

MERCEDES NAVARRO PUERTO

YO, MI PROYECTO

CRECER HACIA DENTRO
Y HACIA ARRIBA

*Comienza...
De que se trata el proyecto, también está en
entorno...
tiene la...
presente...
hacerlo...
lo que...
no se...*

verbo divino

Mercedes Navarro Puerto

Yo, mi proyecto

Crecer hacia dentro y hacia arriba

Para Raquel, mi sobrina. Para Ángela, mi amiga. Para Carmen, mi homeópata.

Presentación

Algunos escollos

Suena narcisista, lo sé. Con todo lo que ya ha sido publicado, “todavía” un título así suena egocéntrico, entendiendo “egocéntrico” como equivalente a narcisista. O sea, que suena mal. Y, sin embargo, somos mucha gente, cada vez más, quienes nos hemos convencido, después de años y, muchas veces, de un largo proceso de trabajo personal, de que se trata de la gran premisa. Y no porque nos resulte desconocida, sino por la obviedad de que, siendo conocida, no tenemos ni idea de lo que quiere decir. En la tradición filosófica antigua de los griegos ya está presente el axioma del “conócete a ti mismo”, y más de un filósofo ha señalado que se trata de la gran proeza humana. Igual de antigua, si no más, es la tradición judeocristiana, que prescribe amar a los demás como a sí mismo, poniéndose el amor a sí mismo como supuesto y condición al de los demás. La historia occidental, vista a través de sus resultados, dice que no hemos entendido lo que significa. Esta historia ha antepuesto el mandato del amor a los enemigos (cristiano) y el de la abnegación propia sin haber pasado primero por el amor a un mismo. No sé si alguna catequesis hizo, de tapadillo, otra cosa. A mí, desde luego, no me alcanzó.

El segundo obstáculo es el punto de vista. Como psicoterapeuta, estoy acostumbrada a mirar desde el ángulo de la patología. No es, ni mucho menos, un mal punto de vista, pero soy consciente de que no puede ser ni el único ni el principal de cualquier profesional de la psicología. Para que la psicoterapia no sea el punto de vista que organice mi percepción de la

realidad psíquica humana, he tenido que mantenerme alerta y consciente, pues resulta fácil que se convierta en un automatismo, una especie de reflejo. Pues bien, mi intención es incluir la dimensión terapéutica, con su punto de vista, dentro de otra más amplia, que haga justicia a lo que somos y podemos ser los humanos. No me refiero solamente a la perspectiva de la “psicología positiva”, sino a una posición previa que mire a cada sujeto humano como la realidad compleja y admirable que es. Puesto que no se trata de algo obvio, me veo en la necesidad de explicitarlo.

El ser humano y la humanidad

Contemplo al ser humano como alguien entrañable, por una parte, como un boceto de aquello en lo que puede convertirse, en lo que, seguramente, sueña con convertirse, y, por otra, como la ambivalente realización, fruto de generaciones, que ha ido perfeccionando sus mecanismos psíquicos para bien y para mal, propio y ajeno, y que ha ido, igualmente de manera ambigua, atrofiando muchas de sus posibilidades físicas y psíquicas¹. Y, así, me veo a mí misma como proyecto inacabado y como realización (en curso) de aspectos de mi persona que se van ampliando o van quedando atrás como obsoletos. Afortunadamente, sigo siendo un proyecto incompleto e inacabado.

Mi concepción del ser humano es positiva. Considero a las personas sujetos complejos. Esa complejidad es siempre una fuente de riqueza que proviene de dentro, pero también de fuera. Este ser humano, interiormente complejo y rico, es un sujeto social, o sea, situado en un contexto preciso y determinado. No solo ser social, sino histórico-cultural y, por ello, un sujeto moral, con derechos y responsabilidades. Este sujeto, complejo, inteligente, emocional, social, histórico, cultural y ético, es alguien que, por estar vivo, es sensible, es decir, capaz de sufrir y gozar en una gama de infinitos matices. Es alguien que no se detiene en lo inmediato, sino que, a partir de lo inmediato, presente y actual, sueña, puede amar y entregarse a personas, causas, ideas..., proyecta su vida, necesita ser reconocido y tiene un fondo que llamaremos “espiritual” en el que late capacidad para la trascendencia. Se mueve por valores y por objetivos. Es modelado por la historia, la individual (biografía) y la cultural. A la vez, modela su propia historia y la historia en su propio contexto. Es un ser, por lo tanto, creativo, en relación de ida y vuelta (retroalimentada) con el

entorno. Su dimensión creativa, como un rasgo universal y, por ello, democrático, le empuja hacia delante y hacia arriba. Con esto digo, implícitamente, que hay algo que viene de atrás y de abajo, si es que podemos hablar con estas categorías. De *atrás*, porque ha recibido mucho, incluso en el caso de las personas supuestamente “fallidas” (discapacitadas). Al principio lo recibe todo o casi todo. De *abajo*, porque me refiero a la profundidad y la interioridad, porque eso que ha recibido de lo humano y del cosmos-universo es un verdadero potencial. Aquí tengo que hacer otro inciso, pues hablar del potencial humano me obliga a diferenciar entre aquello a lo que tenemos acceso inmediato y aquello que, siendo más amplio, no es fácilmente accesible.

¹ Por poner un ejemplo conocido: hemos perdido la percepción global afinada de los humanos antiguos, que debían estar alerta a los signos de su entorno para sobrevivir. Hemos perdido la capacidad de visión nítida a larga distancia, debido a las condiciones de la vida postindustrial. Hemos ganado en autorreflexividad y se ha ampliado la parte cerebral de nuestro conocimiento, especialmente en las nuevas generaciones.

La dimensión de fácil acceso es la consciencia, una parte de nuestra mente a la que solemos llamar “proceso secundario” (pensamiento, conocimiento, lenguaje...), y la dimensión oscura (ese “continente oscuro”) es el inconsciente, que no se deja atrapar más que de manera indirecta (los sueños, los actos fallidos o equivocaciones, los símbolos, el arte...) y en la que se encuentra lo que llamamos “proceso primario” (emociones, impulsos...). Con esto pretendo decir que en la profundidad de ese mundo nuestro, inexplorado, se encuentran increíbles tesoros, muchos de ellos heredados, como por ejemplo los arquetipos², un verdadero patrimonio de la humanidad.

Por lo tanto, concibo al ser humano como alguien cuya humanidad no está nunca conseguida del todo, pues en la historia nada ni nadie ha dicho todo y del todo sobre lo que sea, en concreto, “humano”. Contamos con horizontes de sentido que orientan eso que llamamos “humanidad”. En este horizonte hay personajes con una influencia muy potente acerca de la humanidad. Estos modelos los han brindado, hasta ahora, las grandes religiones y, en algún sentido, más restringido, la filosofía. Un ámbito de humanidad profunda es y ha sido la espiritualidad, más en concreto la mística, que, hasta hace muy poco, ha crecido y se ha desarrollado en el ámbito de las grandes religiones (y ahora se independiza de ellas).

Mi contexto de sentido es el judeocristiano y la herencia del pensamiento occidental. En él cuento con un personaje concreto, Jesús de Nazaret resucitado. En realidad, si me pronuncio desde mi fe, no puedo llamarle “personaje”, porque para mí es una persona viva en la que creo y en cuyo círculo comunitario me muevo existencialmente. Este modelo de humanidad que es Jesús me ha sido dado a conocer, básicamente, a través de tres grandes medios: las y los testigos (lejanos y cercanos), las Escrituras cristianas, concretamente los evangelios, y mi propia experiencia en relación con otras experiencias relacionales y comunitarias. De Jesús he aprendido la concepción positiva, confiada y abierta (siempre en camino) del ser humano. Contrariamente a lo que podría pensarse, esta concepción no coloca en el centro la cruz ni el sufrimiento, sino la Pascua, que es precisamente el paso de la muerte a la vida, del sufrimiento al gozo. En el centro y en la meta, por tanto, está la resurrección, ese punto misterioso y creativo de continua transformación, metamorfosis, cambio hacia la plenitud. La plenitud es imposible conocerla y aprehenderla, porque, por definición, jamás se termina. Esta dimensión otorga a mi percepción del ser humano eso que solemos llamar “misterio”. En el ámbito espiritual, por tanto, mi concepción del ser humano es la del misterio. Por ello, es inalienable y su dignidad se acerca a esa condición divina de la que ya el libro judío del Génesis da cuenta: es semejante a Dios.

