miradas en búsqueda de una aprobación para no ser excluida; hasta que algo dentro de mí ha dicho: ¡basta!, y he invertido la ruta.

He comenzado a tomar distancia de este guión enmohecido y he probado a volverme hacia mí misma, buscando ser como soy sin verme diferente. He advertido una sensación fuerte, extraña, ¡maravillosa!».

La operación es evidente: ha desinstalado un programa que había funcionado durante años en automático, pasando a ser casi su segunda naturaleza. Se llama: «Hazte la niña mona y caerás bien a todos». Este programa modifica el registro del sistema desactivando los archivos originales. El «ordenador» de la identidad se ralentiza, como si le «costara» funcionar.

Continúa:

«Después de tanto tiempo escondiéndome, después de tantos intentos extenuantes de adherir mi persona a las expectativas de los demás, llegó el momento de despertar. Qué extraña sensación –añade– vivir en primera persona: ¡Un estado de exaltación indescriptible! Estoy penetrando dentro de mí misma. Mientras voy conduciendo y la carretera se desliza a ambos lados del coche, siento la vida correr por mis venas. La música está a todo volumen. Dentro de mí algo me dice: esta soy yo y, por primera vez, aquello que hago es lo que me corresponde.

Estoy cantando a voz en grito sin preocuparme porque alguien me oiga. Ahora

entiendo cuál es la sensación de libertad».

Otro testimonio:

«Siento lentamente cómo crecen mis alas, el deseo de vivir y de expresar libremente lo que soy. Lo bueno y lo malo. Aceptar mis defectos sin tener que ser obligatoriamente buena o servicial, para recibir a cambio algo de amor. Siento que finalmente puedo volar ligera y apoyarme aquí y allí, y disfrutar los placeres de la vida. Yo quiero que mi alma pueda sonreír también ante las dificultades, quiero poder amar a las personas que me aman y poder ofrecerles mi disponibilidad y comprensión. Mi afecto».

El acento está puesto sobre la necesidad de no tener que ser «obligatoriamente» buena y servicial. Esas disposiciones son representaciones aparentes del amor, porque actuar para evitar permanecer sola por miedo a no ser querida, a cambio de un poquito de amor, es falsear el sentimiento.

Ese virus corrompe el archivo de ser *servicial* y lo transforma en *servilismo*. Elimina la grandeza y la belleza del acto de servicio.

La recuperación de vitalidad se manifiesta también con una renovada capacidad de «disfrutar» de la vida, de sus sabores, de las pequeñas maravillas, de todo aquello que esta puede ofrecer.

Pero la razón más íntima de este disfrute es encontrarse mejor de lo que se habría esperado jamás. Es la joya de encontrarse capaces y positivos, de tener buenos motivos para sentirse contentos con uno mismo, hasta el punto de plantearse si se está siendo presuntuoso. Un ejemplo:

«Me sucede algo extraño –admitía una persona– si oso decir aquello que pienso, me parece que las otras personas se asombran de lo que he opinado. A veces me parece que veo más allá de lo que ven los demás y que soy como ellos o incluso superior. Yo partía siempre de la base de que los demás eran mejores que yo».

Viviendo auténticamente, la persona adquiere cierto atractivo, porque permite que su belleza original se manifieste, como la rosa que florece emana naturalmente su perfume. Revela con frecuencia dosis insospechadas de humor, de aquella ironía ligera, benevolente, un pensamiento que no se ve influido por los miedos.

La madre capaz de reírse de sí misma dice: «Estoy tan encima de mi hijo que me canso de oírme a mí misma», y sonríe. Al hijo que busca un pretexto para aumentar su paga y que intenta hacer sentir culpables a sus padres diciendo: «Todos mis amigos tienen más dinero que yo», el padre sensato dice: «Búscate amigos más pobres», sacándole una sonrisa también a él.

La inteligencia puede producir ironía solo si se encuentra libre, si no se ve vinculada a los miedos, inútiles cautelas, preocupaciones. Solo con estas condiciones el pensamiento puede proponer el bien con astucia y ligereza, de modo brillante, sin pesadez.

La espontaneidad

El renacimiento psicológico comporta también una recuperación de una cierta naturaleza y espontaneidad en el modo de vivir las relaciones. Se abandonan ciertos comportamientos que no van de acuerdo con el propio sentimiento, y se reencuentra la sintonía con la propia intuición.

La intuición no se debe confundir con la impulsividad, que, sin embargo, es la incapacidad para dominar las propias e inmediatas reacciones. El instinto está relacionado con la misteriosa naturaleza con la que se piensa, se siente y se percibe una situación.

En la persona que vuelve a ser ella misma, también la intuición (el aspecto instintivo de la inteligencia) vuelve a cobrar su justa consideración; suscita impresiones, capta anomalías, señala aspectos poco convincentes de una situación.

Volver a confiar en el propio modo de percibir las cosas hace todo más fácil, más fluido. De este modo se procede a conducir por el camino correcto en lugar de agotarse innecesariamente buscando senderos que no llevan a ningún sitio.

Una mujer al borde de la crisis conyugal encontró de repente a su marido en versión «soy el perfecto amo de casa». Lo encontró haciendo las camas, ayudando en casa (jamás lo había hecho), pero, sin saber por qué, todo eso la irritaba. «*Debería estar contenta*», se decía a sí misma, incluso no lo sentía como un verdadero acto de disponibilidad y acercamiento. Cualquiera cosa le impedía «creérselo», por lo que creyó a la instintiva desconfianza y las palabras que expresa son las siguientes:

«Me quiere demostrar que, aunque él hace todo lo que le digo, mi enfado “no se me pasa”, por lo que la crisis de pareja es culpa mía, que soy muy complicada».

El instinto presiente la confusión: el marido no intenta poner remedio a sus errores pasados, más bien está intentando hacer recaer la culpa de la inevitable separación sobre ella. La está «engañando», como tantas veces en la vida, y el inconsciente le señala una nota desentonada, algo poco convincente en su comportamiento.

Es oportuno encontrar las palabras que digan al oscuro sentimiento de la desconfianza que no se sienta culpable por ser probada. Es bueno luchar contra las propias percepciones oscuras, tratándolas como inconvenientes y equivocadas, pero también es necesario aprender a acogerlas, entenderlas, iluminarlas con la razón, someterlas a prueba para valorarlas o desmentirlas. De esa forma son verificadas o inspeccionadas de forma racional, no directamente negadas.

¿Cómo podría ser creíble el imprevisible cambio de un marido, que incluso siendo el perfecto amo de casa sostiene que no tiene ninguna responsabilidad, que no ha cometido ningún error que haya podido crear dificultades en la relación de pareja? Si no está intentando remediar sus faltas, ¿por qué se comporta de ese modo?

Si uno se debe defender del enemigo, no se elimina la alarma que lo señala. La

desconfianza en uno mismo acalla la intuición que dice: «no me convence, no me puedo fiar...». Si los guardias sobre el puente levadizo se han quedado dormidos por ingerir una buena dosis de «yo soy la equivocada, soy yo la que no va bien...», está claro que el enemigo puede entrar impunemente.

Un clásico sabotaje del *radar instintivo* está constituido del sentimiento de culpa por constatar los defectos de los demás. En lugar de verificarlos e indagar su fundamentación, la persona que los advierte se siente malvada. De este modo, tendrá un problema («*Soy yo la persona equivocada*») en lugar de una dificultad («*Algo fuera de mí es equivocado y debo entender cómo afrontar la situación*»).

El instinto es un sexto sentido. Matándolo somos como sabuesos sin olfato ni inteligencia que se pierden en la inmensidad de la confusión porque no saben si tienen o no la razón.

La persona que no sigue el propio instinto aparece inútilmente complicada, artificial y avinagrada. Dice que «sí» para evitar las consecuencias del «no». Acepta aquello que no le convence para no quedar mal, no dice lo que querría para evitar malos entendidos, en resumen, una vida agotadora.

Todo es «construido», razonado, pensado hasta el punto de agotarse en el continuo rumiar del pensamiento. Lo que se dice no viene nunca del centro de uno mismo. «*Mi problema es que pienso demasiado, mi pensamiento no se detiene nunca*», afirman muchas personas. Cada cosa pasa a ser un problema, en cada circunstancia se da un contratiempo a descifrar, un peligro que intuir. A fuerza de combatir contra los propios fantasmas y dar golpes al aire, la persona acaba agotada. Las decisiones pasan a ser complicadas, porque no se tiene el coraje de ser «simplemente» uno mismo.

En las relaciones con los demás falta la ligereza, la fuerza de espíritu, la frescura de las relaciones «divertidas», típicas de quien no teme nada y se muestra como es. La fluidez y la espontaneidad son propias de las personas que están de verdad en sintonía con ellas mismas.

Dejarse ir, lanzarse, hacer aquello que se siente, actuar como se desea: son términos que indican la dirección de la transformación que se está llevando a cabo. Así reflexionaba una persona:

«La llave de la felicidad, desde mi punto de vista, es escucharse a uno mismo. Qué nos gusta, qué nos hace estar bien, qué nos da serenidad, felicidad, qué nos da energía y qué nos relaja, qué nos hace sonreír... y se sigue, se hace. O, por lo menos, se intenta... nada es más fácil».

Todo eso no debe ser banalizado, reduciéndose a la filosofía *new age*: cada uno que haga lo que le parece, como si el propio placer fuera el criterio del bien y el mal. Se trata, más que de escuchar el propio ser más profundo e íntimo, de estar dentro de uno mismo, de sentir los propios pensamientos, juicios y valores. Si uno escucha lo que íntimamente sabe que es justo o equivocado, advierte una obligación moral intransigente. Aquello que

los demás le puedan decir, pensar o cómo puedan reaccionar pasa a ser poco importante. El temor al juicio desaparece. Como en este testimonio:

«Ahora me tomo tiempo para mí, me analizo, me siento y disfruto de estos momentos: estoy descubriendo que, a pesar de todo, no soy un espectáculo, pero tampoco soy una persona banal, por lo que estoy bien como estoy.

Ahora me escucho a mí misma, y aquellas sensaciones que me señalan la modalidad de vida que quiero, considero lo que pienso y lo pruebo, lo expreso con simplicidad, sin ganas de «molestar» o de resultar inadecuada. Aprendo a caminar despacio, mirando a mi alrededor y disfrutando el panorama. Escribo mientras se escucha de fondo *Here comes the sun* de los Beatles. Es totalmente verdad, aquí viene el sol».

Entrar en contacto con uno mismo tiene un potente efecto revitalizante:

«Mi madre, que tiene setenta y dos años –cuenta una hija–, le ha dicho por primera vez a mi hermano lo que nunca había hecho. A la enésima broma fuera de lugar, se ha puesto hecha una furia y le ha dicho: “Yo soy tu madre y me respetas, estoy harta de que me trates de esta forma. Y deja de despreciar a tu hermana, porque no eres mejor que ella. También estate atento que no se canse de ti tu nueva novia, visto que te tiene que decir a todo que sí. Siempre te has gastado todo tu dinero sin interesarte por tu familia: deberías avergonzarte”. Y volviéndose a mi padre le dijo: “¿Y tú? ¿Callas también ahora como haces siempre? ¡Esta situación es también culpa tuya!”».

¿Cómo no animar a la abuela? Supera de un golpe los miedos que la habían dejado ciega y muda durante tanto tiempo («¿Cómo reaccionará el hijo? ¿Se enfadará? ¿Pensará que no le queremos? ¿Y si no me dejase ver más a mis nietecitos...?»).

Y concluye anotando: «Nunca la había visto así, todos estábamos sin palabras y parecía que ella había renacido». La abuela ha pagado el precio de su liberación y ha osado decir lo que pensaba, ser ella misma finalmente. Un golpe de vida.

Otro testimonio:

«Cuando quedo con la gente, ahora contesto más. Y, sobre todo, saco mi “sentido crítico”. Antes no daba mi valoración personal, de hecho, he visto que, al dar mi opinión, tampoco pasa nada».

Y la vida que renace:

«Siento que mi mente analiza todas las cosas, se me ha encendido una curiosidad general acerca de la vida... y todo ha pasado a ser menos monótono. Esto me da mucha energía... ¡Pero cuánto tiempo he perdido!».

La sangre vuelve a correr por las venas, una nueva energía desencadena en que la persona se sienta más viva. Se anuncia la primavera de la vida.

La seguridad

La seguridad es la estrella más brillante y más preciosa de la constelación de la

identidad reencontrada.

La persona insegura no tiene el coraje de ser ella misma: rechaza la luz de su inteligencia capaz (incluso parcialmente) de acoger la realidad.

La persona segura, quizá justo porque es consciente de no ser infalible, está dispuesta a modificar el propio punto de vista, pero no finge no entender y carecer de una opinión. Ejercita su capacidad de juicio, sin arrogancia y sin timidez.

Quien osa ser uno mismo no es presuntuoso porque está íntimamente dispuesto a cambiar de idea cuando los hechos y las circunstancias le advierten del error. El presuntuoso evita equivocarse, niega o infravalora los datos de la realidad que contradicen su opinión. Por lo tanto, es necesario tener el coraje de actuar con la luz de la propia inteligencia, sin negar aquello que esta hace emerger de la oscuridad, solo porque no ilumina completamente la escena.

La seguridad no descansa sobre la convicción absoluta de tener razón (presunción), sino sobre las ganas de estar disponible a la verdad, íntimamente dispuestos a cambiar de opinión si el otro ofrece buenos motivos, razonables y convincentes para modificar el propio punto de vista. Aquello que hace posible afirmar el propio pensamiento y estar al mismo tiempo abiertos a la verdad.

La íntima decisión de amar la verdad (en la humilde versión del «aquello que honestamente y de forma sincera me parece convincente») nos hace humildemente audaces, resueltos, hace cesar la duda que paraliza. La adhesión al valor cura y repara los circuitos psicológicos débiles o defectuosos.

Dar vida a la identidad significa acoger aquello que sinceramente aparece como real, respetando la verdad, así como se ofrece a la propia inteligencia. Creerse infalibles es tan falso como creerse incapaces de dar una opinión, aunque sea de forma provisional.

Este aspecto crucial y misterioso del ser uno mismo está mejor representado por imágenes que por conceptos. Entre las más significativas y recurrentes: estar dentro de uno mismo, beber el agua del propio pozo, pensar con la propia cabeza, caminar con las propias piernas. Afrontando la madre de todos los miedos: *El temor a estar solos*.

Quedarse solos significa no tenerse más que a uno mismo para poder entender, para poder comprender la realidad y tomar las oportunas decisiones. Solo con uno mismo, aunque con la posibilidad de equivocarse, de ser criticados, de no gustar a nadie.

En algunos aspectos es más fácil asumir los juicios de otros sin preguntarse por la propia e íntima consonancia con ellos, delegando en otros la propia función «real». Es propio del rey el poder juzgar, tomar posiciones distinguiendo lo verdadero de lo falso, lo justo de lo injusto, al culpable del inocente, la verdad del error. La pregunta que permite al rey ejercitarse en su función es: ¿Qué pienso sinceramente? Es en el coraje del *adverbio* sinceramente en el que el rey que hay en nosotros habla.

Negándonos a nosotros mismos, tratándonos como materia de poco valor,

entendiendo la propia inteligencia como inadaptada para entender y valorar, no se puede decir una palabra que sirva de ayuda, ser una presencia significativa, dar algo de uno mismo.