² El público lector conocedor de la psicología advertirá mis grandes pilares de psicología dinámica, en parte de cuño freudiano y en parte jungiano.

La autoayuda

Este es un libro de autoayuda. “Autoayuda” es un término muy traído y llevado en las últimas décadas. La autoayuda, según la voy a entender aquí, se identifica con la idea de que la propia persona, bien orientada, tiene autonomía y recursos suficientes para llevar las riendas de sí misma y de su vida, para solucionar la mayor parte de sus problemas y tender, desde sí misma, a la felicidad. Entiendo la autoayuda en relación con la capacidad de interioridad del ser humano y de su autorreflexividad, su inalienable conciencia y su capacidad de soledad creativa y productiva. Evidentemente, eso de “bien orientada” alude a las fuentes en las que bebe, al lugar del que viene la orientación, con qué fines y sobre qué... Yo soy una profesional, como tantas otras personas habilitadas en el mundo de la psicología. Mi

orientación, seguramente, difiere de otras. La ciencia de la psicología, por fortuna, se ha diversificado mucho. El mercado de la “autoayuda”, por su parte, es ingente y muy diverso.

“Autoayuda”, según la entiendo, alude a necesidades y presupone una persona consciente de ser alguien limitado, necesitado e incompleto. No significa, sin embargo, identificar inmediatamente limitación con problema, ni necesidad con patología. “Limitación” es, a mi parecer, un término ligado a “incompleto” y, por ello, en camino y orientado hacia una plenitud siempre mayor. “Necesidad”, desde mi punto de vista, sugiere carencia y la carencia conecta con el deseo y el camino que hacen posible la realización. Estos y otros supuestos van a guiar este libro. Habrá ocasión de ir viéndolos, tranquilamente, en su dimensión concreta y práctica.

Mi condición de profesional de la psicología no se ha construido ni se ha realizado al margen de la concepción de lo humano expresada arriba, ni de mi fe en Jesús, sino con ellas. Obviamente, mi condición religiosa no aparece en mi trabajo profesional, pues pertenece a otra dimensión. Tampoco aparecerá en este libro. Se encuentra en su trasfondo. Yo he aprendido mucho de autoayuda mediante el estudio y la lectura de los evangelios, contemplando las transformaciones que se producían en los personajes de los relatos y el profundo sentido humano para la vida cotidiana de quienes, como muchos de ellos, son seres necesitados, limitados, en camino, y profundamente aceptados, valorados y amados por sí mismos, sin tener que demostrar nada ni hacer nada para recibir reconocimiento y amor. He ido descubriendo la potencia sanadora y creativa de una determinada forma de amor, la que comienza por una o uno mismo.

Salud y enfermedad

Ya dijo Freud, en su momento, que lo que separa salud y enfermedad es una línea continua. Se trata de una afirmación muy interesante. Permite manejar estas dos ideas-fuerza sin esencialismos. Tienen el inconveniente de estar expresadas en términos de oposición, al que se añade una dificultad: que este continuo es fácilmente convertible en términos cuantitativos y, por ello, manipulables.

Según mi concepción, salud no se contrapone a enfermedad. Todos

conocemos casos de mujeres y hombres que, estando enfermos, destacan por su salud. Esta paradoja es muy importante a la hora de presentar la dimensión conflictiva del ser humano, los problemas, las patologías o enfermedades. Un sujeto sano es alguien que puede integrar la enfermedad, sobre todo si llega a ser incurable. Puede y sabe hacerlo, ese es el truco. No identifico, por tanto, curación con salud. La salud es un concepto más amplio que el de curación. Y puesto que no trataré la patología como el punto de mira o el presupuesto de mi perspectiva, intentaré no recurrir a términos que habitualmente asociamos con enfermedades.

1 No sé qué me pasa: ¡benditas anomalías!

L

o primero es el miedo. Da miedo que de pronto nos pasen cosas y no saber por qué. Da miedo no entender la propia reacción. **Lola** se quedó un día pasmada. Su hija de seis años había tocado el botón de la lavadora y esta se había parado. Al ver así la lavadora y mirar a la niña, autora del “delito”, fue hacia ella y le gritó tanto y de tal manera que se detuvo en seco, dejó a su hija llorando y se encerró en su cuarto, completamente asustada. Como un fogonazo, le vinieron a la memoria otros momentos parecidos: los gritos y la furia la habían invadido y aumentaban siempre un poco más; se descargaba con sus hijos pequeños; los motivos aparentes eran propios de críos, eso lo sabía, pero la desproporción entre el motivo y la furia que salía de ella era enorme, cada vez mayor. Estaba asustada. “No sé qué me pasa”.

Decírselo a sí misma así de claro, le da mucho miedo. Miedo de sí, miedo por sus hijos: “Qué estoy haciendo”. La invade un tremendo desasosiego, una intranquilidad duradera. Le da vueltas, pero no sale de ahí. No se atreve a contarlo, pues a ella misma le parece algo muy gordo. “Cómo puedo tratar así a mis niños”, se dice. O: “Un día les haré daño si no me controlo”. Piensa, de golpe, que lleva dentro algo malo. Un poco más adelante piensa que es mala. Lo primero es el miedo y, después, la culpa. Todo esto tiene que ver con lo que llamamos en psicología “desplazamientos”.

El *desplazamiento* es un mecanismo de defensa (inconsciente) que consiste en trasladar un síntoma, un problema, un sentimiento, un significado, de su

verdadero objetivo a otro que al sujeto le resulta menos “peligroso”.

La desproporción entre el motivo y la reacción de Lola es un signo de que se ha roto la normalidad. Lo primero que piensa, seguramente, es que algo no va bien³. Creer que hay algo malo en ella y deducir, en seguida, que es mala también es preocupante, pues una anomalía concreta ha dado paso a un juicio general. El miedo es así: se extiende como la tinta de un calamar y oscurece la mente. El fantasma de la culpa, que ronda y ronda, se ha instalado un día, sin que nos demos cuenta. La culpa es un huésped incómodo y malévolo. Y muy difícil de expulsar, pues se metamorfosea y cuesta reconocerlo. Más “desplazamientos”.

³ Sería adecuado hablar de síntomas, pero dado que se trata de una palabra que solemos utilizar para hablar en términos de enfermedad y terapia, prefiero sustituirla por “anomalía”, “signo”...

Con el miedo, se hace más patente la incertidumbre. Incertidumbre e inseguridad se dan la mano. La culpa, en cierto modo, da un poco de tranquilidad, pues, en lugar de la incertidumbre, se instala la certeza de ser mala o, por lo menos, de tener algo grave por dentro que no se sabe si se puede controlar, que es dañino.

Hasta aquí, he utilizado varias palabras que he unido como eslabones de una cadena: miedorecuerdo de situaciones parecidas-consciencia de la desproporción entre estímulo provocador y la reacción-culpa-incertidumbre-sensación de caosgeneralización de la culpa. Y ahora, ¿qué?

Hay varias opciones. Algunas personas rompen este circuito mental y emocional y siguen, como si nada, hasta la próxima vez. Para tranquilizarse se dicen: “Eso no va a pasar más”, y se convencen de que lo pueden controlar. Otras, asustadas, irán a contarle al marido, a la amiga... o al médico. Lo que suceda después dependerá del sentido común de cada oyente de la historia y de su capacidad para ver más allá de lo inmediato. Hay quienes buscarán un momento adecuado y se pararán a escucharse por dentro. Estas personas son las que ponen en marcha los procesos de autoayuda. Todavía no son mayoría, pero el número de ellas crece, especialmente si son mujeres. En el capítulo siguiente veremos lo que esto significa.

En realidad, lo de Lola le pasa a mucha gente, a gente normal y corriente, que

ni está enferma ni sufre especiales trastornos. Es propio de los hombres que descargan las frustraciones del trabajo con las mujeres; del profesorado que maltrata a sus amistades desplazando en ellas su impotencia. Lo interesante es darse cuenta de que el desplazamiento de las emociones siempre se orienta de quienes tienen más poder a quienes tienen menos, de quienes tienen más fuerza y recursos a quienes son más débiles, frágiles, vulnerables y, por regla general, cercanos a la persona que desplaza sus reacciones (de rabia, impotencia, frustración, vergüenza, humillación), quienes, a su vez, son ajenos a las personas o circunstancias que las han originado... Estas situaciones suceden a diario y por doquier. Es conveniente escucharse para averiguar la fuente de esas emociones, pues así se rompe el circuito que canaliza las aguas bravas en el lugar inadecuado. Quererse, en este momento, para ayudarse a sí misma pasa por escucharse rompiendo el miedo a hacerlo.

Charito últimamente no saca buenas notas en la universidad. Esta vez le han quedado tres materias. Sabe que cuando se lo cuente a su padre, él la va a mirar fijamente a los ojos y ella no podrá soportarlo (su madre no cuenta, no interviene). Siempre le sucede lo mismo: se queda como paralizada y, cuando se le pasa, se va a la calle y echa a andar sin rumbo. No piensa en nada; es como si se hubiera vaciado por dentro. La otra noche, que era viernes, fue a parar a la parte más peligrosa de su barrio. Salían tres chicarrones de la discoteca y ella estaba segura de que habían olido su miedo, pues la rodearon y empezaron a meterse con ella y a darle empujones. Charito se sentía como clavada en el suelo. Suerte que salió el portero y les plantó cara. Cuando se fueron, Charito empezó a temblar de pies a cabeza. El portero le dijo de buenos modos que se fuera a su casa, pero ella siguió allí, sin poder moverse, durante un ratito. No sabe por qué le tiene miedo a su padre, pues él no le dice nada, no la castiga. Solo la mira... Charito se culpa, pues en el fondo cree que hay algo malo en ella; no da la talla y si, total, no da la talla ni nunca la va a dar, para qué esforzarse. Antes sacaba buenas notas, pero cuando su padre la miraba sentía que no era suficiente y su alegría se convertía en malestar. No se veía bien a sí misma y pensaba: “Si pudiera ser mejor”... Un día capituló: ya no tenía ganas de estudiar. Y, a partir de entonces, llegaron los suspensos.

Charito es una chica normal, aunque se sienta un poco rara y crea que tiene algo malo o que no es lo suficientemente buena. Como Lola, también ella

desplaza sus emociones, pero con algunas diferencias. Reacciona como a destiempo. Se paraliza de mente (se queda en blanco) y de cuerpo (se queda quieta) y se expone, peligrosa e inconscientemente, a la saña de otros (yendo, por ejemplo, un viernes por la noche a un lugar nada seguro). En el caso de Lola, los que sufren el desplazamiento de las emociones son sus hijos pequeños, pero en Charito es ella misma quien se castiga poniéndose en peligro, sin pretenderlo conscientemente. La culpa, también generalizada (“no doy la talla”), se vuelve contra sí misma. La reacción de miedo, que se expresa en el temblor posterior, es una reacción desplazada. La anomalía estriba en que si teme a su padre, parecería lógico temblar antes de verlo o en su presencia, pero no paralizarse. El inconsciente de Charito, sin embargo, que la protege como sabe y como puede, desplaza el temblor a una situación en la que escapa de la sensación de estar a merced de la mirada implacable de su padre. Y ahora, ¿qué?

También en este caso encontramos diversas posibilidades: Charito puede fracasar del todo en sus estudios, como una manera de castigar a su padre, pero también a sí misma. Esto tiene su importancia, pues se convierte en lo que llamamos en psicología la *profecía autocumplida*. “Creo que no doy la talla-me inhibo en el estudio-tengo malas notas-estas confirman que tengo razón; por lo tanto, es verdad que no doy la talla”. Charito también podría autoestimularse, en una escalada perfeccionista, para decirse a sí misma y a su padre que es mucho mejor de lo que imagina. Esto es como una bomba de relojería, pues se necesita mucha energía para mantenerse en ese punto en el que se es siempre la mejor, convencida, sin embargo, de no serlo. También sería muy fácil deslizarse por la ladera de la autocompasión y la tendencia autodestructiva, pero un día podrían darle un buen susto. Un problema serio de esta chica es que se ve a sí misma con unos ojos muy parecidos a los de su padre (los que ella cree que son los ojos exigentes de su padre). Llamamos a esto una mirada paterna *internalizada*. El problema más grave no es la mirada del padre, sino la mirada de Charito sobre sí misma.

Con la expresión “profecía autocumplida”, o “autorrealizada”, también conocida como *Efecto Pigmalión*, la psicología se refiere a cómo las expectativas de un sujeto, ya sean positivas o negativas, influyen en el comportamiento de dicho sujeto y en los resultados que se derivan de él.

Hay más alternativas. Charito puede ayudarse a sí misma. Necesita encontrarse consigo. Como es joven, el ambiente no la ayuda demasiado, pero nadie ha dicho que no pueda ser. Ese encuentro podría tener lugar mientras habla con una amiga o con su novio, o un día que se va a dar un paseo a solas, o cuando decide escribir un diario para “aclararse”. También podría ocurrir si decide implicar a su madre de alguna manera. Lo importante es pararse para escucharse. Esta oportunidad que Charito se daría a sí misma puede cambiarle la vida y orientarla hacia la felicidad⁴.

Antonia es ama de casa, con cinco hijos e hijas entre los 10 y los 25 años. Echa horas cuidando ancianas porque no le llega con el sueldo de su marido; el hijo mayor busca trabajo, pero de momento sigue en paro. Antonia era una mujer guapa y atractiva. Lleva, sin embargo, muchos años abandonada. No le importa arreglarse. Cuando está en su casa pasa el tiempo metida en la cama. No quiere saber nada de nada ni de nadie, ha perdido el interés por todo y solo se encuentra bien cuando duerme. Se siente muy cansada. Se refugia en la rutina. Necesita soledad, pero, a la vez, la soledad le aterra, porque, si hay algo que no desea, es hacerse preguntas. Un día coincide con una amiga del colegio y se van a tomar un café. La amiga le hace preguntas y ella va respondiendo con tópicos hasta que, en un determinado momento, se derrumba. En su casa, se va a la cama y llora con un sentimiento de aflicción tan profundo que no sabe de dónde le nace. Su familia le dice que está deprimida, pero nadie mueve un dedo por ella; el médico cree que es solo la menopausia, que tal vez sería bueno algún tratamiento hormonal... Antonia se da cuenta de que es una persona muy diferente a la que era antes de casarse. Entonces tenía vitalidad e ilusión. Había estudiado un grado medio y tenía un trabajo. Hacía proyectos, nada se le ponía por delante, era alegre y divertida, le podía la curiosidad y se sentía feliz. Ahora, alguna vez, se pregunta cómo es posible que se haya convertido en alguien tan diferente. En esos momentos no se reconoce.

⁴ Conozco casos de jóvenes, entre los 19 y los 28 años, que han dado un giro decisivo a sus vidas. Encontramos, además, literatura sobre jóvenes que lo han hecho. Un caso bastante conocido ahora es el de Ety Hillesum, la joven judía holandesa que murió en un campo de concentración nazi y cuyos escritos dan cuenta de un proceso de maduración sorprendentemente rápido y profundo.

Las señales que ha emitido Antonia pueden referirse a la menopausia, es verdad, pero ¿en qué sentido?, ¿de dónde se ha sacado el patriarcado que las

mujeres en la fase de la menopausia están enfermas o han acabado sus vidas?, ¿no vemos todos los días a mujeres, entre los 50 y los 70 pasados, luciendo espléndidas, radiantes, a la reconquista de unas vidas que detuvieron cuando se casaron como si se tratara de un paréntesis o a la conquista de la que siempre desearon? Cuando Antonia percibe la indiferencia de su familia hacia ella, sus exigencias, la utilización de su persona para la solución de las mil cosas diarias, cotidianas, a las que tiene que seguir prestando atención, porque para eso es la esposa y la madre, se le van de golpe todas las ganas de vivir. Vale, ¿y qué?