No se puede vivir perennemente huyendo de uno mismo. Quien no se respeta a sí mismo acaba de forma inexorable sin ser respetado y se encontrará a otro rey con un aspecto degradado del concepto «Señor».

Quien finge ser incapaz (mientras no tiene el coraje de sus pensamientos), «llamará» al depredador natural de su psique: el prepotente que lo subyugará, haciéndose un reino que no le pertenece, que lo reducirá a vasallo, pretendiendo no ser contradicho jamás, ya que no admite más «poder» que el suyo. Como en este caso:

«Si critico a mi marido –cuenta una joven mujer–, te hace entender que estás acabada, no reconoce los buenos argumentos.

Si no estás de acuerdo con su madre, “eres la típica nuera incapaz de aceptar a la suegra”; “Tú has nacido de la nada”, me dice, y me recuerda que su familia me lo ha dado todo. Pero, cuando es él el que maltrata abiertamente a su madre, no es necesario comentarle la contradicción.

Si no tira los bastoncillos a la papelera, es porque le duele la espalda, pero es impensable, sin embargo, que le pida explicaciones sobre el hecho de hacer deporte con sus amigos.

Si intento hacerle entender que nuestros hijos, además de las apariencias, no están contentos con él, me mira sorprendido, como si fuera una pobre tontorróna que no se entera de nada».

En esta relación el poder de juicio está solo en las manos del marido. La relación no es paritaria, porque no actúan como dos soberanos, cada uno en su propio reino, cuya relación está basada en el respeto.

Ser súbdito y oprimido es el destino, culpable, de quien ha arrojado al suelo la corona de su propia realeza. Como cuenta una joven mujer:

«Mi marido dice siempre que es mi culpa, que él se porta mal porque yo no soy lo suficiente buena con él y que siempre estoy nerviosa. Soy siempre yo la que tiene que ser sometida a prueba para ver si estoy a la altura.

En estos años, he adecuado mi carácter al suyo, he rodeado cada situación para no tener que tropezar con él. Pero me he dado cuenta de que me he perdido a mí misma».

Si esta mujer no hubiera abdicado su dignidad de reina, nada de esto habría sucedido. Se habría salvado a sí misma y creado las condiciones de una relación constructiva, incluso si su compañero hubiese afrontado a su vez las tareas que le competían.

La seguridad psicológica procede de un gesto invisible pero decisivo: recoger del suelo la corona real y ponérsela a su dueño, allí donde es justo que esté. Honrando la capacidad de entender, de distinguir el bien del mal, de ejercitar la función «divina» del

juicio, aunque sea de forma imperfecta en las pequeñas cosas de la propia vida. Sin arrogancia, pero sin miedos de los propios límites.

Ayuda a soportar el peso de la corona saber que Alguien ha querido que sea así, haciendo partícipe de su sabiduría en grado diverso a cada persona. Respetar el deseo del propio Creador libera de la oscura sensación de ser coronados en soledad, de ser arbitrariamente apropiados del poder divino, grande y terrible, de juzgar.

Capítulo 8

**La identidad puesta a prueba
de las circunstancias
de la vida**



El descubrimiento de la propia identidad no se da únicamente a partir de un proceso introspectivo (aunque sea necesario), sino aceptando la prueba, experimentando, corriendo el riesgo de ser fiel a uno mismo. Si no, no es posible realizar el proceso de autoconocimiento, de las cualidades positivas o de las debilidades. Para conocerse, es necesario aceptar la prueba, ignorando los miedos que desde nuestro interior nos han aconsejado evitar la situación, no correr riesgos. Es necesario arriesgar para tener clara y de forma convincente la percepción del propio valor. No se puede descubrir la propia positividad si uno no se lanza, si no se da a conocer, si no afronta el riesgo de caer mal o el miedo de las reacciones ajenas.

Esos miedos paralizan la evolución personal, impiden entender las propias características, descubrir capacidades, comprender qué se «puede dar» a los demás por su bien y por su felicidad. Esta es la prueba en la versión «Asumir la responsabilidad»:

«Yo siempre actúo por mi sentido del deber –cuenta una señora–, siempre he buscado gustar y contentar a todos, pero ahora me he cansado. Ahora, en lugar de quejarme, me tomo la responsabilidad de hacer las cosas como digo yo».

La aceptación de la propia identidad comporta el reconocimiento de tener un «poder» y de no tener miedo de ejercitarlo. Quejarse o hacerse las víctimas es, en el fondo, lo más cómodo, mientras que tomar las riendas de la situación y dar ese impulso a las propias convicciones no es tan fácil como puede parecer.

Sin la aceptación de la prueba, las capacidades parecen ser solo virtuales, el proyecto interior es incierto y confuso, la propia positividad es imaginaria, no verdadera. Es el amargo precio de la huida de aquello que la realidad «pide» que hagamos.

Por ejemplo, el estudiante que no se esfuerza en la resolución del problema de matemáticas que le «mira» desde el libro con la música a todo volumen, la TV encendida y mirando de reojo los números para acabar rápidamente. La «prueba» contiene siempre un aspecto difícil y doloroso: en este caso, apagar el iPod y la televisión. Él mismo sabe que es lo que tiene que hacer, pero lo evita, escapa. Piensa: «*Diré a la profe que no lo copié bien, que no lo entendí...*». No supera el intento, más bien, lo atraviesa como puede. Pero no recibe la satisfacción que implica conseguir pasar la prueba. Si hubiera resuelto el ejercicio, se habría sentido satisfecho, capaz, bueno en matemáticas, contento consigo mismo. Esta misma disciplina hubiera acabado gustándole, incluso hubiera descubierto que tiene aptitudes para las materias científicas, un aspecto importante de su personalidad escolar.

La fuga de la prueba lo deja «indefinido»; superado el examen de selectividad, no tendrá criterios claros acerca de la universidad que debe elegir.

El chico podrá pensar: «Si me esforzara, conseguiría resultados muy buenos en matemáticas», pero jamás disfrutará de esa sensación como de una certeza.

Probar para creer (en uno mismo)

La prueba define, aclara los contornos, responde a las preguntas acerca del propio valor. Alimenta una sana autoestima, basada en las capacidades demostradas, las cualidades que se poseen realmente.

El «estudiante que no estudia» solo se puede alimentar de la idea de ser astuto, pero no de su propio valor. No sabe con certeza si cuenta con un motor sencillo o un propulsor muy potente. La identidad permanece incierta y con ella el sentido del propio valor.

Si un joven no estudia seriamente y no intenta dar lo mejor de sí mismo hasta el final, no puede sentirse inteligente o capacitado. Puede imaginarlo o intuirlo, pero no lo sabrá a ciencia cierta. Como bien intuye este padre que dice:

«Mi hijo no estudia, no se aplica lo suficiente. Tiene miedo de probarse, de ser menos listo de lo que querría o menos brillante que su mejor amigo, que es realmente muy inteligente. También elige puestos indiferentes cuando juega al fútbol. No se lanza para no arriesgarse, no desilusionarse por ser menos bueno de lo que querría».

Este chico conserva ese sentimiento de alienación de *«no soy el mejor simplemente porque no me he esforzado... si lo hubiese hecho, sería mejor que todos»*. Puede seguir imaginando ser el número uno, sin tener que demostrarlo. Frente a los hechos evidentes de la realidad deberá recurrir a las justificaciones: el entrenador no me entiende, los profesores me tienen manía... Sus problemas comenzarán cuando intente que los demás crean también las mentiras que se dice a sí mismo.

La prueba aceptada y superada constituye un «quién soy» realista, fundamentado, convincente.

La prueba «define», aporta información sobre el propio valor. Las pruebas evitadas dejan a la persona en un estado de incertidumbre, poco definido.

Detrás de un comportamiento evitativo, se esconde el rechazo a priori de descubrirse limitados, imperfectos, no conformes a como se querría ser o se imagina que se es. Incapaces de aceptar el límite que el espejo de la realidad obliga a reconocer. Es gratificante imaginar que se es un genio de las matemáticas, prescindiendo de las notas. Fantasear con ser guapísima, ser como una diva, pero con los ojos cerrados ante el espejo. Al evitar la prueba se advierte el miedo de no poder soportar el dolor, el miedo a que el aspecto prometedor y bello de la vida desaparezca descubriendo no ser como se hubiera querido.

En realidad, se puede vivir una vida sustancialmente feliz, aunque no se posea una determinada aptitud para el diseño, los idiomas o no se tenga un físico perfecto. Vale la pena vivir la vida a pesar de los límites. La vida es bonita, no por ser perfecta, sino porque es en sí maravillosa.

El test de la gota de limón

Ser uno mismo somete a prueba también las relaciones, y las clarifica. Permite distinguir las personas que son buenas para nosotros y las que no, quién nos quiere de verdad, en sentido auténtico, y quién se aprovecha de nuestros puntos débiles y se ve atraído de ventajas más o menos conscientes.

La prueba siempre es el momento de la verdad.

Basta con dejar de estresar a un hijo con el típico «estudia, estudia, haz los deberes», para saber exactamente cuánto le interesa el colegio. Sin interferencias, el hijo se presenta tal y como es, y, por muy preocupante que pueda resultar esa visión, es preferible ver las cosas tal y como son. «Es suficiente con ponerse minifalda –decía una joven mujer– para distinguir a las amigas sinceras de las envidiosas».

El coraje que permite ser uno mismo muestra todo más claro. Por ejemplo, decir que no, cuando realmente no se tiene tiempo, cuando no es posible atender una petición, discrimina a las personas equilibradas de las pretenciosas, que no piden, sino que muestran el valor de sus propias necesidades como derechos exigibles. En este caso, tenderán a sentirse culpables, a denigrar a la persona que no encuentra natural secundar sus peticiones.

Si la persona que te contrató te da la espalda en el preciso momento en el que exiges el reconocimiento por tus 12 horas de trabajo detrás de la barra del bar, se evidencia de forma clara en qué «condiciones» pensaba contar contigo. Mostrándose uno mismo, exigiendo, en este caso, aquello que sinceramente se considera justo, todo se vuelve (muchas veces de forma dolorosa) más claro.

En muchos casos, se puede elegir qué dolor sufrir. La joven camarera puede decidir si lo pasa mal porque se siente «explotada» o porque descubre que el «aprecio» que se le mostraba no se debía a sus capacidades, sino a sus modestas pretensiones. El dolor de la verdad es siempre preferible a la ilusión de ser «amados», queridos y apreciados cuando no es así.

Al mostrarse con autenticidad, poniendo las cartas sobre la mesa, los «depredadores» son descubiertos, porque no soportan la condición decisiva y esencial que convierte las relaciones en justas y buenas: la reciprocidad.

La *exigencia de reciprocidad* es un test óptimo para someter a la prueba la salud de las relaciones. Las personas que encuentran el coraje de ser ellas mismas suelen pedir una mayor reciprocidad. Y suelen verse obligadas a cambiar de grupos, puesto que se dan cuenta de que las dinámicas equivocadas que gobernaban sus relaciones se mantenían con vida gracias a las debilidades de su personalidad al «fingir» no ver a aquellos que quieren ser invitados a casa de los demás sin invitar nunca a su casa.

La prueba abre los ojos. Si paras de gastar dinero en el móvil y dices: «A ver si ahora

me llama él», tendrás la posibilidad de entender exactamente cuánto le importas. Es bastante simple en apariencia: es necesario decidir afrontar la realidad y aceptar aquello que no se desea: que al otro no le importas. La verdad aparece: el dinero de la recarga mantenía viva la propia ilusión. Mejor saberlo.

Si no estresas a tu marido suplicándole que pase más tiempo contigo, que hable más, podrás tener la percepción exacta de cuánto desea tu presencia y cuánto valora las conversaciones. La respuesta podrá no ser conmovedora, pero, para poder cambiar las cosas, es importante reconocerlas en su verdad, llamándolas por su nombre, aunque hagan sufrir.

Porque el miedo al sufrimiento (de descubrir quedarse solo, no gustar o no ser amados...) que impone vivir de un modo que no es auténtico, no va conforme a uno mismo.

El coraje de ser uno mismo se parece a la operación de poner el contador de la balanza a cero, que es donde debe estar para que el peso sea objetivo y exacto. El juicio sobre las personas pasa a ser realista, se distinguen los amigos de los falsos amigos, las personas generosas de las interesadas. Si la balanza no está equilibrada correctamente, mostrará resultados diversos de la realidad.

El «peso» es, de hecho, la imagen pertinente del juicio que refiere a la sustancial positividad o negatividad de las relaciones. De este modo, se evita rodearse de personas que hacen sufrir de forma injusta e inútil. No es necesario arriesgarse a desposar al propio «perseguidor», lo importante es darse cuenta de cuáles son las personas a las que se «cae bien hasta que... solo si...».

Basta tener el coraje de preguntarse por lo que está bien, lo correcto, sin fingir nada, sin esconderse, sin soportar, para descubrir quién eres realmente para el otro.

«Con este hombre –cuenta una chica joven– siempre he estado disponible y complaciente. Hace algunos días me sentía “por los suelos” porque habían diagnosticado cáncer a mi mejor amiga, y busqué consuelo en él.

Escuché que era mejor que no saliéramos juntos, porque no quería preocupaciones. Esta vez he decidido que no lo voy a ir a buscar, a pesar de que la soledad me da miedo».

El perro del hortelano; ni come ni deja comer. La exigencia de reciprocidad deja claro si el otro te ama a ti o los beneficios implícitos que le garantizas. La decisión de ser uno mismo es como una gota de limón en la taza de té. Se ve claramente en el fondo de la misma.

Respetarse a uno mismo y hacerse respetar

Muchas personas de formación católica notan una fuerte resistencia moral cuando deben ser ellas mismas, cuando deben exigir el respeto que notan que se les debe. Les viene a la mente la frase «ama al prójimo como a ti mismo», y tienen la sensación de que ese respeto se haya inspirado sustancialmente del egoísmo, que es contrario al principio del amor.

La formación recibida –afirman muchas personas– subraya el deber amar al prójimo, mientras el deber «amarse a uno mismo» no se ve particularmente insistido, considerado como un apéndice innecesario que es objeto de específica reflexión.

El amor por uno mismo ha estado visto durante muchos años como el hijo primogénito del egoísmo. Pocos de ellos se han aventurado a distinguir entre amor sano y enfermo. Incluso sería importante aclarar si luchar o no por dejarse anular, por no asumir desplantes e injusticias, sea un acto de egoísmo o moralmente obligado.

Muchas personas reconocen ser víctimas de una falsa idea de aguantar que no se distingue de la aquiescencia o la resignación, pues le han arrancado al verdadero aguante la fuerza moral de íntima resistencia al mal que la distingue, incluso también han eliminado la impotencia.

Un equivocado sentido del sacrificio conlleva creer que ser bueno es asumir pasivamente en lugar de luchar por la justicia.

Muchas personas han permitido que su vida fuese fastidiada por un malentendido sentido del amor al prójimo, que las ha inclinado a la sumisión en lugar de a la capacidad de afirmar y defender el bien y la verdad.

En su recorrido de renacimiento, descubren que el cristianismo rectamente entendido es una religión de mártires, no de víctimas, de luchadores, no de apocados, que es lo que son en el fondo aquellos que no tienen el coraje de ser ellos mismos.

A nadie se le reconoce el poder de humillar, destruir la personalidad de los demás (en modos también muy sutiles, aparentemente invisibles, presentes en una relación desequilibrada).