Mucho. La menopausia es un tiempo interesantísimo para las mujeres, ya sean amas de casa, trabajadoras de doble jornada, como Antonia, o exitosas académicas y empresarias. El cuerpo dice a cada mujer que está por comenzar una etapa diferente. Dice a cada una, con sus propios códigos, que es hora de mirar por sí y de ocuparse de ella misma. Es una puerta a la libertad y a la realización de las mujeres cuando están en su mejor momento. Los códigos de Antonia, que son los de su propia biografía, solo ella puede descifrarlos, pero desde fuera podemos observar algunas cosas. Su cuerpo, su presencia exterior, su recurso al sueño como huida de una realidad tan poco estimulante, le dicen a gritos que se mire al espejo y se haga preguntas. La más inmediata es la pregunta sobre su pelo, su cara, sus ojeras, su vestido... Luego llegarán otras, como: quién soy, quién quiero ser, qué es mi vida, qué quiero y puedo hacer con ella, si me gusta vivir y cómo deseo hacerlo, por dónde puedo empezar.

Una posible salida, bastante recurrente en una mujer como Antonia, es el lamento continuo sobre lo que pudo ser y no ha sido. El victimismo. El victimismo es para las mujeres más destructivo que el cáncer. Cosa diferente es la consciencia de que se es víctima de múltiples factores: educativos, sociales, económicos, emocionales, de relación... Pero la consciencia de ser víctima difiere de la actitud victimista, que, en el fondo, es una reclamación indirecta y sufriente de derechos. La mujer que adopta una actitud victimista ante la vida es una reivindicación andante. El victimismo reclama, pero lo hace de tal manera que, en lugar de lograr lo que pretende, perpetúa la situación. Es un refinado producto del patriarcado; no solo del patriarcado exterior, estructural, de nuestro mundo, sino del patriarcado interior e interiorizado. Antonia puede vivir la transición de la menopausia como

víctima autodestructiva o como víctima destructora y sabotadora de la vida de las personas cercanas y queridas; puede, también, levantar la cara cuando se mira al espejo y decirse: “Esto hay que cambiarlo”. Puede hacer preguntas sencillas de respuestas sencillas: ¿Cómo puedo mejorar mi aspecto?: yendo a la peluquería, comprándome ropa que me guste y favorezca, saliendo a dar un paseo con mi nuevo *look* yo sola... ¿Cómo puedo sentirme mejor?: leyendo una novela cuyo interés me atrape, haciendo un curso de los que organiza el ayuntamiento, revisando algunos aspectos de mi salud física, por si necesito mejorar... Todo esto, mientras se prepara para preguntas más complicadas y de respuestas necesarias, aunque más difíciles.

Los suspensos de Charito son signos que dan que pensar, porque era una chica de notables y sobresalientes. Ciertamente, no estudia, pero no estudiar es también un dato y una anomalía en su línea normal de actuación. Antes, las buenas notas eran signo de lo mucho que disfrutaba estudiando y aprendiendo. Detrás de la anomalía actual se encuentra otra más preocupante: su parálisis ante la desaprobación paterna, andar como perdida por la calle e ir a parar a una zona peligrosa donde parece repetirse el ciclo de los síntomas: parálisis, sensación de pérdida y vacío. La furia de Lola es un signo de otra cosa, y su sensación de culpa, también, pero ¿por qué la descarga contra sus hijos pequeños? El abandono de sí y la huida de Antonia, por su parte, son signos que dan que pensar en una mujer a punto de ser cincuentañera. Signos, anomalías...

Los signos que se presentan como anomalías asustan, como es natural. Es lo suyo: llamar la atención, alarmar, zarandear para que nos demos cuenta de algo que necesita ser escuchado y atendido. Pueden estar apuntando a un conflicto e incluso a una enfermedad, pero no necesariamente, pues simplemente pueden estar indicando un cambio que requiere atención; pueden referirse a una transformación, a realidades que solo requieren ser miradas de frente. Físicamente sucede igual, con la diferencia de que consideramos los signos, ya de entrada, como síntomas y reaccionamos con mucha más celeridad: la fiebre, los vómitos, las migrañas, los bultos, el dolor agudo... Cualquiera de estas alarmas nos mueve hasta la consulta del médico. Dejamos que sean los profesionales de la medicina quienes escuchen por nosotros, les dejamos todo el poder. Ellos realizan una exploración, concluyen con un diagnóstico y ofrecen unas indicaciones terapéuticas,

muchas de las cuales son medicamentos para eliminar los síntomas, a no ser que se descubra que estos llevan a otros. El proceso se repite y la indicación terapéutica puede llegar a incluir una intervención quirúrgica que extirpe el mal.

Este ciclo de síntomas-consulta-terapia-revisión-remisión lo tenemos introyectado con toda naturalidad. Las anomalías nos asustan, pues damos por supuesto que no deberían existir. Este supuesto, a la vez, se apoya en otro que viene a decir que el estado ideal no sufre anomalías. Cuando sobrevienen, se inicia el ciclo, las identificamos inmediatamente con síntomas y solicitamos diagnóstico y medicación. Esperamos que con esta última desaparezca el mal. Y el mal, creemos, desaparece cuando remiten los síntomas. Luego comprobamos que las cosas no son tan simples, pero eso no impide que las percibamos y experimentemos sobre esta plantilla interpretativa. El problema se agudiza cuando los signos de supuestas anomalías son físicos, pero “el mal” no lo es; cuando son físicos y psíquicos a la par y no sabemos a dónde acudir; cuando son físicos, psíquicos y espirituales, y los confundimos, bien reduciéndolos a lo orgánico, bien a lo imaginario o, todavía peor, a lo moral. ¿Cómo puedo decir, entonces, que las anomalías son una bendición...?

Sistemas defensivos

Nuestro cuerpo es un organismo complejo concebido para funcionar sobre la base de automatismos que dejen paso a lo imprevisto, incierto, nuevo... Los automatismos inducen a nuestra dimensión física y orgánica no solo a cumplir sus ciclos, sino a intentar superar sus supuestos límites y, por ello, evolucionar. Es una interesante paradoja. Nuestros automatismos nos preparan para superarlos. Cambiamos las dietas, los patrones de esfuerzo muscular, los *records* de resistencia... Estos cambios se incorporan de tal manera, que las generaciones posteriores nacen y crecen incorporando, a su vez, la herencia mejorada y evolucionada. Esto, que ha hecho la humanidad durante miles de años entre la naturaleza y la cultura, se ha acelerado ahora mediante la sofisticación científico-tecnológica.

Dentro de los automatismos, me ocupo del sistema defensivo, que es donde se alojan las anomalías y, en su caso, los síntomas. Nuestro cuerpo está admirablemente preparado para la autoprotección. Los párpados protegen los

ojos del exceso de luz y del polvo. Los reflejos protegen de los golpes inesperados. Los automatismos protegen también de la saturación de información en el cerebro. El termostato de la piel sabe cuándo necesitamos ponernos y quitarnos ropa. La sensibilidad de las terminaciones nerviosas registra los golpes, las invasiones de animales dañinos o de factores externos nocivos para el funcionamiento interno. Registra el dolor y todo tiene su lugar, su dinamismo, su natural funcionamiento. Cuando algo va mal o, simplemente, se aleja de los automatismos y del patrón funcional básico, se encienden nuestras alarmas y, con frecuencia, lo hacen de manera confusa e indeterminada, de modo que, antes de nada, sentimos incertidumbre. Nuestros hábitos nos llevan a interpretar cualquier anomalía como un síntoma, y este, como peligro o amenaza, de forma que es como un grito de auxilio. Cambiar esta interpretación, que es casi refleja, requiere mucho trabajo. Podemos empezar por algo más sencillo, como por ejemplo intentar entender globalmente lo que significa nuestra misma interpretación. ¿Qué significa que mi cuerpo y mi mente tengan un sistema defensivo automatizado?

Lo primero que me dice ese sistema defensivo automatizado es que yo soy importante para mí. Mi cuerpo está preparado para decirme lo que necesito y cuándo lo necesito: hambre y sed, frío y calor, movimiento y reposo... Mi cuerpo mira por mí, me aprecia, me cuida, me avisa, sale al paso con o sin permiso del yo. La individualidad que cada cual somos modela a su modo todo este funcionamiento básico. El funcionamiento general (humano) se personaliza. El programa común se individualiza. Por eso las “anomalías” no son iguales en todas las personas ni significan lo mismo. Los profesionales de la medicina y los profesionales de la psicología lo sabemos. Un dolor de cabeza, por ejemplo, puede significar muchas cosas, y cada persona tiene su código particular de interpretación. Puede ser resultado de un esfuerzo e indicar mero cansancio o un exceso de esfuerzo de la vista, o expresar un elemento de la tensión premenstrual para algunas mujeres. También puede ser síntoma de un tumor o la simple resaca de una borrachera o de un llanto prolongado; puede ser indicio de una depresión o el comienzo de una crisis epiléptica, o el aviso de que se acerca alguien con quien, inconscientemente, no queremos relacionarnos. Depende. Lo importante es que ejerce su misión de llamada de atención. Y si está bien configurado, no parará hasta que le hagamos caso. Si no se le hace, incluso podría aliarse con otras anomalías,

hasta que se le escuche y se busque su sentido y se sepa lo que significa, para poner remedio a lo que sea que esté diciendo. Se expresa en función de nuestro personal bienestar.

Esto es un lugar común, en mayor o menor sentido. Y da mucha tranquilidad saber que el propio cuerpo va a protestar o se va a dejar sentir cuando lo necesite. Hasta aquí todos de acuerdo. Es una bendición saber lo bien preparado que está el propio organismo para avisarnos. Y no es que las anomalías o los signos sean siempre fáciles de interpretar. En absoluto. Pero ahí seguirán en su tarea mientras sea necesario.

Las cosas se complican mucho cuando pasamos de plano y focalizamos las anomalías en la dimensión psíquica. En primer lugar, tenemos menos conciencia de nuestro sistema defensivo. Hasta tal punto es así, que a menudo el cuerpo tiene que salir al rescate y los signos psíquicos acaban poniéndose la careta de los físicos. No porque los psíquicos quieran disfrazarse, sino porque saben con toda certeza que no serán tenidos en cuenta. Y echan mano de lo orgánico: anda, por favor, préstame el dolor de cabeza; ¿me dejas un amago de infarto?, ¿no te importa si tomo prestado un eczema?; tranquilo, que voy a hacerme un esguince; perdona, pero tengo que caerme...

Ojo con los presupuestos

Cuando abordamos la vida y la realidad desde la perspectiva de las anomalías y los síntomas, corremos muchos riesgos. El primero de todos es reforzar una poderosa creencia que viene a decir que lo normal es estar mal, “tener algo”. Si todo el mundo “tiene algo” y yo me siento bien y no parece que me pase nada, puede que en realidad esté mucho peor que la mayoría, puede que “tenga algo” y no lo sepa; un cáncer, vamos a suponer.

Vivimos inmersos en una cultura en la que hemos internalizado tanto y de tal manera el sufrimiento que pensamos que lo “normal” es “tener algo” que ande mal. Los niños, porque son niños y hay que vigilar sus posibles traumas. Los adolescentes, porque ya sabemos que lo pasan fatal y lo normal es que vivan conflictos y nos los hagan padecer a los adultos. Los adultos, porque sentimos las exigencias que nos vienen de todos lados: en el trabajo, si es que lo tenemos, o en su ausencia, en el peor de los casos; con la familia, la pareja, los hijos, los padres ancianos, o casi, los familiares enfermos; en la necesidad

de realizarse, las habilidades emocionales... Los hombres, porque no acaban de situarse en este mundo cambiante que pide una identidad nueva. Las mujeres, porque todavía no han logrado lo que se supone que está conseguido, o bien están cansadas de tanta lucha, o frustradas, o porque han capitulado ante la regresión en la consecución de sus derechos. Problemas, problemas, problemas. Un mundo de continuo sufrimiento que parece dar la razón a nuestras madres (las de mi generación, claro) cuando decían (*a y de las mujeres*) que “hemos venido a este mundo a sufrir”. En realidad no queremos sufrir, pero no solo parece inevitable, sino que los mensajes sociales parecen decir que cada cual sufre porque quiere y que dejar de sufrir es una opción de cada uno.

Estos presupuestos, que algunas y algunos estudiosos se han encargado de mostrar y demostrar, son muy difíciles de eliminar. Estaría bien mantener abierto el ojo crítico, porque de estos supuestos se benefician muchos, siempre los mismos (el Estado, el mercado, las falsas religiones, los que tienen el poder, el patriarcado...), que parecen entidades sin rostro, aunque los rostros existen y tienen nombres y apellidos.

El estupendo sistema defensivo de nuestro cuerpo es un mensaje importante: “Lo normal es estar bien”, dice Christianne Northrup (*Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*, 2000) con toda razón. Puesto que lo normal es estar bien, el cuerpo busca los modos de mantener su buen funcionamiento y, por ello, indica si hay anomalías que ese buen funcionamiento no sabe integrar. En general, las anomalías forman parte de la normalidad en su calidad de informantes y llamadas de atención no solo cuando algo va mal, sino cuando la persona está preparada o en proceso de preparación para crecer, evolucionar, cambiar y aumentar su bienestar, su equilibrio o su felicidad. Esta forma de equilibrio y reequilibrio tiene algunas leyes comunes, pero muchas de ellas son singulares, están personalizadas. En general, tenemos un conocimiento inconsciente de este funcionamiento. Eso nos da tranquilidad. Está pensado para darnos tranquilidad y no para infundirnos miedo. El miedo puede ser bueno en algunas ocasiones, pero muy dañino en otras. A veces depende de los supuestos y creencias con que abordamos la salud física y la psíquica.

No sé lo que me pasa...

pero me encantaría saberlo

Somos un “misterio” y, también, un enigma. Los misterios no se destripan para buscarles el sentido, pues lo propio es que se revelen o nos digan su sentido. El enigma es diferente: es interesante y atrae, impulsa e induce a la búsqueda de su resolución. Un enigma está cerca de la aventura. Cuando hay un signo que nos lleva a decir “no sé qué me pasa”, podemos adoptar diferentes actitudes. Podemos decidir seguir como si no hubiera algo que estuviera pidiendo atención. O bien optar por el camino fácil y medicalizar lo que interpretamos como un trastorno. Podemos enfadarnos con nosotros o nosotras mismas y generar, así, mayor tensión. O pasarles el tema a otros y dejarnos en sus manos a ver qué dicen o sugieren. Podemos cambiarlo de plano y, si es físico, hacerlo psíquico o, si es psíquico, convertirlo en físico o en espiritual⁵.

También podemos percibir las anomalías o los signos que reclaman nuestra atención como enigmas que piden ser resueltos. Puedo convertirme en la aventurera o el aventurero de mi propio territorio e internarme en él llena de curiosidad y de ese gusanillo del suspense. No hay aventura más interesante que la de descifrar qué y quiénes somos, qué llevamos dentro, por qué y para qué queriendo una cosa hacemos otra, de qué manera cuando parece que nos precipitamos en el vacío algo dentro de nosotros nos toma de la mano y nos salva... Somos un interesante, diverso y complejo enigma. Descifrarnos puede llevarnos toda la vida, pero puede ser algo no solo bueno y heroico, sino divertido, apasionante y sublime. Dejaremos huella en la humanidad y esa huella pasará a las generaciones futuras.

⁵ En ambientes religiosos es bastante común. Si una persona siente malestar o está ansiosa o sufre insomnio, no es extraño que se le diga que rece más, que examine sus compromisos o su dimensión moral... Y, a veces, sucede al revés y lo espiritual se interpreta como un problema psíquico e incluso físico...