Nadie se puede tomar el derecho de hacer sufrir (injusta e inútilmente) a otro, y más si esta es la persona que se ha prometido amar (el cónyuge). Y nadie puede conceder a otro tal derecho. Solo Dios es dueño de la vida, nadie más.

El daño (eventualmente) se soporta fieramente, no se sufre permitiéndolo. Quien hace el mal lo debe hacer sin nuestra ayuda, sin nuestra secreta complicidad. No se puede llegar a ser (secretamente) cómplice del propio perseguidor, anulándose a uno mismo y pasando a ser oprimidos. No se puede vender la propia alma por las treinta monedas de la falsa seguridad, por una aparente tranquilidad, por no disgustar a alguien.

La traducción psicológica del deber moral del amor a uno mismo se refiere así al «*dejar vivir al verdadero yo*», protegiendo la propia identidad y exigiendo respeto. De hecho, la identidad va custodiada («custodiar» añade delicadeza al acto de la protección), defendiéndola de los ataques de los enemigos internos y externos, sintonizando nuestra voluntad con aquella de Quien la ha creado para que esté viva y dé fruto.

El respeto por uno mismo y la justicia

Respetar la propia identidad significa acoger las palabras que la verdad pronuncia silenciosamente a la mente, y el sentimiento de la justicia que se advierte en la consciencia. «Estando cara a cara» con la innegable percepción interna de que algunas cosas no son justas, ni buenas, ni verdaderas y «tomando una posición» consecuente.

«Trabajo en una cooperativa solidaria –cuenta un joven– y veo muchas injusticias: en ese ambiente dicen que se trabaja por solidaridad, pero en realidad humillan y maltratan a quien necesita trabajo. Parece que se aprovechan de los más débiles, aquellos que les necesitan, para sentirse poderosos. Los directores premian a los rufianes, y quien se queja es desplazado al “área de castigo”. Parece que les gusta demostrar que, sin ellos, no son capaces de hacer nada, y aprovechan el hecho de que estas personas tienen la absoluta necesidad de ser rescatados y de encontrar trabajo».

«¿Y cuál ha sido tu comportamiento?», le pregunto.

«Yo me callo, para demostrar a los jefes que trabajo bien. Es un arte que aprendí cuando era pequeño: complacer para no ser criticado ni juzgado como un pesado. Nadie podrá decir nada negativo de mí. Me digo a mí mismo: “¿Y quién eres tú para juzgar a los demás?... en el fondo todos tenemos defectos”. Así que bajo la cabeza y sigo para no tener problemas ni arriesgarme a sufrir las represalias de los jefes».

Detrás de los escrúpulos morales que parecen ser consecuencia de la modestia y el respeto a los demás, se esconde la cobardía. Él relata el sentido de injusticia que instintivamente percibe, pero lo debilita argumentando dudas de legitimidad y se adapta pasivamente a la situación, no lo hace por amor al prójimo, sino por el propio interés. Renegando el sentido de justicia, reniega de sí mismo y pasa a ser débil también desde el punto de vista psicológico, porque rechaza «sentirse dentro» de la justicia y sus exigencias.

No se le exigía que hiciera la revolución ni de Don Quijote, sino admitir la evidencia de la injusticia, reconocer sus justificaciones e intentar limitar los daños psicológicos y morales causados a las personas más débiles en la medida de lo posible. Se hubiera sentido menos «buen trabajador» pero más verdadero, porque iría en sintonía con sus valores.

Por instinto, sentimos que cada relación debe ser justa para ser buena, debe estar regulada por la reciprocidad.

Es obvio que, por ejemplo, en la *relación de pareja*, no se espera que solo uno de ellos entienda al otro, ya que, si un cónyuge es comprensivo y se muestra dispuesto a la reconciliación mientras que el otro no funciona bajo los mismos principios, la relación no es equilibrada, porque no está regulada desde la reciprocidad. No funcionan bajo la misma ley, la única condición que establecería igualdad.

La ley de la reciprocidad (el aspecto relacional de la justicia) hace paritarias las relaciones y es condición de un amor auténtico. Renegar de esto es traicionarse a uno mismo, no respetar la parte más profunda y auténtica de la propia identidad. Los valores representan la esencia de nuestra identidad, y la decisión de secundar aquello que nos dicen representa el respeto integral por uno mismo.

El respeto por uno mismo requiere obediencia a la verdad así como ella ilumina la inteligencia, y a la justicia como se presenta en la conciencia.

El único y verdadero poder que poseemos consiste en acoger o rechazar el sentimiento de la verdad y la justicia, impidiendo que las debilidades afectivas, los miedos o las necesidades provocadas por el egoísmo lo deformen e interfieran con sus sombras sobre su luz.

«Trabajo en un asilo de ancianos –cuenta una joven mujer–. La dirección nos impone que preparemos todo para que parezca que está en orden; pero en realidad es todo apariencia, porque los pacientes están descuidados. Nos imponen tener limpiísimos los suelos, y nos llaman la atención si paramos a hablar con algún anciano. Si les escuchamos, dicen que estamos “perdiendo el tiempo”, aunque es lo que más necesitan. Nuestro jefe nos impone tratar a los pacientes como cuerpos, no como personas. Yo me siento distinta, y creo en “otro modo” de tratar a los abuelitos. He dicho lo que pienso en todos los sitios en los que lo debía hacer, pero no me escuchan, incluso me han tratado como una que no entiende cómo se mueve el mundo. Voy a renunciar y buscar otro asilo, es una pena, porque este está al lado de mi casa».

Esta mujer no es la única que siente que no puede renunciar a su sensibilidad, pero ella no pacta con la situación. No se rebela más, como ha hecho durante años, pero en la duda de estar equivocada, de no tener derecho a criticar a quien le paga, no se cierra en el cinismo. Se aferra a su valor, y paga por él. Y solo así, siendo ella misma, decidiendo vivir el trabajo como un servicio y no como vendedora de humo para las familias y los políticos locales. Ama realmente a las personas para las que trabaja. Si se dejara determinar por el credo de su trabajo, perdería la mejor parte de sí.

En el fondo, somos aquello que creemos, y pasamos a ser aquello en lo que creemos. Solo uniéndonos al valor que refuerza la identidad, toma vida la propia capacidad de amar.

Justo porque la identidad participa a la luz de la verdad y la justicia de su Creador, el respeto por uno mismo coincide con el respeto por los propios valores, por aquello que sinceramente se considera verdadero, bueno y justo.

No se puede profanar el santuario de la identidad, el lugar donde el alma y el carácter entran en contacto misteriosamente.

Capítulo 9

La importancia de ser uno mismo



El río del amor

La identidad es como un prisma que descompone un rayo de sol. Refleja la luz blanca del amor en una combinación original de colores.

El prisma de la identidad permite al amor que exista con sus características originales, sin las cuales permanecería desencarnado, invisible, limitado respecto a la percepción humana. El amor no puede existir si no es revestido de la humanidad de quien ama, de sus características personales. Nosotros percibimos el amor a través de las interpretaciones que nos dan las personas. Mediante su identidad, estas interpretaciones, aunque sean imperfectas, representan la condición por la que el amor está «presente» y opera eficazmente en las vivencias humanas.

El humo del amor, atravesando el terreno de la identidad, se enriquece de características originales. La calidad del terreno en el que se cultiva, toma el agua fría o caliente, caliza, ligera o salada. La identidad da al amor esas características inéditas que lo dotan de un sabor, un gusto, un perfume original. Una persona puede amar con la capacidad de entender y la delicadeza de su tacto. Otro aporta la vitalidad y la profundidad en la relación, y otro quiere con su capacidad de hacerse cargo de las preocupaciones de quien está cerca.

Por lo tanto, se puede amar solamente siendo uno mismo, estando dentro de uno mismo, dándose uno mismo.

La identidad contiene (por ejemplo, en el carácter) los instrumentos con los que podemos amar a los amigos, a los hijos, a la pareja. Nosotros no amamos prescindiendo de nuestra identidad, sino con nuestras características, nuestros límites. El amor se hace eficaz, presente, y se disfruta a través de nuestra humanidad, no sin ella.

Esta es la razón decisiva por la que la identidad debe ser cuidada, protegida. La identidad debe participar en las relaciones de la persona, no ser sofocada o escondida.

La falta de respeto a nuestra identidad impide la posibilidad de vivir el valor del amor. El amor no es un sentimiento, está constituido por la sincera donación de uno mismo y vive solo si las dinámicas psicológicas hacen posible ese «don».

Por lo tanto, todo aquello que impide presentar de forma verdadera los propios sentimientos, pensamientos y juicios hace menos viva e interesante la relación. Menos amorosa.

Los virus psicológicos que no permiten a la identidad manifestarse auténticamente debilitan la capacidad de amar. ¿Puede existir un problema mayor?

La buena noticia es que el Creador ha decidido contar con la humanidad de las personas para hacer presente, perceptible y gozoso su amor por las criaturas. Lo hace presente golpeando con Su rayo el prisma de la identidad. Si las dinámicas psicológicas son oportunamente presentadas, la identidad se deja atravesar por su amor y ama con las

características que le son propias.

Ser uno mismo en la relación de pareja

El amor no es solo ternura, capacidad de cercanía emotiva o comprensión. Es también la capacidad de luchar por rescatar al otro, por liberarlo de los aspectos que le tienen prisionero, bloqueado, que no le permiten realizarse verdaderamente como padre/madre, amigo o pareja. La promesa de amar no consiste en empeñarse en «probar sentimientos» exaltantes e intensos frente al cónyuge (los sentimientos y las emociones no pueden ser objeto de una promesa), se refiere al empeño de hacer lo que sea posible para que el otro se realice como persona.

Está claro que el amor desde un punto de vista psicológico no es solo un sentimiento, sino más bien un acto de la voluntad que tiende a realizar el interés real del otro.

Que este acto vaya acompañado de sentimientos exaltantes representa una «facilidad» para esa tarea, pero no cualifica la esencia del acto amoroso. La exaltación emotiva, aunque agradable, no mide la autenticidad del amor: se puede estar «involucrado» desde el punto de vista emotivo, por motivaciones que tienen poco que ver con el amor.

Es verdad que el amor, además de la retórica sentimentalista que lo identifica con las emociones, consiste de forma más realista en decir al otro aquello que por su bien debe oír, aunque no sea particularmente agradable.

El amor es también fuerza y, como tal, se expone libremente al dolor y la incompreensión. Es creer que vale la pena lanzarse por el otro. Amar es, por tanto, ayudar al otro a darse cuenta de las dificultades emotivas, de los defectos del carácter, de las acciones que le desvían de su camino o le hacen perder tiempo, que no lo realizan. Quien ama, desea «rescatar» a su pareja pagando el precio (el cansancio) exigido para su liberación.

El héroe, el dragón y la lucha

El amante suele ser representado en las fábulas como el héroe que, con el yelmo en la cabeza y la espada desenvainada, mata al dragón que tiene prisionera a la bella muchacha encerrada en la torre.

La potencia de esta imagen arquetípica llama a una verdad que parece haber perdido su evidencia: la exigencia dictada por el amor de luchar contra los defectos de la persona amada para liberar la parte hermosa que hay en ella y que está prisionera por sus inconsistencias.

El amor es fuerza, no solo ternura, capacidad de luchar por la victoria de la persona que se ama. Ayudar al otro a realizarse suele significar deber «rescatarlo», liberándolo de algunos condicionantes que lo limitan, de los errores que inconscientemente le hacen daño.

¿Y con qué armas se puede esperar sacar adelante esta empresa si no es con la inteligencia y la sensibilidad, la propia capacidad de entender? ¿Con los recursos de la propia identidad?

Quien se esconde por miedo, y no dice sinceramente aquello que piensa, no puede esperar cumplir con su empresa amorosa. No es posible hacer el bien al otro (esto es amar) renunciando a la propia identidad. No siempre es fácil actuar de forma auténtica en la relación: Las previsibles consecuencias lo desaconsejan en muchos casos. Como en este relato:

«Mi marido es una buena persona, pero no acepta otra opinión que no sea la suya: si no le doy la razón, se vuelve insoportable y, si no me convence, se enfada. Yo no tengo la libertad de ser distinta a él. Todos dicen que es agotador dialogar con él. Él debe dominar, tener el control, y no se da cuenta de los efectos que provoca sobre los demás. Muchas personas se alejan de él por esta razón y corre el riesgo de quedarse solo.

Hasta ahora lo he dejado pasar, para no empeorar la situación. Estoy callada para evitar escenas y broncas. Si digo aquello que pienso, él me rebate y me hace sentir equivocada. Siento que muero, llego al punto de pensar que estoy totalmente equivocada y me siento condicionada por su juicio».

Esta mujer se encuentra en una bifurcación: o se apaga, convenciéndose de estar equivocada, o se afirma a sí misma, diciendo aquello que el amor le impone que diga, es decir, la verdad en la humilde versión de la propia y sincera opinión: el marido la necesita objetivamente para no acabar amargado por su carácter. ¿En qué otra cosa puede consistir darse si no es decirle sinceramente lo que piensa de él? Para llevar a cabo esta operación es necesario que ella sea fiel a sí misma, a aquello que ve, siente y cree, sin perderse en el juicio de los demás (absorbiendo el veneno paralizante del «estás equivocada, eres una exagerada, no eres capaz de adaptarte...»). De hecho anota:

«Yo me doy cuenta de que debo ser más fiel a mí misma llamándole a la madurez, en lugar de soportar sus errores, aunque él sea muy orgulloso y le cueste reconocer sus defectos».

Es verdaderamente apreciable la indicación a la fidelidad a ellos mismos, es otro modo de declinar el respeto por uno mismo, por la propia identidad.

«Yo siempre me he mostrado muy disponible a secundar a este hombre –prosigue–, normalmente me he transformado en un cervatillo y me he dejado modelar como la plastilina para poder gustarle».

Y aquí está la explicación que hace comprensible la aparente irracionalidad de sus comportamientos:

«A cambio, recibía un sucedáneo de amor, algo de afecto. No es mucho, pero cuando se tiene mucha hambre todo te parece bien, incluso aquello que podría parecer una miseria.

Para sentirme amada estoy dispuesta a aceptar imitaciones del afecto, pensando que no tengo nada mejor, de hecho me digo: “Por ahora va bien así”. De hecho tengo muchas ganas, un gran deseo de compartir mi vida con alguien».

El deseo de compartir es una necesidad madura: sabe a intercambio, reciprocidad, paridad, perfume de una relación auténtica y fecunda. Es distinto a la necesidad de agarrarse desesperadamente a una pareja a pesar de sentirse «desagradables», no deseados o de poco valor.

El deseo de ser «apresados», para sentir que se vale, es muy distinto a «darse» a alguien para enriquecerlo. Quien no es él/ella mismo podrá dar al otro aquello que desea, pero no lo que necesita realmente.

«Yo no era así –se analiza a sí mismo un marido–, era seguro de mí mismo, pero con ella es como si me hubiera debilitado. Para no pelear he aprendido a dejar pasar las situaciones, a decirme: da igual. En las discusiones siempre soy yo el que doy el primer paso para hacer las paces».

Ella tiene un carácter más fuerte y tiende a imponerse, él se lo permite. Renuncia a luchar por aquello que sabe que es verdadero y justo, renuncia a la mejor parte de sí. Finge y deja que las cosas sigan su curso. No es justo, pero es más fácil, más cómodo. Detrás de la aparente bondad se esconde la debilidad afectiva, el miedo a pelear, a no gustar al otro, a ser dejado.