El exceso de control

En esta sociedad y con los supuestos de un entorno física y psíquicamente medicalizado, hemos activado un sistema de alerta cuya alimentación requiere mucha energía, una energía que seguramente necesitamos para otras cosas. Prestarnos atención, dedicarnos a descifrar el enigma que somos,

buscar el sentido de nuestros signos e intentar desentrañar el significado de nuestras anomalías para recolocarlas en un contexto de normalidad tiene también sus riesgos. Uno de los que más me preocupan es el riesgo del control. Es muy fácil deslizarse del *ocuparse de sí* al *controlarse*. Nuestra cultura tiende a la desconfianza como un modo de gestionar el miedo y la incertidumbre. Los resultados tienen mucho que ver con la otra cara de este rasgo cultural: el afán de seguridad (o, mejor, de “seguridades”). La salud se ha convertido en un medio privilegiado para buscar la seguridad. Sería muy largo detenerse aquí, pero basta de momento con este apunte, pues lo que interesa resaltar es que la autoayuda no es garantía de las seguridades que buscamos, pues resulta contradictorio con el presupuesto y con la experiencia de que somos seres incompletos. La seguridad debemos situarla bien, y por eso la distingo de las *seguridades*, en plural. Si convertimos la autoayuda en un medio para alcanzar las seguridades, entendiendo que estas son garantía de bienestar y felicidad, estamos equivocando el camino. La autoayuda no debe ser un sistema de control. Solo puede pretender convertirse en la humilde guía y en la fiable compañera en el camino del autoconocimiento, la autoexploración y el amor sereno, sanante y creativo de sí. La autoayuda pretende liberarnos de dentro afuera; no busca internalizar los sistemas externos de control convirtiendo nuestro interior en una dictadura, bajo la mirada implacable de la autoexigencia. Esto adopta muchas formas. Solo nos faltaba tener dentro un Gran Hermano...

Resumen

1. Soy una persona humana. Los humanos somos una maravilla. Hay motivos de sobra para la admiración. Puedo mirarme, darme cuenta de cómo funciona.
2. Mi cuerpo me quiere desde que nací. Es un aliado, aunque pueda equivocarse al expresarlo. Se ocupa y preocupa por mí. Es digno de mi cariño, de mi admiración. Cuando mi cuerpo dice algo, es que quiere hablar conmigo. Está bien que lo escuche: puede que quiera decirme algo importante, puede que solo desee mantenerse en contacto.
3. Soy un enigma. Eso es apasionante. Puedo desentrañarlo, resolverlo hasta donde sepa, hasta donde pueda. Mi vida evoluciona de enigma en enigma.

4. Lo que hago conmigo y para mí, lo hago, también y aunque no sea consciente de ello, por y para la humanidad. Las generaciones futuras podrían beneficiarse de ello.

5. La autoayuda es una posibilidad inscrita en mi cuerpo y en mi psiquismo. Puede estimular mi crecimiento, mi bienestar, mi tendencia a la felicidad.

Sugerencias

1. Buscar un momento (¿al día?, ¿a la semana?, ¿al mes...?) para tomar conciencia de que el propio cuerpo y la mente se expresan.

2. Escuchar su lenguaje (qué dicen) y el modo de expresarse (cómo lo dicen: ¿pensamientos?, ¿gestos?, ¿anomalías?, ¿sentimientos?...).

3. Anotar todo (aunque a primera vista parezcan piezas de un rompecabezas sin sentido).

4. Intentar (sin agobio) buscar el sentido. Confiar en que irá llegando y se hará haciendo visible, accesible.

5. Disfrutar estos momentos de silencio, soledad, autoexploración... y compartirlos, si así parece mejor, con quien me pueda y me sepa escuchar, acompañar, quizás entender, y disfrutar conmigo.

2 La búsqueda a oscuras: ¿qué ayuda?

E

El miedo ciega, pero también puede guiar. A veces, por pura supervivencia. **Lola** ha sentido miedo de sí misma. Ha descubierto desproporción en los gritos a su hija; ha tomado conciencia de la injusticia y del peligro que ella misma es para la niña en circunstancias que no se explica. Se ha hecho preguntas. El miedo y la consciencia la han conducido a las preguntas. Las preguntas ayudan. Son las primeras guías. Aunque al principio puedan estar equivocadas. Las preguntas de Lola la conducen a dar un paso más: contar lo sucedido. Se lo quiere contar a Paco, su marido, pero no se atreve. Decide hablar, primero, con Julia. Quedan a tomar un café. Lola se derrumba y le cuenta a su amiga Julia lo que le ha pasado. Su amiga la escucha, no le dice nada. Lola la mira con más miedo, si cabe, pues interpreta el silencio como

una confirmación de sus sospechas: “Tengo por dentro algo muy malo”. En estos momentos Lola está proyectando su miedo en su amiga. Julia, en silencio, es ahora para ella una pantalla donde van a parar todas sus negras fantasías acerca de sí misma. A eso llama la psicología “proyección”; espera, muy nerviosa, que su amiga le diga una palabra, algo que pueda aliviarla.

Julia es la mejor amiga de Lola. Se quieren mucho desde siempre. Julia, por su parte, conoce a Paco y a los padres de Lola, pues las dos familias son del mismo pueblo y se trasladaron a la ciudad casi a la par. Lola trabaja en un supermercado y Julia es maestra en un colegio. Escucha lo que le cuenta Lola, pero, sobre todo, escucha el miedo de su amiga y no sabe muy bien a qué se debe. Espera, piensa un momento y se arriesga por un camino espinoso. Le pregunta si Paco le ha vuelto a levantar la voz. Lola dice que no le grita desde hace dos semanas, pero la pregunta la desconcierta: ¿a qué viene eso ahora?, ella quiere saber lo que le pasa, porque tiene miedo de hacerle daño a su hija, pues siente una ira que no puede controlar. Julia recuerda que el padre de Lola le chillaba. “¿Te acuerdas?”, le dice. “Me pegaba, Julia; me chillaba y luego me pegaba”, le responde su amiga. “Ya –le dice Julia–, y te imaginas que después de gritarle a tu hija también le vas a pegar..., como pasaba con tu padre”. Lola, de pronto, se siente aliviada, aunque no sabe por qué. Su amiga da en el clavo. Nota que el miedo se ha ido, de nuevo. Julia se da cuenta del cambio de Lola, pero ahora es ella la que no sabe qué hacer con lo que ha dicho y lo que ha producido. No es la primera vez, se dice, pues, aunque quedan a menudo, Lola también la llama cuando se siente al borde del precipicio. No obstante, la descarga contra su hija pequeña es un dato nuevo.

Este paso de contar lo que le ocurre es una ayuda de Lola para sí misma. El primer recurso, si recordamos, es interior: se hace preguntas. El segundo recurso mira hacia fuera: verbaliza esas preguntas. Los sentimientos, impulsados por fuerzas que le resultan extrañas para sí misma, pierden energía cuando se transforman en narración, cuando, incluso, van acompañados de las lágrimas.

La palabra es importante. Muy importante. Es un instrumento de ayuda que todo el mundo posee, aunque hay que saber usarlo. Lola ha estado a punto de hacer un mal uso de su palabra⁶, pues su primera intención ha sido ir a

contárselo todo a su marido, un marido que la maltrata gritándole sin que ella sepa por qué, como lo hacía su padre, que, además, le pegaba. Si hubiera cedido a su primer impulso, ahora Lola estaría mucho más hundida, mucho más convencida de que no solo ha hecho mal al descargar su ira contra su hija, sino de que es mala. Lola ha sorteado una vuelta más en su tendencia autodestructiva, pues lo más seguro es que su marido le hubiera gritado, a su vez, acusándola, como otras veces, de mala madre, loca o vete tú a saber de qué más. Inconscientemente, Lola se apunta un tanto venciendo la tendencia autodestructiva. Afortunadamente, tiene una parte muy sana y cuenta con dos recursos que ha utilizado bien y en su propio beneficio: su palabra y su amiga. Una amiga, además, que la conoce, la escucha y no le ofrece una respuesta cualquiera. Lola se ayuda a sí misma cuando en la búsqueda a oscuras utiliza sus recursos.

⁶ La palabra es un arma de doble filo. Sirve para sanar y para herir, para acariciar o golpear, para hundir o levantar. La palabra narrada es bienhechora, pero también la narración puede utilizarse para la maledicencia.

Todas las personas contamos con algún recurso; con muchos, lo más seguro. Cualquier persona que decida hacer una lista de sus recursos se quedará sorprendida de lo larga que es. Todas las personas hacemos uso de ellos de manera “automática”, casi sin darnos cuenta. Hay quien, al sentirse en un callejón sin salida, se encierra en su habitación y desconecta de todo y de todos mediante la música. Hay quien sale a la calle para poder tomar distancia, o quien se refugia en su trabajo, o quien se pasa un rato ante la televisión o lee su libro preferido. Hay quien escribe. Es posible que estos recursos, en un primer momento, sean evasivos, pero tienen algo bueno: permiten una primera toma de distancia. Cuando se tiene una conducta impulsiva y desconcertante, como la de Lola con su niña, es muy importante tomar distancia. En ella esa distancia ha comenzado de una forma muy sana cuando su mente, su dimensión cognitiva, se ha parado para hacerse preguntas. Las preguntas han suscitado más emociones, pero estas últimas, de temor, están más unidas a su estímulo: la pregunta suscita el miedo. Esto tiene su lógica, pues no se conoce la respuesta, y el miedo tiene que ver con la incertidumbre, con la sensación de no tener el control, con no saber...

Hay muchos recursos y, seguramente, en su mayoría, funcionan bien. La palabra, sin embargo, es uno de los mejores. Hablar con alguien que pueda

escucharte, aunque no te diga nada, es una suerte, un privilegio. No todo el mundo puede recurrir a una amiga como Julia, es verdad, pero seguramente cada cual tiene alguien a quien contar lo que le pasa, ya sea tomando un café o por teléfono, correo electrónico, redes sociales de Internet... Ciertamente, no es cuestión de abusar, pues podemos quemar el recurso de la propia palabra y la disposición a escuchar de la otra persona. Lo redondo sería contar con alguien de quien sabemos que el uso de la palabra y la escucha es recíproco. Hoy por ti, mañana por mí. Tal vez, esto es más habitual de lo que nos parece, aunque puede que no lo apreciemos en lo que vale. Todos, mujeres y varones, utilizamos este recurso, pero las estadísticas indican que las mujeres lo usan más y mejor. Es un aviso para los varones.

El final de curso es nefasto para **Charito**. No es que le sorprenda, pero ver tantos suspensos juntos impresiona... Cuando piensa en llevarles las notas a sus padres, a su padre sobre todo, siente opresión en el pecho, dificultad para respirar y para moverse. La dichosa paralización está otra vez ahí... Decide mandárselas en un correo electrónico, mediante el enlace con la página de la facultad. Así, cuando se encuentre con su padre, ya se le habrá pasado la primera impresión. De todos modos, es inevitable el encontronazo. El día que le manda el correo decide no ir a comer, que es una manera de posponer el encuentro. Por la noche, en efecto, la están esperando los dos. Su padre parece inexpresivo, pero ella sabe que es solo una careta. Mira a su madre, que está nerviosa y cuyos ojos van y vienen de su marido a ella, y viceversa. El padre le pide explicaciones a Charito, pero ella no le dice nada. Él debe de creer que su silencio forma parte de la rebeldía, pero lo cierto es que Charito no tiene a mano explicaciones sobre su silencio. No sabe qué decir, porque no sabe qué le pasa. Le encantaría ser descarada y contestona, pero lo único que logra articular es un “no puedo” que sus padres no entienden. “No puedes qué”. “Estudiar”, dice ella. “No puedo seguir estudiando”. Su padre la mira perplejo: “No me digas que no puedes, dime que no quieres”. Charito quisiera darle la razón a su padre, pero sabe que no es verdad, porque querer sí que quiere, su carrera le gusta. Le ha dicho la verdad, pero ya sabe de antemano que no la van a creer.

El padre de Charito no puede aceptar el fracaso de su hija. Él se ha hecho a sí mismo, ha luchado mucho, y ahí está, con una vida acomodada, pensada, cree él, para su hija, para el futuro de ella, para que se labre un futuro. No entiende

que una chica tan inteligente, con un expediente brillante, le traiga tres suspensos de golpe. No se lo va a consentir: la castigará todo el verano. No, mejor aún: le planteará que o estudia y aprueba en la siguiente convocatoria, o la pondrá a trabajar. A lo mejor es que la ha mimado demasiado, la ha consentido, y mira con qué resultados.

Charito escucha el ultimátum de su padre. Se siente clavada al suelo. Sigue sin saber qué decir. Se da media vuelta y se encierra en su habitación. Quiere llorar y no le sale ni una lágrima. Por dentro se siente como un pedazo de hielo. Como si no tuviera sentimientos. Tiene ganas de pellizcarse, de pincharse, a ver si siente algo. Es sorprendente, pues lo único que desea es dormir. Duerme toda la noche y se levanta tarde. No se encuentra con nadie y vuelve a su cuarto. Enciende el portátil y el móvil. No sabe a quién llamar. No está preparada para hablar con Carlos, su novio. Le da una vergüenza mortal decirle que ha suspendido tres. Sus compañeras, por su parte, habrán sacado buenas notas y no le apetece escucharlas. Consulta el correo y luego pone una película. No es de las más románticas, pero sí un poco dramón. Desde la primera escena sentimental, Charito empieza a llorar y ya no puede parar. Al terminar la película sigue llorando, no sabe muy bien por qué, seguramente por su fracaso, seguramente por sí misma...

Charito sabe, inconscientemente, que necesita romper el hielo interior. Esa especie de frialdad paralizante tiene, al principio, la finalidad de protegerla, pero luego ya no funciona. Utiliza, inconscientemente, uno de sus recursos, la narración de una historia lo suficientemente sentimental que le permita conectar sus emociones escondidas a otras manifiestas y desplazadas que, vistas en un primer momento, parecen no tener nada que ver con ella ni con sus problemas. Eso lo consigue con este tipo de películas. Es un recurso medio secreto, pues, de hecho, no se lo cuenta ni siquiera a sí misma. Una parte de sí sabe que lo necesita y lo utiliza. A ella, como ya hemos visto, los desplazamientos parecen funcionarle... hasta cierto punto.

Charito no tiene disponible su palabra, como Lola. Si la tuviera, le contaría a Carlos lo que le sucede. Ella tiene algunos recursos, de alcance parcial, que ha utilizado hasta el momento: la frialdad protectora, que actúa como escudo ante unas emociones que le asustan a ella misma; el sueño, que es descanso y desconexión protectora, y las lágrimas desplazadas. Tal vez el último recurso

sea el que le ayuda más. La frialdad es una reacción que le dura poco y no es funcional. Tampoco es cuestión de estar durmiendo a todas horas, algo que tampoco quiere. Sí que es urgente para ella exteriorizar o descargar sus emociones, aunque sigan un camino algo enrevesado. El camino directo sería hablar a sus padres, echarse a llorar cuando su padre le pide explicaciones o montar algún numerito. Pero se ve que no puede, y toma un camino indirecto desconectando el estímulo (su sentimiento de fracaso, su sensación de fallarle a su padre y a sí misma...) y la reacción. Necesita llorar, desahogarse, expresar sus emociones y su sentimiento, así que permite que una escena alejada de ella, de su situación y de su problema, “toque” una de sus emociones, que, a la vez, tocan a las que esperan poder expresarse. Y entonces llora. No llora por la película, sino por sí misma. Es su reacción ante lo vivido. Por eso, al cabo de mucho rato, se siente aliviada.

Este recurso, que es bastante común, tiene sus peligros, es verdad, pero es una forma de ayudarse en situaciones difíciles. Aprender a manejar las propias emociones quiere decir aprender a mantener lo que las produce (el estímulo) lo más cerca posible de la reacción debida (adecuada y proporcionada), pero no siempre se puede. Por ejemplo, si **Ricardo** se siente ofendido por los insultos de su jefe, lanzados, además, en público, no puede reaccionar inmediatamente con indignación, pues quien trata así a uno de sus empleados no dudaría en machacarlo si este osara rechistar. Ricardo, por tanto, no tiene más remedio que aplazar su propia reacción, su necesidad de descargar la emoción que le produce el trato de su jefe. Este retraso no solo es inevitable, sino beneficioso, siempre, claro está, que se encuentre el momento, la forma y la proporción para dar salida a las emociones sentidas en una situación como esa (hablar con el jefe personalmente, si se puede; contarle a un amigo o amiga, buscando una solución, si no se le puede decir al jefe...).