Pero el amor no exige anular la propia identidad, no impone que se sobrescriba el propio sentido de la justicia y de la verdad. En lugar de ayudar a la mujer a madurar, se debilita, se anula a sí mismo. Resultado: el marido no confronta con ella, y pierde el cariño de su mujer.

El cariño se da solo a quien cree profundamente en un valor y está dispuesto a luchar por ello. No se puede querer a quien renuncia sistemáticamente a sus propias

convicciones.

«Con mi marido –cuenta la mujer– no soy yo misma. Me freno. Es como si tuviera miedo de mi fuerza. No afronto con energía sus contradicciones. Él espera a que se me pase, y esto me da una rabia insoportable, hasta detestarlo. Después me esfuerzo en aceptarlo como es, pero entro en depresión. Si fuese por mí, no dejaría pasar esas cosas, le situaría frente a sus contradicciones, porque, sin una excusa, no se mueve. No puedo dejarlo pasar siempre yo. Debo entretener mi rebelión interior cuando veo que hace lo que no es justo. Me he preguntado por qué no me atrevo a hacerlo y me he respondido: tengo miedo de ser yo misma, porque no quiero que me deje. Si afrontara los problemas como siento que debería, no estoy segura de que le gustara. Podría irse y se rompería el matrimonio».

El cansancio que supone hacer funcionar el matrimonio es solo suyo, pero la relación no puede crecer si no es entre los dos, si no entienden lo que es bueno para ambos. No es posible si se cierran los ojos ante aquello que no funciona.

La represión, evitar determinados comentarios, alimenta el resentimiento. Reprimir la propia identidad lleva a «explotar», a resolver traumáticamente la relación cuando uno de los dos no aguanta más.

No se puede callar más la percepción de aquello que es verdadero y justo sin renunciar a la parte más profunda y noble de la personalidad. Fingiendo no ver y no entender, no se construye una relación fecunda y duradera: se alarga el dolor de la incompreensión.

La forma de soportar la situación puede ser (como en este caso) disfrazarla de bondad, mientras que es el miedo a no gustar, a ser dejados, el verdadero motivo por el que no se osa ser auténticos. Para sanar la relación es necesario gestionar las consecuencias, en lugar de evitar el riesgo de manifestarse.

El auténtico amor por el otro exige exponer con humildad y coraje las propias consideraciones, más que evitar el cansancio que supone actuar para mejorar la relación.

A continuación, la reflexión de un novio:

«Estando con ella soportaba cosas que no me gustaban: ¡Me tenía que gustar hasta su perro! A mí los perros nunca me han gustado, y el suyo es verdaderamente insoportable. Soportaba sus enfados por tonterías, le molestaba cualquier cosa».

Una forma parecida de actuar, ciertamente, no ayuda a redimensionar las peticiones del otro. Más bien la deja sumida en la ilusión de que su dolor de cabeza le da derecho a maltratar a los demás y que soportar sus tonterías es el precio justo por contar con el privilegio de estar con esa persona. Por otro lado, el silencio de su pareja no la ayuda a ser mejor persona. Él calla, pero no la ayuda a ser mejor, menos egoísta y antipática. Con esto la ama poco, de hecho prefiere la propia y aparente tranquilidad. Su miedo a ser dejado le impide asumir el comportamiento íntimamente percibido como justo. Pero no

es posible amar al otro escondiendo la propia identidad.

Por amor es necesario discutir de vez en cuando, exigir aquello que es justo sin ser pretencioso, criticar aunque sea más cómodo callar, arriesgarse a sufrir la incomprensión.

La certeza interior de actuar de modo desinteresado, buscando sinceramente el bien del otro, constituye un escudo psicológico que amortigua los golpes de la crítica o del rechazo. Las incomprensiones te hacen pasarlo mal, pero la punta del punzón no toca el corazón, que está protegido del escudo constituido por la certeza interior de amar. Se puede estar amargado, pero sin sentirse culpable. El primero dolor se puede «soportar», el segundo mata.

El amor por la verdad

«Tengo un problema de relación con mi novio –escribe una chica–. Él es muy quisquilloso y yo, por naturaleza, soy espontánea y directa. No sé cómo hablar con él, siempre tengo miedo de equivocarme y herirle. ¿Cómo puedo aprender a vivir con él sin perder mi individualidad? Él dice que es hipersensible... yo también soy una persona sensible, pero él dice que soy un poco dura y que necesita infinita dulzura. He hecho un poco de autocrítica; él dice que soy dura, pero yo creo que simplemente soy «directa», no me voy por las ramas, voy al asunto. Me pregunto: ¿Qué debo cambiar para estar bien con él?».

¿Dura o simplemente directa? No se trata de un juego inocuo de palabras, son las interpretaciones las que deciden la dinámica de fondo de la relación. Si ella se deja convencer de que se trata de dureza, deberá renunciar a su punto de vista para no pelear con él. Los argumentos de su novio no le resultan convincentes, pero está dispuesta a callar para contentarlo. De hecho, nadie le ha criticado nunca.

El quisquilloso hace sentir culpable a quien descubre algo negativo de su carácter, como un niño que dice a su madre: «¡Mamá, mala!».

La presunta dulzura e hipersensibilidad del chico están vinculadas a la condición de descubrir sus límites. Pero, justamente por amor, no se puede consentir esta petición, que valoraría su pretensión de ser liberado de verse confrontado con su verdad.

Si esta chica no sigue siendo ella misma y renuncia a su lucidez, a su capacidad de entender las cosas como son para no perderlo, no daría a su novio la única cosa que necesita: el coraje de decirle la verdad y de aceptar el cansancio de mejorar. ¿Cómo podrá hacer el bien a su novio, amarlo, si se pierde a sí misma? Como las consideraciones de un chico en cuanto a su ex:

«Ahora que nuestra historia se ha acabado, me doy cuenta de que te estresaba, porque siempre quería estar contigo. Era demasiado. Tú me soportaste un tiempo, pero no fuiste capaz de hacerme entender que me estaba equivocando y por qué. Al no decirme la verdad, como te pedía, creo que te ha faltado coraje y respeto hacia mí. Tenías miedo de que me sentara mal, que sufriera, y callaste... hasta que me dejaste».

Si la chica hubiese tenido menos miedo de herirlo y hubiese amado más la verdad, diciendo aquello que pensaba verdaderamente, su novio habría madurado o la relación habría tenido un final menos tormentoso. También hubiera sido distinto el modo de dejarlo.

Una novia:

«Me he propuesto ser dulce y respetar la libertad del otro. Cuando hay algo que no funciona digo las cosas, pero cuando llego a cierto punto me bloqueo y lloro. Si insisto, creo que soy la típica que quiere imponerse, y es lo último que querría». Y su novio dice:

«Querría que fuera capaz de mandarme a la mierda cuando lo merezco, pero no lo hace, se cierra en sí misma y llora».

Por lo tanto, se queja de no recibir la verdad, a la que tendría derecho por amor. El amor induce a decir las cosas con delicadeza, en el momento oportuno, elige los modos más adecuados, pero no esconde la verdad. No hay amor sin verdad, y la falta de sinceridad en la relación no se puede justificar con el respeto a la sensibilidad del otro. A continuación un testimonio de cómo una relación cobra vida a partir de la decisión de ser uno mismo:

«Con mi mujer tengo un diálogo más intenso –cuenta un hombre–. Ahora analizo el problema, voy al fondo. Doy fuerza a mi idea, la sostengo con mis razonamientos y a veces casi consigo convencerla. Antes me callaba las cosas diciendo rápidamente: “Ok, tienes razón”. Aunque no lo pensara de verdad. Cortaba rápidamente y no hacía el esfuerzo de decirle lo que pensaba. Me decía: “¿Qué te pasa?” y yo: “Nada”. Nunca alimenté la relación. Me decía: “No tienes iniciativa”. Claro, le dejaba elegir a ella por miedo a equivocarme. Me tenía que sacar las palabras con sacacorchos. Estoy aprendiendo a no frenarme, a actuar de forma más espontánea, a no hacer las cosas por “hacer los deberes” sin pensar».

Es decisiva esta actitud de ser él mismo, un modo de actuar conforme a su propia identidad. Y es revitalizante:

«Ahora tengo ganas de confrontar con ella –prosigue–, me pongo a prueba cuando dialogamos. De su identidad puedo aprender tantas cosas... su personalidad me enriquece. Tenía ganas de nutrir su identidad en lugar de sofocarla, la siento como un diamante que debo valorar. Estoy aprendiendo a disfrutar de su forma de ser, disfruto con su forma de ser. Siento que amo su personalidad, y no quiero amarla más en función de mis necesidades».

Con el coraje de ser uno mismo, honra la promesa de amar a su mujer, da nueva vida a la relación y realiza una promesa de felicidad para su matrimonio.

Capítulo 10

Ser uno mismo como padre



No se puede ser buen padre prescindiendo de ser uno mismo, sin ser asistido por la propia identidad original. Muchos virus impiden a los padres que sean ellos mismos y vivan la relación educativa según sus convicciones reales.

Los virus reescriben el instinto y la sabiduría de los padres. Les inducen a una radical desconfianza del propio modo de evaluar las situaciones, percepción de la realidad y actuación según los propios criterios. Ese hecho es distinto a tener dudas razonables sobre la propia forma de actuar.

Parece que el enemigo mortal de los virus es el *sentido común*, que, de hecho, está siendo progresivamente desinstalado. El resultado es el padre que se ve «perdido», fuera de su centro, que no se fía más de sí mismo, paralizado por la duda invencible de la propia capacidad de entender qué está sucediendo y cuál es el bien del hijo.

El padre que no posee una identidad clara, es completamente dependiente de las opiniones ajenas, así como de los consejos de expertos, porque no se fía de sí mismo. Como un galgo al que se le quita el olfato, que no sabe a qué dar crédito. Consulta las notas donde el experto responde, se informa, lee muchos libros con el mismo resultado: siempre se siente desorientado. Lejos de aquello que, en el fondo, se consideraría justo y oportuno hacer.

Los virus culturales

Los virus culturales anidan en los presupuestos que caracterizan la forma de sentir más común, las opiniones más difusas se ven consolidadas. Las convicciones educativas infectadas por los virus ya no se reconocen como peligrosas. Ya no se advierte la necesidad de demostrar la fundamentación ni se poseen argumentos para contrastar las diversas opiniones, por muy obvias que parezcan.

Los virus culturales sobreviven invisibles en opiniones que todos encuentran convincentes, evidentes, obviamente verdaderas, sin saber por qué.

Un virus cultural particularmente difuso, por ejemplo, ha convencido a los padres (a las madres en particular) de que los hijos no saben soportar el dolor en la vida. Sus dificultades (normales) se transforman en «problemas», en un potencial trauma psicológico. El cambio de los pañales al inodoro se convierte en un paso más difícil de lo previsto, el hecho se descifra en las implicaciones a largo plazo en el desarrollo psicoafectivo del niño. Es un mensaje difícil de descifrar... El primer día en la guardería es tan delicado que hay que pedir el día libre para asegurarse el adecuado apoyo psicológico: los primeros días en primaria exigirán una larga u cuidada preparación mental... ¿Qué pasará si no conoce a nadie de su clase? En la misma clase, los padres africanos o afganos parecen no entender la naturaleza de ese problema y, si la entienden, prefieren callar, por delicadeza, su perplejidad. El cambio a secundaria exige un trabajo de una apropiada estabilidad que haga menos traumático el ingreso en el nuevo colegio, buscando garantizar la «continuidad» con primaria. Sin embargo, los chicos de los primeros cursos de secundaria exhiben con fiereza la mayor complicación de sus estudios, diciéndoles a los niños de primaria al otro lado de la verja: «¡Aquí es todo más difícil!».

La presuposición viral de que el hijo no sepa afrontar, tolerar, soportar las circunstancias difíciles de la vida deja las alarmas de los padres perennemente encendidas. Deberían intuir, prever, entender, evitar aquello que puede hacer sufrir a su hijo. Las dificultades del hijo representan un error del padre, que no ha sabido impedir aquello que le hace sufrir. Es el combustible perfecto para alimentar la industria de la angustia materna.

Muchos virus culturales contribuyen a aportar incertidumbre y desorientación al padre, alejándolo de su «centro», convirtiéndolo en un extraño ante sí mismo y ante el tesoro más precioso: sus convicciones. Entre estas: el relativismo moral, el psicológico y la ideología de la inquietud.

El relativismo moral

Ante la exigencia acerca de si es posible y deseable contar con una verdad moral que proponer a los hijos, la respuesta más común es: «No es posible, porque *el bien y el mal*

no existen objetivamente. Son solo opiniones personales o la cultura de pertenencia, que inducen a creer determinadas premisas».

Existirían, por lo tanto, solamente las opiniones personalísimas de cada uno, cuya naturaleza autorreferencial no hace posible que haya ninguna obligación moral.

Una destrucción tan sutil de cada certeza deslegitima la posibilidad de los padres de realizar un juicio de valor de las opiniones y comportamientos de los hijos. Privado de la confianza del saber «moral» ante aquello que íntimamente percibe como bueno o malo, no le queda más que hacer uso de su competencia psicológica en su relación con los hijos. Pero no es suficiente para afrontar los problemas educativos, porque para educar es necesario contar con un criterio que discrimine el bien del mal, que indique cuál es el bien educativo real del hijo. Sin el saber moral del padre, se verá «desorientado».

«Cuando estamos en el parque –escribe una madre–, mi hijo se vuelve agresivo, muerde a los otros niños si lo contradicen... ¿Hago bien en reprenderlo? ¿Hago bien en no hacerle caso cuando quiere a toda costa el juego de otro? ¿En recordarle que debe pedirlo por favor, en lugar de quitárselo? ¿Soy yo la exagerada?».

Esas preguntas sin respuesta hacen evidente el drama de cómo se sienten perdidos los padres. Los hechos de naturaleza moral (diversos de la inseguridad de la naturaleza psicológica) expresan la falta de un camino que recorrer, de un criterio que distinga el bien del mal y de una motivación que haga legítimas las intervenciones en la corrección del niño. Eludiendo la posibilidad de un criterio que distinga el bien del mal, se elimina la raíz de la certeza moral.

Hoy en día es más sofisticado mostrarse por encima del bien y del mal, que son categorías adaptadas a personas anticuadas, cerradas, que todavía no han hecho propia la lección del evolucionismo y la antropología cultural. En realidad no es posible educar eludiendo la cuestión moral: por ejemplo, es justo desear que un hijo se comporte honestamente en lugar de forma deshonesto, leal antes que desleal, generoso en lugar de avaricioso o egoísta.

Los padres de hoy se ven sutilmente inducidos a retener que las propias condiciones morales no forman parte integrante de sus capacidades educativas, consideradas como un resto del pasado, sin ningún valor.

La moral ha muerto, y le sobrevive la psicología. En el sitio libre que han dejado los pensadores morales, se han instalado los psicólogos, que, de hecho, utilizan el instrumento de medida ética más banal y primitivo: lo que le apetece al hijo. Está bien aquello que le gusta y mal aquello que le hace sufrir. La categoría moral pasa a ser el bienestar psicológico.

En realidad, la psicología es una ciencia descriptiva, no valorativa: describe «cómo funciona» el aparato psicológico, pero no puede definir aquello que está bien o mal, porque tal operación no se encuentra dentro de sus presupuestos epistemológicos (pertinentes a la filosofía moral).

La psicología, por otro lado, se ha convertido en una antropología filosófica (por la que la naturaleza humana coincide con los mecanismos psíquicos y las dinámicas afectivas), que pretenden ser de ayuda para prescindir de las categorías morales del bien y el mal. La psicología ha pasado a ser una especie de religión gnóstica del bienestar psicológico.

En este clima cultural, el padre, privado de sus convicciones, se inclina sobre las estrategias comunicativas, sobre los mil pequeños trucos del lenguaje, alejándose de sí mismo, de sus convicciones morales que advierte fuertes dentro de sí.

Un padre convencido de que es justo que su hijo sea una persona honesta, sincera y capaz de vivir la reciprocidad con los demás, se dispondrá a corregirlo y convencerlo. Por muchas imperfecciones que tenga en su estilo educativo, será sustancialmente más apreciable que el padre que domina los juegos del lenguaje pero no cuenta con una certeza moral interior ni una verdad que proponer a su hijo. Es justamente la certeza moral la que confiere al padre la capacidad argumentativa, que convence, que lo hace creíble y eficaz, con extraordinaria simplicidad, sin tecnicismos.

La cultura educativa actual genera desorientación, niega el acceso a la propia identidad, a la parte más profunda y sustancial: a la *identidad moral*. Prohibiendo el saber del bien y del mal, el saber moral que cada padre tiene con él. En su lugar, una estéril capacidad de «comprensión», que no va más allá de sí misma.

Entender a los hijos es necesario, pero no es el fin de la educación: es la condición para hacer más verdadero el diálogo, más adecuada la exhortación, más eficaz la acción educativa.

El padre (inútilmente) empático

Privado de sus convicciones educativas y dejándose inspirar por las luces espontáneas y connaturales a su conciencia moral, el padre no puede hacer otra cosa que «entender» al hijo. Como si esto bastase para ser un buen educador.

Es el contraste actual *leit motiv* del buen padre: participar íntimamente en la vida emotiva del hijo, conocer sus pensamientos, participar de sus emociones, entender sobre todo sus «problemas»: pero sin saber qué hacer. En qué dirección ir, cómo afrontar constructivamente la dificultad.

Todo esto degrada la comprensión convirtiéndola en «justificación psicológica». Todos los hijos tienen sus razones para hacer aquello que hacen, pero no todas sus razones son igualmente buenas. Aunque el chico que tira piedras desde un paso elevado tenga su por qué, como que ha suspendido inesperadamente o le ha dejado la novia, no justifica su comportamiento.

Como este, cualquier otro ejemplo serviría.

La cuidadosa comprensión de los celos de un hijo no puede eximir a los padres

renunciar a la exclusividad afectiva. El celoso debe renunciar a ser el único objeto de amor para poder vivir una buena relación con sus hermanos. El diálogo con el hijo celoso servirá para evidenciar tal necesidad, ciertamente difícil de vivir para él, de sostenerlo en los inevitables cansancios que supone su desarrollo. Comprender sus celos no servirá de nada si se le ve como «pobrecito», si no se tiene una dirección clara y moral que recorrer. Después de haber entendido qué quiere, ¿cómo actuar si no se posee una buena razón para pedirle que haga el esfuerzo de aceptar al hermanito? No queda otra que «sentir pena» por él (y sentirse culpables por hacerle sufrir).

Así como la comprensión de las vivencias que inducen a un hijo a mentir (el miedo a ser descubierto, regañado o castigado por alguna mala acción), no se puede eximir a un padre de su responsabilidad ante tal comportamiento. En ausencia de su tensión ante el valor, la comprensión de las motivaciones psicológicas del hijo no puede justificar todo lo que hace. *Los hijos tienen derecho a ser comprendidos, no tienen derecho a tener siempre razón.* Entenderlos no significa aprobarlos.

Por lo tanto, para tener un buen diálogo, no basta con conocer algunas «reglas» inspiradas por la empatía, sino que es necesario que haya una verdad que indique el camino a compartir y a buscar juntos. No puede haber diálogo prescindiendo de la intención real del padre y del hijo de entender lo que es bueno que hagan.

Sin esta tensión ética, el diálogo pasa a ser un mito psicológico muy peligroso. La exclusiva acentuación del método (cómo dialogar) niega la importancia de la cuestión crucial acerca de lo que es «justo decir» a los hijos.

Las necesidades formativas de los padres no se refieren principalmente a la adquisición de técnicas o a la comprensión de la psicología de la edad evolutiva, pero hacen referencia a un saber moral que da un sentido y una dirección al derecho de hacer crecer bien a los hijos.

Y no en vano deben fiarse y envalentonarse ante aquello que creen íntimamente y sienten como bueno o malo por su propia vida.

El padre técnico

En muchas ocasiones la propuesta formativa referida a los padres (cursos, conferencias, artículos, publicaciones) propone un «cómo hacer» que incluye sustancialmente el acento sobre el método, sobre las sutilezas del lenguaje, sobre las habilidades estratégicas del diálogo o sobre la refinada gestión de las dinámicas interpersonales. El éxito suele ser poco confortante, porque el padre –puesto delante de una lista de complejas prescripciones a respetar– pierde toda la confianza en sí mismo, en su modo «instintivo» de entender la educación y la relación con los hijos.

Aprovechar la formación técnica paraliza al padre, le induce a creer que un solo saber especializado lo hará adecuado, capaz de comunicarse con sus hijos y gestionar la relación educativa. Siguiendo tales indicaciones, su estilo puede perder progresivamente

espontaneidad, hasta llegar a ser complicado y artificial, en una palabra: «construido».

Los hijos también se dan cuenta y amonestan a su madre: «... ¡No te hagas la psicóloga conmigo!». No es raro encontrarse con padres que se pierden en la jungla de distinciones conceptuales como: ¿Soy autoritario? ¿Critico el comportamiento de mi hijo o estoy infravalorando su persona...? ¿Hablo como Yo padre o como Yo niño...?

Otros se imponen no decir nunca una crítica sin un piropo, porque saben que el buen padre no debe menguar la autoestima del hijo, sin darse cuenta de que este percibe perfectamente que el padre intenta compensar su culpabilidad ante la bronca.

El padre técnico se reconoce fácilmente porque añade a cada afirmación las palabras «me parece», «creo que»..., adecuándose a la teoría que prescribe que no se debe aparecer como jueces privados de empatía hacia el hijo. Su estilo parece poco natural, absolutamente distante de las reacciones emotivas espontáneas y de las actuaciones educativas «normales».

Las pretensiones técnicas inducen a sentir un sentimiento de radical inadecuación. Su falta de tacto, por ejemplo, no aparece más como imperfección venial, sino como errores capitales que pueden perjudicar el equilibrio psicológico del hijo.

El padre técnico es políticamente correcto, culturalmente sofisticado pero siempre lejano al sentido común, que es el que más cuenta. Ha perdido el contacto con su instinto paternal. Esta concepción formativa elimina el aspecto «espontáneo» e instintivo, y le impide actuar conforme «aquello que siente dentro». El método es claramente importante, pero no se debe aplicar sin entender el contenido. El contenido se refiere al sistema de valores, a los principios, a las razones que distinguen el bien del mal. Las preocupaciones de «no equivocarse» en el modo y en el tono no pueden prevalecer sobre «lo que hay que decir».

Tomemos el ejemplo del diálogo. Las indicaciones tomadas de muchos manuales exaltan exclusivamente el aspecto de la técnica psicológica induciendo a los padres a actuar de forma artificial, empalagosa en el intento de parecer empáticos y no directivos. Pero la capacidad de comprender las emociones de los hijos y ponerse en su lugar, cualquier cosa esencial no puede faltarles. No se puede tener un buen diálogo sin que el padre y el hijo posean una tensión ética, ya que el diálogo representa el instrumento para «entender» la realidad, cómo están las cosas, de quién son las responsabilidades, lo que es justo y oportuno hacer. Diversamente, eso se reduce a pequeñas estrategias adaptadas a proponer el propio punto de vista sin irritar al otro o a una serie de entendimientos para no pelear.

El aspecto técnico puede sustituir la necesidad de jugar en primera persona, manifestando las propias convicciones acerca del bien y del mal.

Antes o después el diálogo con los hijos comporta la necesidad de ponerles frente a la verdad incontestable de algunos comportamientos negativos o de proponerles algunas renunciaciones que el deber de llegar a ser honesto, sincero o respetuoso exige.

La ideología de lo incómodo

La ideología de lo incómodo es reconducible a la consideración de que cualquier comportamiento incorrecto de los hijos (todo aquello que no funciona) es reconducible a un dolor primario, a un sufrimiento escondido que lo origina y lo justifica: una secreta incomodidad, a descubrir e interpretar.

Incomodidad: esta es la palabra mágica. El concepto que lo explica todo. El aspecto ideológico consiste en el hecho de que la clave interpretativa de la incomodidad no se considera una entre muchas posibles (en algunos casos podría ser la adecuada), sino la *única posible*.

La incomodidad es un *pasaporte* dotado de un consenso cultural que lo hace indiscutible, en cuanto que es difícil de contrastar. Con la incomodidad todo se «explica», porque se representa con un diagnóstico adecuado y suficiente. La inteligencia está determinada a buscar límites impuestos por este dogma y elabora explicaciones «incómodas».

¿El hijo roba dinero a sus padres? «*Me sentía inferior a los compañeros que tenían una sudadera más cara que la mía*», explica el muchacho pillado in fraganti con las manos en la cartera de su padre. En efecto, vivía una situación «incómoda». Frente a estas explicaciones es posible decir un «¡pobrecito!» ante sus argumentos. Su incomodidad convierte en inocente el acto de robar.

¿Dice una mentira? Tenía miedo de que le llamaran la atención si hubiera dicho la verdad a sus padres. El diagnóstico se dará cuando ellos, impermeables a «su incomodidad», le echen la bronca a su hijo sin demasiados escrúpulos viendo que se ha reído de ellos. Agravando conscientemente su sufrimiento, obviamente.

En realidad, comprender las motivaciones psicológicas de un gesto no equivale a convertirlas en buenas. Entender no significa aprobar. Los hijos tienen el derecho a ser entendidos, pero no excusados o justificados.

¿Se porta mal en clase? Está enfadado con la profesora que le reprende porque se porta mal; le diagnostican con total seguridad. De hecho, no es agradable sentirse continuamente corregido (por eso la incomodidad). El acto de la molestia en la clase es un detalle insignificante, en realidad.

¿Trata mal a su hermano? Sufre porque está celoso... de hecho lo pasa mal porque le encantaría estar él solo con sus padres. Para aplacar su incomodidad sería necesario suprimir al recién llegado, pero por una extraña costumbre no lo permite.

Si aquello que no va bien en la vida de los hijos es siempre la respuesta a un sufrimiento interior, ¿con qué determinación y legitimación se podrá confrontar su error o su culpa, exigiéndoles cambiar o ser mejores?

La ideología de la incomodidad ha hecho surgir una angustia visceral: la sospecha de que «siempre hay un problema», un dolor que comprender. Tal presupuesto induce a un

diagnóstico que justifique una intervención «bondadosa».

«No quería que fuera detrás de algo de otra persona», afirma el padre, que no se queda tranquilo hasta que «descubre» en su hijo un sufrimiento, elegido inmediatamente como causa de su mal comportamiento. Puesto que la vida de ningún hijo es perfecta, la relación de causa–efecto se establece instantáneamente. De este modo, un hurto de la cartera de la madre se ve interpretado como necesidad de más atención por parte de los padres; la tendencia a humillar a los demás, interpretada como el miedo a ser inferior (en lugar del deseo a sentirse superior); su rechazo a hacer los deberes, la expresión de su incomodidad en lugar de un intento de evitar un aspecto fatigoso de la realidad.

Suprimida irresponsablemente la existencia dramática del Mal (moral y psicológico), no queda nada más que la inocua categoría de la incomodidad como explicación de todo aquello que no funciona.

Los hijos no tendrán, por tanto, defectos ni tendencias negativas del carácter, sino solo problemas (obviamente causados por los demás, por el mundo, por la vida...), problemas a interpretar, a entender, a aliviar. La sola presencia del dolor psicológico, en ausencia de cada idea de bien o de mal moral, justifica inevitablemente la conducta negativa.

Con la eliminación de la categoría trágica del Mal (presente en medida diversa en cada persona) desaparece la idea de la responsabilidad y de la culpa. El término mismo de «culpa» es inevitablemente impronunciable. El aspecto dramático de la condición humana es la lucha entre el bien y el mal que la caracteriza, ha sido sustituido por una antropología ingenua y peligrosa: la naturaleza humana sería intrínsecamente buena, y los comportamientos inadecuados (una perífrasis para no decir malos y equivocados) no serían más que una respuesta al «dolor de la vida» (como dificultad, limitaciones, renunciaciones inevitables, circunstancias desfavorables). En resumen, la vida y quien la representa (la sociedad, los padres, las personas en general) no respetan el derecho de los hijos a tener una vida perfecta.

Si, por ejemplo, el hermanito no hubiera nacido, el primogénito no se hubiera sentido celoso (la actitud seguiría estando, pero simplemente no se habría dado cuenta). Si el profesor aceptara sus bromas, no se sentiría corregido. Si los padres le dieran todo el dinero que quiere, no robaría. El hijo no es «simplemente» travieso, pretencioso, egocéntrico... solo tiene un estado de «incomodidad» a entender, un dolor que aliviar.

En realidad, aquello que crea el problema no suele ser el sufrimiento, sino el rechazo del mismo. El rechazo de las condiciones difíciles que convierten en buenas las relaciones y hacen posible la vida en clase, en familia, con los hermanos. Ese rechazo origina un inconsciente pretexto de dictar las propias condiciones a la vida en lugar de aceptar aquello que objetivamente esta exige para ser una buena vida (bondad, esfuerzo, cansancio, renuncia, sacrificio).

El mal no se genera por el dolor, sino por el rechazo del dolor inevitable. Dolor del

que no se ve la secreta fecundidad: la posibilidad de una buena relación entre hermanos como ejemplo de la renuncia a la exclusividad, dictada por la envidia. La posibilidad de ser agradable con los coetáneos renunciando a la pretensión de ser siempre el centro de atención. La posibilidad de sentirse seguro de uno mismo y de las propias capacidades, aceptando estudiar seriamente en lugar de vivir de rentas.

La ideología de la incomodidad priva a los padres de los recursos más elementales: El reclamo a la buena voluntad de los hijos, al esfuerzo, como si ellos no tuvieran margen de libertad y decisión, de responsabilidad personal frente a cada dificultad. Si el hijo se ve como una pobre víctima de las circunstancias adversas, ¿cómo llamar a los recursos del YO? El padre duda si entiende o no a su hijo y, temiendo culpabilizarlo, permanece bloqueado en sus reacciones más instintivas. Querría decirle a su hijo: «Es tu culpa, no busques excusas, te has equivocado, te toca a ti cambiar...», pero la sospecha de ser superficial, poco empático, incapaz de acoger su desazón le descorazona y no puede ser él mismo.

Toda la cultura psicológica actual coincide en depositar sobre los padres la sospecha de no entender, de no interpretar correctamente el significado de sus comportamientos. Convenciéndolo de que sus impresiones han sido inadecuadas ante el significado de determinadas situaciones. Una mentira no puede ser solo una mentira y ser tratada como tal: es demasiado simple para ser verdad. Tener en cuenta que el hijo «intente colar una mentira» significa utilizar un instrumento interpretativo inadecuado y peligroso, porque le haría sentir culpable. Tienen que haber motivaciones (aparentemente) más complejas (haciendo todo inútilmente complicado) para explicar su poco interés por estudiar.

El instinto de los padres se queda fuera de juego por un prejuicio ideológico que lo priva de su sentido común, haciéndolo independiente de la única moda pedagógica más que de su inteligencia y de las luces de su conciencia moral. Alienado.

El instinto de los valores

Ser un buen padre no exige a priori una sofisticada cultura pedagógica. No es necesario estudiar magisterio. Supone estar en sintonía con los propios valores, el propio instinto, más que teorizar.

El instinto suele verse identificado con la fuerza de las pulsiones, generalmente no regulada y peligrosa, pero también con el saber moral del bien y del mal. Aquel saber originario, espontáneo, que el padre siente que tiene «naturalmente» en sí.

La sensación de tener algo que decir, una enseñanza que transmitir a los hijos acerca de lo que de verdad es importante en la vida es, como cada instinto, difícilmente suprimible. El padre que intenta ser un buen educador, aunque sea de forma confusa, advierte una instintiva rebelión ante la idea de que la educación se pueda reducir a un saber técnico, sin certezas morales. De hecho, se suele sentir incomprendido por los profesionales que confunden su incertidumbre (moral) con la inseguridad (psicológica) y

que deslegitiman como cuestiones irrelevantes su necesidad de saber si una cierta toma de decisión sea «correcta o equivocada» y por qué.

Todos los educadores buscan cualquier cosa sólida, una convicción moral sobre la cual dejarse guiar en las dificultades y los cansancios de la educación. Hay mucha más sabiduría en esa «extraña» necesidad de certeza moral que en la alegría de náufragos de muchos malos maestros que quieren disuadir a los padres en su búsqueda de una certeza moral, una tierra firme, explicándoles que se puede ser feliz aunque esta no exista. Las cultivan cuidadosamente sobre las características de una balsa (la psicología de los hijos), haciéndoles sentir bobos se permiten desear una brújula.

La semilla del saber moral yace bajo las ruinas de un edificio que se ha derrumbado, pero resiste y atiende una nueva florecilla, ya que no se puede vivir sin sabiduría.

Los virus psicológicos

Además de los virus culturales, también están los virus psicológicos que desactivan la identidad de los padres, haciéndoles difícil ser ellos mismos en la relación educativa. A continuación encontramos, a modo de ejemplo, una breve reseña.

El hijo «pobrecito»

La hija llamó a su padre quejándose del mal carácter de su madre, le hizo creer que era una incomprendida y le pidió que la llamara para que hablara con ella y le hiciera razonar. En efecto, la madre se exasperaba frecuentemente y gritaba al perder la paciencia.

La niña omitió el detalle de que no colaboraba en casa, dejaba todo desordenado, decía mentiras y aprovechaba la propensión materna a ser servicial pintándola ante su padre como una pobre desequilibrada.

El padre escuchó también el relato de su mujer y se dio cuenta de que tenía bastante razón. Sin embargo, se activó el virus: «*Si le echo la bronca, me da miedo que se sienta reprobada por ambos y no se sienta entendida, lo que podría ser un drama*». De forma que medió entre las dos en lugar de apoyar a su cónyuge. Asumió el rol *partidista*, ignorando la verdad que él mismo conoce, como si entre el bien y el mal fuese posible ser neutral.

El virus de «pobrecita, podría sentirse incomprendida» le impide fiarse del propio juicio moral y tomar las consecuentes decisiones. Para proteger a la hija del dolor de la verdad (que ella misma conoce y que sería capaz de soportar), se impone ser equidistante. Desilusionará a la hija y a la mujer, habiéndose perdido a él mismo.

No se puede realizar el bien de los hijos sin escuchar el propio juicio moral. Es necesario ser uno mismo antes que padre o madre.

La dependencia

«Si mi hijo repitiera –cuenta una madre–, perdería completamente la aprobación de mi madre y no podría soportar sus reacciones. Pensaría que es mi culpa, que soy irresponsable. Me compararía con mi cuñada, cuyos hijos sacan muy buenas notas, y me haría sentir una inútil».

La opinión de su madre (la abuela) no se vive como una ocasión para reflexionar y cribar su diverso punto de vista, sino que la define, le «hace sentirse» una incapaz. El virus de la dependencia psicológica irresuelta la hace incapaz de estabilizarse acerca de cómo son las cosas, cuya verdad es importante que retenga.

De hecho, nadie como ella sabe cuánta dedicación, cuánto tiempo y cuánto cansancio le han exigido ayudar a su hijo con los deberes en casa. Pero todo aquello que ella

conoce es menos importante que lo que opinen los demás.

«Para evitar contrastes con ella –prosigue–, en lugar de ser una madre dulce, como siento que podría ser, me veo obligada a ser una policía, a obligarle a sacar buenas notas, a “doblegarlo” con castigos que hacen inviable nuestra relación».

La dependencia irresuelta tiene como efecto el abandono del propio sentimiento, la renuncia a las propias convicciones, induciendo a esta madre a comportarse como los demás esperan que haga. Se obliga a un irracional y artificial uso del propio estilo para «hacerlo de modo que los demás no piensen mal de mí», prescindiendo de sus convicciones. La semilla de la dependencia mata la dulzura que está en ella e impone a su hijo estar en el punto de mira, con la previsible actitud de rebelión por parte de este. Se «ve obligada» a ser madre siguiendo el guión escrito por los otros. No se fía de su propio instinto, que le sugiere que asuma una posición distinta en función del problema, pero no se libera internamente de comportarse como cree que debe.

La dependencia del juicio de otros, más que de la propia conciencia, le impide ser ella misma.

«Ahora he parado de ser profesora de guardería con mi hijo para ser “mamá”, ¡qué agotamiento –admite– ser madre para mí “forma de ser!”».

El chico continúa estudiando lo menos posible, incluso menos que siempre, pero la vida en familia es más verdadera, ha vuelto a ser un hijo que se equivoca, no un alumno al que da clases particulares.

Pero la variante más perniciosa es la dependencia psicológica del hijo. Una madre, después de años de soportar a un hijo insufrible, dice:

«Ahora no puedo más, y he decidido cambiar. No me dejo intimidar más, ya no necesito que él piense que le amo, sino que lo importante es que él crezca bien y, si continuó justificándole, no le ayudo a mejorar».

Es digna de matrícula de honor la claridad con la que ha identificado el virus que le hacía sucumbir. Amar a un hijo es distinto de la necesidad de que él piense que su madre le quiere. En el segundo caso, la pureza del amor se ve inquinada por el temor de figurar mal ante sus ojos. La necesidad de que el hijo no pensara mal de ella la hacía dependiente de él, no libre de actuar por su bien. De hecho, ahora se ha curado y lo ha echado de casa. Para ser buenos padres, es necesario amar más a la verdad y la justicia del mismo hijo, es distinto a la propia acción y no se ve guiado por el valor de aquello que él puede sentir, entender, pensar, imaginar, haciendo de sus reacciones emotivas el criterio del bien y del mal en lugar de simplemente considerarlas.

El padre dependiente no es libre de seguir sus convicciones para después gestionar las reacciones emotivas del hijo. Su acción se ve inspirada del deber evitar que el hijo no piense, no crea, no se sienta incomprendido, poco importante... y todas las posibles variaciones del tema: podría no sentirse amado.

El sentimiento de culpa

Ayer –cuenta una madre– estaba viendo la tv con mi marido y mi hija empezó a hacer volteretas delante de nosotros. Hace tiempo no le habría dicho nada, porque me hubiera sentido culpable: «No tiene hermanos –me decía–, debo jugar con ella», y hubiera apagado la tv. En lugar de eso, por primera vez le dije: «Por favor, apártate de ahí».

Nada más natural que el padre o la madre se permitan un poco de reposo. Pero la sensación de haber dado a la hija un dolor injusto («no tiene hermanos») obliga a la madre a reparar el daño que cree que le ha causado. No haber tenido más hijos por graves motivos de salud le parece del todo secundario.

«Pero no existe “solo ella y sus necesidades”–comenta la madre–: es importante que aprenda a tener en cuenta también las exigencias de los demás, porque yo no quiero que crezca egoísta y prepotente».

El sentimiento de culpabilidad impedía que actuara de modo simple, espontáneo, exigiendo a la hija el respeto por su reposo. La respuesta instintiva (apártate un poquito; espera un segundo) era conforme al valor (el bien educativo de la niña), pero el virus de la culpabilidad, modificando sus circuitos originales, la obligaba a no actuar conforme a su verdadera sensación. Así se imponía soportar sus comportamientos caprichosos dañando a su hija. Habiendo comprendido la dinámica que le quitaba la libertad de actuar como en el fondo hubiera querido, se dice a sí misma:

«Me da pena que sea hija única, pero deberá aprender a aceptar que no tiene hermanos y hacer muchas amigas si se siente sola».

Dejándole hacer volteretas en el momento más inoportuno, la hija hubiera sido el centro de atención, pero no habría resuelto el problema de la soledad. Si se hubiera encontrado sola e inmadura, tendría dos problemas en lugar de uno.

El padre que se deja guiar por la culpabilidad pierde su espontaneidad, su capacidad de actuar conforme a su sentimiento más auténtico. Debería reconocer el virus para eliminarlo, volver a ser él mismo. De este modo actuaría en sintonía con sus principios para ser un buen educador.

«Hacerse esclava»

Una madre escribe:

«Siento que debo urgentemente jubilar a la sierva que hay en mí y exigir que cada uno de la familia haga su parte de modo más significativo que en el pasado. Sentiremos más el valor de la familia si todos nos manchamos las manos construyéndola y viviéndola, más que si alguno se la encuentra ya preparada y lista para usar».

El virus conocido comúnmente como «hacer de esclava de los hijos» se insinúa en el delicadísimo software de la dedicación materna y lo transforma. Altera su naturaleza y lo degrada privando de dignidad al noble gesto del servicio. Estar al servicio de los hijos no

es contradictorio con la idea de que exista una medida de la disponibilidad, un límite que no supere el cuidado de los hijos, distinguiendo cuándo toca servir el agua en el vaso del niño o decirle: «échala tú solo».

El padre que no padece ese virus sabe distinguir con una misteriosa intuición cuándo el hijo tiene realmente la necesidad de su ayuda en los deberes y cuándo se aprovecha de la disponibilidad de otros evitando hacer sus deberes. Sabe distinguir un capricho del respeto por sus gustos alimentarios. Incluso, esta misteriosa e instintiva capacidad viene desestabilizada por las dudas y los miedos que inducen a no actuar en sintonía con uno mismo.

Solamente algún razonamiento viral podrá convencer a la madre a hacer tres viajes por las escaleras de casa con las botellas del agua encontrando solo inconvenientes ante la frase: «Ayúdame a subir la compra, por favor». El hijo ni siquiera se digna cerrar la puerta del coche. El virus «solo los padres tienen deberes» desactiva los circuitos originales «reseteados» por el miedo de que los hijos se sientan agravados por injustos cansancios (una variante de no sentirse amados por su madre).

El programa original, que también tiene esta madre (de vez en cuando tiene la vaga sensación de que se aprovechan de ella y le viene el extraño pensamiento de que también los hijos tienen deberes...) a veces se ve manipulado por el virus, produciendo una criatura alienada: la madre esclava.

Alienada porque se ve privada del instinto moral que querría, las relaciones, sobre todo familiares, inspiradas por la reciprocidad.

Anularse

«He dedicado a mi hijo cada instante de mi tiempo libre y hacemos juntos mil cosas: jugamos, leemos, paseamos en bici, hacemos deporte... —escribe una madre—, incluso dice que no juego lo suficiente con él porque debo ocuparme de las labores de la casa (que no me gustan) teniendo en cuenta que las suelo hacer cuando no está. Siempre estoy a su disposición, y cualquier exigencia se ve escuchada y satisfecha. Pero por su parte suelo recibir respuestas insolentes e irrespetuosas, que me hacen perder la calma. Levanto la voz con tono firme y fuertes palabras y, si me exaspera, le castigo y no le dejo hacer lo que más le apetece. Sin embargo, después siempre me siento mal y me pongo muy nerviosa.

No lo soporto cuando me hace repetir lo mismo mil veces y solo me escucha cuando lo amenazo. Si debo ser honesta, me pregunto si pretendo demasiado de un niño de su edad. Cuando le grito, llora, pero continúa a la suya. Debo confesar que normalmente se duerme en su cama, pero a mitad de la noche se pasa a la nuestra. Me pregunto: ¿Dónde me he equivocado? Estoy pensando en empezar una terapia, quizá le he dedicado demasiado tiempo anulándome como persona, renunciando a muchas de mis cosas. ¿Por qué? Siempre he tenido miedo a que no se sintiera amado».

Cualquier padre con la suficiente confianza en su capacidad de entendimiento evitaría tener un hijo prepotente, poco disponible, que tiende a monopolizar a la madre. Pero el virus sobrescribe la comprensión de la realidad con la duda: «¿Se comportará así porque se siente poco querido?». Llegados a este punto, el problema es de la madre, que no soporta amablemente sus pretextos y encuentra irritante (¡Qué raro!) ser maltratada. Serían, por tanto, inadecuadas sus reacciones, no las pretensiones del hijo. Debería ser aún más paciente y sumisa, hasta anularse, acabada y maltratada.

La sintonía educativa

La complejidad de la educación de los hijos hace necesario que los padres colaboren de forma constructiva, que sepan «estar de acuerdo». Pero la creación de la sintonía educativa presupone que ellos poseen una identidad definida. Que sean ellos mismos.

La colaboración educativa representa el terreno donde la promesa matrimonial, de amar y de dejarse amar por el cónyuge, puede cerrar todas sus potencialidades. La promesa amorosa obliga a ayudar al otro, a ser un buen padre. Esa labor no es opcional, sino un deber libremente asumido.

En cierta medida, la acción educativa de un padre involucra la «responsabilidad» de la pareja, de forma que, cuando este diga o haga algo, el otro pueda ayudarle a corregir los eventuales errores educativos que pueda hacer de forma inconsciente.

El empeño educativo hace necesario confrontar los diversos puntos de vista, las diversas sensibilidades educativas. Y no es posible crear una sintonía educativa sin actuar de forma íntegra, sin ser uno mismo en la relación de pareja.

Cada padre crea una relación y una atmósfera afectiva con sus hijos a partir de sus originales y personalísimas características. El modo de querer a alguien es inimitable, y difiere de toda base formativa. Si un padre tiende a amar a su hijo poniendo especial atención a «respetar su libertad» (porque él mismo ha estado educado de esta forma), el cónyuge, por otro lado, podrá amar «entendiendo» y atendiendo sus necesidades.

Cada uno dispone de una «mochila» distinta con la que gestionar la relación educativa. La sintonía representa la capacidad de utilizar también los instrumentos del otro, asimilando progresivamente su sensibilidad hasta hacerla ser parte del propio modo de ser cercano a los hijos.

«Contaminado» por la sensibilidad de la pareja, cada uno puede enriquecerse intuyendo «otros modos» de querer y de educar a los hijos, de forma que se perfeccionan ambos.

A través del intercambio entre papá y mamá, se forma progresivamente una cultura educativa de pareja, por la que cada padre, incluso cuando actúa solo, «tiene en sí» a la otra persona. A través de las difíciles etapas en la educación de los hijos, se crea un entendimiento educativo y se construye un NOSOTROS, un modo de pensar y de sentir realmente «compartido», que realiza al mismo tiempo una madura relación de pareja, un mayor equilibrio personal en la relación con los hijos. Tal contagio positivo permite progresivamente a cada cónyuge entender a los hijos y afrontar las situaciones educativas como haría en algunos aspectos el otro.

La sintonía educativa representa la salida de la asimilación del repertorio afectivo y racional del cónyuge, hasta hacerlo propio en algunos aspectos de la capacidad de amar al otro. De este modo, la diversidad del otro puede ser vivida por algunos como una

«fortuna», un «patrimonio», un modo para mejorar la propia capacidad de actuar por el bien educativo de los hijos.

La sintonía educativa se podría definir como «ser un poco como el otro», de modo que las diferencias «estén bien juntas».

Eso se consigue adquiriendo la libertad de mostrar al otro sus contradicciones y sus límites de educador y dejarse ayudar por los relevos del cónyuge para mejorar la relación con los propios hijos.

Una capacidad que no siempre es fácil, como se intuye del testimonio de este marido:

«Mi mujer –cuenta– es una exagerada. Tiende a meter a nuestros hijos en una campana de cristal. Impide que tengan las experiencias más elementales por si se equivocan y tienen que arrepentirse. Ya no son pequeños, tienen más de veinte años, pero interviene en su vida de forma agobiante para que no cometan errores.

Tiene en sus manos las riendas de su vida como si fueran niños. Seguramente lo hace de buena fe, pero se hace insoportable también para ellos. Me han dicho que se quieren ir a una ciudad lejana a estudiar la carrera, cuando su universidad está al lado de casa».

«Evidentemente, no se da cuenta de que ésta no es la mejor forma de ayudarles», observo.

«Claro, yo no estoy de acuerdo con su forma de actuar».

«¿Y qué has hecho hasta ahora?».

«No demasiado –explica–, no me atrevo a oponerme por miedo a pelear. Tiendo a echar agua al fuego para no discutir, así que su línea de actuación ha funcionado sin problema».

«¿Y el resultado?», pregunto.

«Caos total: Ella está histérica porque nuestros hijos se nos van de las manos, dicen mentiras y rechazan el diálogo con ella. Yo debo soportar sus enfados porque no estoy claramente de su parte y nuestros hijos no pueden más, se sienten enjaulados».

Debería tomar las riendas de la situación, como se suele decir, llevar a un estado de crisis el estilo educativo de su mujer, mostrándole las contradicciones y los riesgos de su modo de educarles. Haciendo esto, cortaría el cordón umbilical que la hace excesivamente responsable de la conducta de sus hijos y de sus posibles errores. De hecho, ella actúa en base al principio (equivocado y desesperante) de que la buena madre evita y prevé los errores de los hijos (prescindiendo del esfuerzo de estos).

Para hacerla más libre, consciente de sus límites, de su responsabilidad, y, por tanto, más serena, debería discutir y soportar la incomprensión de la mujer. Pero ella podría también «entender» y estarle agradecida, aceptando conformarse con su línea educativa. Por el bien de todos y por el equilibrio de la vida familiar, sería necesario hacerla entrar en sintonía con la visión educativa del marido, pero la debilidad de la identidad, el miedo de sus reacciones, también en este caso, minan la raíz, la capacidad de construir una

sintonía educativa.

Encontramos un testimonio de una joven mujer:

«El otro día le dije a mi marido: “Si continúas así, yo no aguanto más. En estos años me estoy apagando, tu modo de ser me hace morir poco a poco”. Él, de hecho, tiende a dejarlo pasar, a ir por encima de las cosas, a fingir que no pasa nada, “total, se le pasará”. Si le pido su opinión (por ejemplo: “¿Dónde vamos en vacaciones?”) da ideas sin pensar, sin preocuparse de que sea “lo adecuado”, que tenga en cuenta todas las necesidades de la familia, pero le da igual porque luego soy yo la que piensa seriamente. Él no se acuerda de las cosas, no se fija, es superficial. Sobre todo, no habla: tengo que presionarle para que diga algo. Le cuesta hablar, expresarse. Es insípido, sin carácter».

Este es el símil de un marido «que no está», que no entra en el diálogo con su mujer, que no usa su inteligencia, sus argumentaciones; y lo que expone es poco, ya que luego desaparece el diálogo, no se da a sí mismo. La mujer se queda sola y se siente traicionada en sus legítimas expectativas.

«Me parece que debo correr detrás de él –añade– en lugar de contar con su ayuda, y, con dos hijos, no me lo puedo permitir. Me he reencontrado soñando con un marido de una amiga y otros hombres más activos, emprendedores, seguros. Y me he preguntado: ¿Por qué me pasa esto? Nunca lo hubiera imaginado, pero es más fuerte que yo. Por otro lado, él ha crecido con una madre que decía ante todo: “pobrecito, cómo trabaja, pobrecito, está cansado...”, pero yo también trabajo como él. Yo también he tenido la tendencia a hacer aquello que él no sabía, pero ya no aguanto más.

He explotado, noto demasiadas responsabilidades. No siento que vayamos a la par, no me da respuestas cuando las necesito. Me dice “te prometo...”, pero después no lo hace, como los niños. Cuando toco fondo, lo intenta, pero no puedo estar explotando siempre».

Ante la desesperación de la mujer, el análisis del marido:

«La verdad, yo me dejo vivir. Dejo las cosas sin acabar o las afronto en el último momento. Con mi carácter, nunca he tenido iniciativa».

La dificultad para ser uno mismo tiene unas raíces profundas, la tendencia a no afrontar la dificultad es un programa que va en automático.

«En mi casa siempre he desempeñado el rol de buen chico para evitar conflictos –prosigue–, pero nunca he hecho verdaderamente aquello que creía justo. Siempre me he escondido tras el carácter de mi mujer, y me decía: “Es ella, que es demasiado agresiva y directa”, aunque sabía que decía lo correcto. Entiendo que debo “estar dentro de las situaciones”, mientras que hasta ahora, si las cosas eran difíciles, “imaginaba que estaba en otra parte”, para resolver el problema».

Estar dentro, no en los márgenes, jugar la partida, arriesgar en lugar de evitar es la única posibilidad para construir la sintonía educativa. Quien tiene miedo de sí mismo no posee los requisitos de base para realizar la sintonía educativa a través de la sincera

donación de uno mismo. El testimonio de un marido:

«Le he dicho a mi mujer que la relación de nuestra hija con su novio me preocupa: se ha unido a él de forma demasiado exclusiva, y sobre todo me parece que haga de su “madre”; lo consuela y lo justifica demasiado. No lo encuentro sano, porque de este modo no crece».

«¿Y qué te ha respondido?», le pregunto.

«Que es una buena chica, inteligente, que muchos padres querrían tener una hija así, que siempre le busco tres pies al gato. Cuando veo los defectos de mi hija, ella me manda callar diciendo: “eres exagerado y pesimista siempre”».

Y le pregunto: «¿Te convence?».

«No, no me satisface su respuesta. Me repite las cualidades positivas de mi hija, como si estas hicieran desaparecer su lado menos bueno».

«¿Y qué conclusión sacas?».

«Sinceramente, me parece que ella quiere defender a la hija a toda costa, y no es objetiva en sus juicios».

El «sinceramente» tiene un valor decisivo. Dice que está haciendo el esfuerzo de estar en contacto consigo mismo, de escucharse, de pensar en sus pensamientos con más coraje.

Le pregunto: «¿Se lo has dicho?».

«No, he intentado “mediar”, pero ella me ha rebatido con su punto de vista y yo he callado. Las opiniones eran divergentes. Habría acabado en discusión, y yo no quería crear tensión. Siempre parto del presupuesto de que ella es mejor que yo, que entiende a los hijos mejor que yo».

El marido elimina su percepción de las cosas, no sostiene su juicio con elementos de realidad, renuncia a hacer vivir la verdad que conoce, no la pone sobre la mesa, no se expone por ella. Se retira con el rabo entre las piernas, pero deja sola a su mujer en su modo equivocado de evaluar situaciones y, sobre todo, no crea las condiciones para que la hija pueda rendirse ante el error que está llevando a cabo. El amor por la mujer y por la hija impondría hablar, decir y donar el propio modo de ver las cosas, esforzándose por «argumentar», por revestir la verdad con la realidad. El silencio no es siempre signo de respeto y de amor cuando nace del miedo, y tiene como precio la negación de uno mismo.

Para amar es necesario ser fuertes, superar el miedo a no gustar, a desilusionar, a ser dejados, a no ser queridos. Es importante amar mucho la verdad y darse por ella. Entre el bien y el mal no hay mediación: la verdad y la mentira no pueden ser igualmente honrados dando «una de cal y una de arena».

«¿Cómo valoras –pregunto– tu relación de pareja?».

«Viajamos en dos andenes paralelos, pero estamos solos».

De la muerte de uno, el otro no puede tener vida. Ni se puede dar vida sin darse uno mismo, escondiendo la propia sensibilidad, el propio punto de vista y el propio juicio moral. Solo un cónyuge vivo puede dar vida al otro, ofreciéndoles una corriente de agua de la cual pueda beber.

El silencio elimina la capacidad de colaborar en el buen crecimiento de los hijos.

Capítulo 11

**El estudio y la identidad.
Estudiar y ser **uno** mismo**



«*Temo que, si mis demonios me abandonan, mis ángeles también levanten el vuelo*» (R. M. Rilke).

Aviso a los estudiantes: no es posible aprender sin obtener satisfacción del estudio y sin usar la propia identidad. Ser uno mismo en el estudio significa escuchar las ideas y las intuiciones que surgen espontáneamente durante la lectura de un texto. Escucharlas y «recogerlas».

Para aprender de modo significativo, es necesario escuchar los propios pensamientos, las ideas que aparecen en la mente. La concentración se alcanza pensando en el texto y al mismo tiempo en aquello que surge en nuestra mente. Las ideas espontáneas amueblan el material que hace significativo el aprendizaje. Por lo tanto, se trata de escuchar las conexiones espontáneas, las resonancias interiores suscitadas por aquello que se lee.

Solo si el estudiante escucha el propio pensamiento, se producirá una configuración personal y original de aquello que debe aprender.

La memoria

No se puede «recordar» prescindiendo de uno mismo. El secreto de la memoria consiste en crear una relación entre los nuevos datos y los conocimientos que ya se poseen. Buscar el aprendizaje de algo sin «asociarlo» a un conocimiento que ya se posee, significa gestarla desordenadamente en la memoria sin un cartelito de reconocimiento, sin una indicación del recorrido para reencontrarlo, haciéndolo indisponible al reclamo del recuerdo.

No basta repetir los números de teléfono o de la cuenta corriente, la secuencia del DNI o los datos de las fechas señaladas para poder recordarlas, es necesario conectarlas a algún conocido que las pueda reclamar.

Algunas madres, por ejemplo, recuerdan la fecha de nacimiento de sus hijos solo si recurren a su personalísimo razonamiento interno: El primero nació tras dos años de matrimonio, por lo tanto, en el 92, el segundo nació cuando Pablo tenía tres años, o sea, en el 95... y arreglado. No se acuerdan de las fechas, sino en el procedimiento, en el modo de llevarlo a la memoria.

El propio número de teléfono repetido con un agrupamiento distinto de las cifras nos hace decir: no es el mío. Es irreconocible, porque ha sido removido del almacén donde estaba con indicaciones diversas a las que ya se poseía. No sirve de nada repetir el PIN del teléfono si no se conecta con una observación personal (Por ejemplo, los 4 primeros números impares). La fecha de la revolución francesa (1789) se hace inolvidable observando que las últimas tres cifras son sucesivas. Las fechas se fijan para siempre si permanecen «conectadas» a esta observación que el estudiante ha producido por sí mismo.

Recordar implica el cansancio de «producir la propia miel»: dando un orden, un sentido, a aquello que se debe aprender. Se puede recordar solo si se utilizan las conexiones personales, sin prescindir del propio mundo interior.

Recrear

El estudio no siempre implica la experiencia del pensamiento y la vida mental. Muchos, por ejemplo, lo entienden como el esfuerzo de recordar los conocimientos, «fotocopiando» mentalmente el texto, mientras que la mente permanece apagada o inalcanzable. Nada puede ser más frustrante.

La falta del propio pensamiento en el momento del aprendizaje determina normalmente la penosa experiencia del «vacío imprevisto» durante el examen. Ese «bloqueo» es típico de quien ha afrontado el estudio de modo impersonal, sin tener en cuenta el propio pensamiento.

Ese síntoma, como siempre, es solo aparentemente irracional e inexplicable (si es verdad que se ha estudiado). En realidad, hay una razón que rebate que no se puede aprender si no es de un modo «propio», y quien no respeta esta condición no puede aprender realmente.

Para ello, es importante que el estudiante no repita el texto, sino que lo *recree*, cuando separe los ojos del libro la pregunta que debe hacerse no es: «¿Qué pone en esta página?», sino: «¿Qué he entendido de lo que pone?». La diferencia es sustancial; en el segundo caso, se activa el Yo, el Traductor interno, con su necesidad de transformar en términos personales aquello que se debe aprender.

Se necesita cierto coraje para «repetir con las propias palabras», ya que es justo en este momento cuando se ve la verdad. Es la prueba que hace evidente si la comprensión es real o aparente. Si he entendido o me parece que he entendido.

El texto repetido personalmente es asimilado y transformado en cultura personal, que plasma a fondo la conciencia y la personalidad. Si no se utiliza el Traductor Interno que «transforma» en el propio lenguaje el texto a aprender, se estudia «sin uno mismo».

Las sensaciones internas se respetan: si se tiene la sensación de «no haber entendido una frase», es perfectamente inútil fingir que no pasa nada (como se hará evidente en el momento del examen). Es necesario pararse y preguntar a la propia Intuición que «pruebe» a darle un sentido, a dar una interpretación, que se verificará leyendo el texto.

Como en la vida, también en el estudio es necesario lanzarse, arriesgarse, probar, tener el coraje del propio pensamiento, correr el riesgo de encontrarlo equivocado, inadecuado o imperfecto. Desactivar el sistema de alarma en el estudio y en la vida nunca se ha revelado fructífero.

De hecho, se da una clara analogía entre la repetición de una lección con las propias palabras y el coraje necesario para vivir de forma auténtica las relaciones, según lo considerado anteriormente.

La alegría de entender

La alegría de entender es un aspecto del gusto de la identidad y exige las mismas condiciones: el respeto por uno mismo.

«He entendido cómo estudiar –reflexiona un estudiante de quince años–: mientras leo, debo encontrar el hilo lógico de las cosas. Si lo encuentro, estoy seguro de que habré entendido, y no necesitaré repasar continuamente sin estar seguro de haber entendido la lección. Mientras leo, me pregunto: ¿Y esto por qué? ¿Cuál es la causa? ¿Qué efectos ha provocado? E intento construir conexiones con mi pensamiento. Ahora leo para entender, no para saber repetir».

Comprende y recuerda, se podría observar, solo quien respeta la «exigencia interna» de tener claros los mecanismos de causa–efecto de, por ejemplo, los cambios históricos o los procesos físicos. Esta comprensión aparece de forma natural, como si estuviera preinstalada, y el estudiante puede respetarla y acoger sus exigencias o rechazarla, fingiendo que no necesita ese orden y esa claridad que establecen las relaciones de causa y efecto. Sin el respeto de esta «exigencia interior» de lógica, de conexiones racionales, no se dará el verdadero aprendizaje y mucho menos la felicidad de haber entendido.

Y concluye:

«He descubierto cómo estoy hecho: tengo una mente lógica y he descubierto que amo el orden. También mis dudas son más lógicas y ordenadas que las de algunos de mis compañeros de clase. La verdad, me gusta mucho».

«Yo en realidad no he estudiado nunca –reflexiona otro chico de dieciséis años– pero «me miraba algo» para que mi padre se lo creyera.

Era agotador: iba al colegio sin ganas, en casa siempre me echaban la bronca, en fin, un infierno.

Solo ahora he encontrado mi forma de afrontar los exámenes: he entendido que me debo preparar un discurso con un hilo lógico y que todo va bien. He descubierto que me gusta tener las cosas claras. Solo así me siento seguro de mí mismo, y es una bonita sensación. Entre otras, quiero ser considerado un chico despierto, que entiende las cosas a la primera y no un paleta, como me consideraban antes.

Ahora soy más aplicado. Es la primera vez que me he preocupado por controlar los deberes de toda la semana, y no como antes, que abría la agenda y decía: “¡Anda! Si mañana tengo examen”».

Reflexiona sobre el secreto de tan improvisada dedicación al estudio: ha encontrado su modo de prepararse a los exámenes después de haber descubierto la importancia de tener un hilo lógico en su pensamiento. Es justo el respeto por esta condición lo que le hace estar seguro de sí y deseoso por aprender.

El razonamiento lógico y las ideas claras y distintas son exigidos por el software

original preinstalado, que es el único que puede gestionar el ordenador de la inteligencia.

Esta forma de actuar en referencia al estudio es capaz de producir interrogantes «notables» y no solo de «suficiente», porque los elementos singulares de conocimiento se ven unidos de modo ordenado y original. El orden, la medida y la claridad son las condiciones por las que la belleza se ve percibida y disfrutada.

La actividad del estudio implica, por tanto, el respeto por la propia identidad. Se recuerda en términos personales y no como fotocopiadoras, se comprende teniendo el coraje de traducir la materia de aprendizaje en el propio lenguaje, osando reformularla en un pensamiento personal.

Y, ya que no hay verdadera comprensión sin que la propia identidad intelectual se vea activada y puesta en juego, no se puede aprender a prescindir de las propias características intelectuales.

No hay vida en la inteligencia, sin uno mismo.

Capítulo 12

Identidad y espiritualidad



Porque estos mandamientos que yo te prescribo hoy no son superiores a tus fuerzas, ni están fuera de tu alcance.

No están en el cielo, ni están al otro lado del mar.

Sino que la palabra está bien cerca de ti, está en tu boca y en tu corazón para que la pongas en práctica.

(Deuteronomio 30, 10-14)

¿Existe una última y definitiva razón para considerar un deber moral, más que un deseo razonable, vivir conforme a la propia identidad? Ser uno mismo es una condición necesaria para evitar la muerte psicológica, pero no es la única. Representa también un deber moral que encuentra fundamento en la espiritualidad que, sola, ilumina el misterio de la identidad.

La primera y más fundamental constatación es que la identidad ha sido dada, nos encontramos «dados», hechos de una cierta forma, y manipular la identidad o anularla produce solo el dolor de una vida inauténtica.

No tenemos la libertad de construirnos a nuestro gusto, sino de aceptar o rechazar nuestra identidad. Todas las dinámicas psicológicas descritas como «perderse a uno mismo» no son más que tentativos de rechazo a aquello que se es de forma natural.

Mejor dicho, la identidad es acogida. No aceptada, acogida. La acogida incluye delicadeza, respeto, agradecimiento a la simple aceptación. Es propia de quien recibe un regalo, y no de quien constata la presencia de algo o alguien de un modo aséptico.

El verdadero error es no acoger la identidad, esconderla o intentar construirla con las propias manos.

Normalmente sustituimos el disco duro original, hecho por el constructor, por una copia reescrita por nosotros mismos. Para luego descubrir con pesar que el software que hemos intentado sustituir era mucho más adecuado, oportuno y conveniente.

Quien manipula el proyecto original interno, intentando doblegar su identidad original a la imagen idealizada de sí mismo (fingiendo ser aquello que no es), o evitar las dificultades huyendo lejos de sí mismo (no respetando sus sentimientos), en realidad «deforma» la propia imagen eliminándole la belleza y la sabiduría, convirtiéndola en estéril, como todos los organismos modificados, sin capacidad de amar.

La recuperación de la vida y la alegría de estar vivos, como un adelanto de la Salvación, viene solo restableciendo el programa original.

¿Cuál es la razón decisiva de la intangibilidad de la identidad? El valor que le confiere representar la imagen de Dios en nosotros es la parte de la persona que nos asimila a Él.

La identidad es la «partícula de Dios», como el Bosón de Higgs en la física cuántica. La identidad hace visible cualquier cosa como la ha hecho el mismo Dios.

El hombre debe a Dios no solo su existencia, sino la posibilidad de participar de su naturaleza, porque está hecho a su imagen. Esa semejanza es claramente frágil, descolorida, pero, incluso corrompida, se pueden trazar en ella señales de atracción hacia el verdadero bien, hacia lo justo, que en diversa medida informa a los pensamientos, los juicios, los modos de vivir las relaciones. Una imagen ofuscada debe ser restaurada para verla en su esplendor, para hacerla conforme a su proyecto original.

Se podría decir que la identidad y el software original que hace posible amar lo hace de forma similar a como ama Dios. La identidad es la «cosa» que hace posible amar como Dios, al menos, un poco. Por esta razón viene dada por sus manos, como se recibe un don. Se ve respetada y amada.

El rechazo de uno mismo o el miedo de abrazar la propia identidad representa un acto de desconfianza del Creador, que suele verse tratado como si se hubiera equivocado con el material (el nuestro), construyéndolo defectuoso o sin valor.

La identidad viene protegida, reparada de los virus preinstalados por el Gran Hacker maléfico que desde el principio ha corrompido los archivos de la naturaleza humana; de los virus que las personas han identificado de forma inconsciente con su contraproducente influencia educativa: y por los virus que nosotros mismos hemos cultivado amorosamente en nuestro carácter. Descubriendo demasiado tarde que, «manipulando» el disco original, se ha deformado, degradado y que, anulándose a sí mismos, se pierde la semejanza con Él.

Rechazando nuestra intuición, por ejemplo, nos hacemos menos capaces de entender y de leer la realidad de lo que sería posible. Temiendo confiar en nuestro modo de sentir y de juzgar, apagamos nuestro radar y nos involucramos en situaciones absurdas y de relaciones destructivas. Fingiendo no ver y no entender aquello que instintivamente nos parece verdadero y justo, creamos las condiciones para nuestra infelicidad.

Restableciendo el disco original, se honra también a su Constructor. Ese acto le agrada, porque es lo que quiere y siempre ha querido.

Acogiendo la identidad es como si respondiéramos afirmativamente a su pregunta: «¿Quieres la vida que he pensado justo para ti?».

Decir «Sí» representa un auténtico acto de culto interior que repite el «*fiat*», el «hágase en mí según tu voluntad». Aceptándola de sus manos, la vida renace «dentro», como cuando la madre acoge la vida de un hijo dentro de sí.

Esta decisión representa un acto de fundamental confianza frente a Él, y representa una buena razón para confiar en la propia y fundamental positividad para tener la valentía de vivir como hemos sido hechos.

La identidad es la casa de Dios en nosotros, por esto, la corriente más íntima de

nuestra vida puede y debe ser acogida, cuidada, protegida y nutrida. Darle vida, amarla.

El dolor de quien vive una vida inauténtica es similar al dolor de Dios cuando ve su proyecto desatendido y pleno de artificialidad.

Las personas que no están en contacto consigo mismas son almas deshabitadas. Un verdadero pecado.

Conclusión

El núcleo más profundo de cada persona se encuentra sumido en el misterio, pero algunos valores de la inteligencia, aunque sea de forma sutil, pueden iluminar las profundidades de la misma.

La identidad personal se muestra a nuestra comprensión con imágenes ancestrales que dejan intuir el origen y la naturaleza de la misteriosa y oscura fuerza de la vida.

Esta se intuye como un centro, una corriente de la que surge el agua que da vida. De esta nacen las intuiciones, las ideas, una percepción instintiva de aquello que es bueno, verdadero y justo.

La vitalidad psicológica no puede prescindir de su conexión con el núcleo más profundo de la personalidad.

Según la forma con la que nos comportamos con ella, vivimos con autenticidad y plenitud o sobrevivimos recitando guiones que no son nuestros.

El punto de inflexión es la relación con la identidad. Esta puede verse acogida, rechazada, manipulada artificialmente, con consecuencias muy diversas.

Nos podemos sentir perdidos, encontrarnos deformados por las propias presunciones, bloqueados por los miedos o, por el contrario sentir que estamos en el camino de la realización personal.

Reconocer y amar la propia identidad no es un trabajo sencillo. Muchos virus psicológicos atentan contra nuestro deseo de autenticidad. Estos virus son determinados y combatidos, sin ceder en la ilusión de vivir prescindiendo de cómo somos realmente.

Siendo el culpable de perderse a uno mismo, la persona se convierte en un ser sin forma definida e infeliz. La identidad personal no es manipulable arbitrariamente, se ve acogida y respetada. Viva.

Esta es necesaria para poder vivir relaciones auténticas, equilibradas y buenas. Actuar conforme a la propia naturaleza nos hace sentir fuertes, libres, espontáneos. Contentos con uno mismo.

La identidad es el recurso más grande que tenemos. Es nuestro tesoro. Se ve amada, conocida, respetada y custodiada. Protegida de todos los ataques, incluidos los nuestros.

No se puede vivir sin ser uno mismo.

Índice

Introducción

1. Las cuatro matrioskas

El temperamento

El carácter

La personalidad

La llamaban vocación

La identidad, la última matrioska

2. ¡Dios mío, no sé quién soy!

La verdad y los encantamientos

Otros encantamientos paternos

¿Danza o boxeo?

3. Perderse. Historias de identidades deshabitadas

Los tres pelos del diablo: entender para cambiar

El virus asesino de la identidad

El virus de la inseguridad

El miedo a enfrentarse, a discutir

El miedo a la soledad

Me apoyo en los demás

Tengo miedo de no ser amada

4. Lejos de sí mismos

Me he anulado a mí misma

Hago aquello que les gusta a los demás, pero no a mí

Los apoyabrazos de mi butaca están siempre ocupados por otro

Les parecía bien a todos, menos a mí

Estaba insatisfecha sin motivo

5. Imponerse la identidad

Un personaje que no soy yo

El narcisismo

Ser especiales

Organismos modificados por el narcisismo

El miedo a la responsabilidad
Conspiración y complicidad
El precio del rescate
Traicionar la verdad

6. Reencontrarse, historias de renacer

La reina de las abejas
La escucha del dolor
Imágenes de muerte

7. La oruga y la mariposa. Metamorfosis

De la oscuridad a la nueva vida
Los excesos comprensibles
Alejarse para renacer
La transformación y la relación de pareja
El momento que cambia la vida
Las siete estrellas de la identidad reencontrada
Una nueva sensación de fuerza
Una inteligencia vivaz y rica
Sentirse dueños de la propia vida
Ligereza
Alegría
La espontaneidad
La seguridad

8. La identidad puesta a prueba de las circunstancias de la vida

Probar para creer (en uno mismo)
El test de la gota de limón
Respetarse a uno mismo y hacerse respetar
El respeto por uno mismo y la justicia

9. La importancia de ser uno mismo

El río del amor
Ser uno mismo en la relación de pareja
El héroe, el dragón y la lucha
El amor por la verdad

10. Ser uno mismo como padre

Los virus culturales
El relativismo moral
El padre (inútilmente) empático

El padre técnico
La ideología de lo incómodo
El instinto de los valores
Los virus psicológicos
El hijo «pobrecito»
La dependencia
El sentimiento de culpa
«Hacerse esclava»
Anularse
La sintonía educativa

11. El estudio y la identidad. Estudiar y ser uno mismo

La memoria
Recrear
La alegría de entender

12. Identidad y espiritualidad

Conclusión

Índice

Introducción	4
1. Las cuatro matrioskas	6
El temperamento	9
El carácter	14
La personalidad	16
La llamaban vocación	21
La identidad, la última matrioska	22
2. ¡Dios mío, no sé quién soy!	26
La verdad y los encantamientos	29
Otros encantamientos paternos	32
¿Danza o boxeo?	36
3. Perderse. Historias de identidades deshabitadas	38
Los tres pelos del diablo: entender para cambiar	41
El virus asesino de la identidad	46
El virus de la inseguridad	48
El miedo a enfrentarse, a discutir	50
El miedo a la soledad	52
Me apoyo en los demás	55
Tengo miedo de no ser amada	56
4. Lejos de sí mismos	58
Me he anulado a mí misma	61
Hago aquello que les gusta a los demás, pero no a mí	63
Los apoyabrazos de mi butaca están siempre ocupados por otro	64
Les parecía bien a todos, menos a mí	65
Estaba insatisfecha sin motivo	69
5. Imponerse la identidad	70
Un personaje que no soy yo	72
El narcisismo	74
Ser especiales	76
Organismos modificados por el narcisismo	78
El miedo a la responsabilidad	79
Conspiración y complicidad	81

El precio del rescate	83
Traicionar la verdad	86
6. Reencontrase, historias de renacer	88
La reina de las abejas	90
La escucha del dolor	94
Imágenes de muerte	97
7. La oruga y la mariposa. Metamorfosis	98
De la oscuridad a la nueva vida	101
Los excesos comprensibles	103
Alejarse para renacer	104
La transformación y la relación de pareja	106
El momento que cambia la vida	108
Las siete estrellas de la identidad reencontrada	111
Una nueva sensación de fuerza	111
Una inteligencia vivaz y rica	112
Sentirse dueños de la propia vida	113
Ligereza	114
Alegría	116
La espontaneidad	118
La seguridad	120
8. La identidad puesta a prueba de las circunstancias de la vida	124
Probar para creer (en uno mismo)	127
El test de la gota de limón	128
Respetarse a uno mismo y hacerse respetar	130
El respeto por uno mismo y la justicia	132
9. La importancia de ser uno mismo	134
El río del amor	136
Ser uno mismo en la relación de pareja	138
El héroe, el dragón y la lucha	139
El amor por la verdad	143
10. Ser uno mismo como padre	145
Los virus culturales	148
El relativismo moral	148
El padre (inútilmente) empático	150
El padre técnico	151

La ideología de lo incómodo	153
El instinto de los valores	155
Los virus psicológicos	157
El hijo «pobrecito»	157
La dependencia	157
El sentimiento de culpa	159
«Hacerse esclava»	159
Anularse	160
La sintonía educativa	162
11. El estudio y la identidad. Estudiar y ser uno mismo	167
La memoria	170
Recrear	171
La alegría de entender	172
12. Identidad y espiritualidad	174
Conclusión	179
Índice	181