Antonia ha ido al médico a una de las exploraciones rutinarias que le han prescrito con motivo de sus cambios hormonales. Hace unos días que se siente especialmente mal. Ahora lo sabe: tiene hipertensión seria. El médico se ha tomado en serio este síntoma, más que ningún otro, y además de ponerle un tratamiento le ha dicho que corre riesgos muy importantes para su vida misma. De vuelta a casa, Antonia nota que hay algo que le ronda la cabeza. Recuerda su conversación tomando café con su amiga y cree que

desde aquel día hay algo que ha cambiado en ella. Su hipertensión la ha asustado de verdad. Si es su vida la que está en peligro, todo lo que tiene que ver con ella y lo que depende de ella está, igualmente, en peligro. Nota algo por dentro que dice: “Pues vale, muerto el perro se acabó la rabia”, pero reacciona y se dice a sí misma que su vida vale por lo menos tanto como cualquier otra. Conscientemente decide establecer unos cambios. Su inconsciente ya ha decidido que va a “explotar” la subida de su tensión arterial. La vena victimista de Antonia, que, por regla general, no es buena consejera, en esta ocasión le va a servir y el obstáculo se va a convertir en recurso. Ya en su casa comunica los resultados de la consulta haciendo hincapié en los riesgos y en su necesidad de cambios. Nota el escepticismo en su familia, y eso mismo le da fuerzas. Ese día no dice nada, pero al siguiente cuelga un *planing* en la puerta de la cocina con reparto de tareas y asignación de roles. Cuando alguien va a decirle algo, a quejarse o con ganas de pelea, responde que se siente muy mal y que le está subiendo la tensión. Le basta una semana para que en su casa se haya pasado del caos a un orden diferente. No entra en ninguna pelea; devuelve los problemas caseros y de organización a su familia y siente que algo bueno le está sucediendo por dentro.

Antonia ha tenido este recurso desde siempre, pues de pequeña se caracterizaba por su capacidad de desafío en cosas pequeñas y no tanto. El grito de su cuerpo ha puesto en marcha, ahora, aspectos de su persona que seguían ahí escondidos. No se trata solo de la supervivencia de alguien que, como ella, sabe que los riesgos son reales, sino de la reactivación de recursos personales a partir de una situación límite. Es verdad: nadie debe esperar a las situaciones límite, pues hay mucha gente que no ha podido superar crisis de salud que eran, como en Antonia, gritos pidiendo cambios. Es peligroso. Sin embargo, cuando sucede es cuestión de aprovecharlo. La reactivación de recursos escondidos puede salvar la vida física de Antonia y el sentido de sí misma para vivirla. Se está ayudando a sí misma desde sí misma. Colaboran su amiga, su médico y, a la fuerza, su familia, pero es ella misma quien ha dicho consciente e inconscientemente: “Hasta aquí he llegado y de aquí no paso”. Cuando su amiga le hizo preguntas incómodas, Antonia no pudo soportarlo, pero había algo en ella misma que buscaba soluciones. A oscuras y, sin embargo, en la buena dirección. Es mucho mejor, desde luego, que sea el yo consciente el que se haga con los conflictos y busque los recursos para solucionarlos, pero cuando las personas no pueden o tienen una parte de sí

inhibida y desvalida, el inconsciente sigue buscando, aparentemente a ciegas, pero en realidad solo a oscuras, si lo vemos desde el punto de vista del yo.

Luis , el marido de Antonia, está desconcertado y asustado. Ha visto el informe del médico y el tratamiento. No puede evitar reaccionar gritando. En el fondo sabe que no es justo que, encima, le eche la culpa, pero lo hace. Lo ha hecho durante tanto tiempo que es como si no pudiera parar. Lo que no puede soportar es que su mujer, de verdad, tenga un riesgo serio de salud. A fin de cuentas, el trabajo de ella es menos desgastante que el suyo. Él trabaja descargando en una fábrica. Tiene la espalda hecha polvo y llega a su casa muerto de cansancio ¡Y le van a reprochar que ponga la tele y no quiera saber nada de nadie! ¡Como si supieran lo que tiene que aguantar...! Cuando coge un libro en sus ratos libres, el poco tiempo que aguanta antes de caer rendido de sueño, lo miran como un bicho raro. Ella misma, Antonia, se pone hecha una furia. Pero si no fuera por los libros, estaría hecho un perfecto burro. No quiere pensar en las oportunidades perdidas, cuando podía haber estudiado y no lo hizo, pues nota una cierta angustia y prefiere no pensar. Ya no tiene solución. Por eso no soporta que sus hijos traigan malas notas pudiendo traerlas buenas. A sus hijos no va a pedirles que entiendan nada, pero a ella... ¿Cómo no lo entiende? Siempre quejándose, siempre deprimida, insatisfecha, en una pelea continua. Y ahora que es verdad, está asustado. Antonia le ha dicho: “Oye, que no es un cáncer, que solo se trata de tomarme las pastillas y no alterarme mucho”, pero él no es tan tonto como para no conocer los riesgos. Recuerda a la mujer de su compañero, hemipléjica por una subida de tensión. En la hoja que ha colgado en la puerta de la cocina le ordena unas cosas que no ha hecho jamás, que no sabe hacer. Ella lo ve muy fácil: “Si no sabes, aprende”. Por supuesto que puede aprender, pero no entiende que ella no pueda seguir haciéndolo como siempre. ¿Cómo va a afectar a la tensión ocuparse de la cena y de las tareas escolares de los niños? ¡Y se lo pide a él, que cuando viene de trabajar no tiene fuerzas ni para darse un paseo! Ha intentado convencer a su hija mediana para que, al menos, se haga cargo de la cena, pero no ha podido. La agresividad de la respuesta le ha sorprendido. Antonia se ríe, pues dice que su hija Ana siempre responde así...

Antonia está descubriendo el despertar de su marido. Le parece incomprensible que después de tantos años parezca que se cae de un guindo. Con frecuencia se tiene que aislar de los follones que arma, pues le cuesta no

intervenir, le cuesta ver a su marido, que lo mismo grita que pasa de las cosas. Se da cuenta de que él lo pasa mal y sabe que la culpa a ella de su malestar, pero aguanta, pues algo por dentro le dice que tiene que soportar el “sentirse mal” de su marido. Cuando no puede más, pega un grito y hace uso de su hipertensión. Ella sabe que en ese momento la tensión debe subirle a las nubes, y le da miedo, pero todavía no domina la situación. Menos mal que se toma las pastillas que le mandó el médico para regularla...

Recursos en cadena

Antonia no se da cuenta del todo de que, al movilizar uno de sus recursos personales más potentes, “obliga” a que se movilizan aspectos de las personas con las que ordinariamente hace su vida. Ella forma parte de un sistema, su familia, cuyos elementos dependen unos de otros. Si uno de ellos se recoloca, sobre todo si ocupa un lugar preeminente, los demás también lo hacen, lo quieran o no. Esto es una oportunidad para cada cual. Que la aprovechen o no, como un recurso que es, va a depender de cada persona, pero lo interesante es darse cuenta de que la puesta a punto de un recurso individual, dentro de un sistema, es un desencadenante, generalmente positivo, porque saca a la luz otros muchos recursos del resto de las personas. Es una gran oportunidad.

Más todavía. Si Luis cambia algunos de sus hábitos, eso se va a notar también en el otro sistema que es el de su grupo de trabajo. La costumbre de tomarse una cerveza con los compañeros al terminar el turno de la tarde cambia cuando dice que se tiene que ir a su casa, que su mujer está enferma y, ahora, tiene cosas de las que ocuparse. Sus compañeros manifiestan sus diferentes reacciones y eso, a Luis, no le deja indiferente. Siente que pierde un momento importante y que puede perder, también, complicidades propias del trabajo. Al principio no echa cuentas, pero pasado un tiempo nota las diferencias. Luis siente resentimiento contra su mujer, pero cuando intenta manifestárselo (no sabe cómo ella se las arregla), Antonia no entra al trapo y allí está él, reconcomiéndose por dentro.

La activación de recursos en cadena, cuando las personas cambian algo dentro de sus respectivos mundos, tiene consecuencias inesperadas, algunas aparentemente negativas, aunque, vistas en su conjunto, no lo son. A Luis le viene bien tomar conciencia de que su rol en la familia no es únicamente salir

a trabajar para llevar dinero a casa ni poner firme a alguno de sus hijos cuando las cosas traspasan unos límites, ni hacer valer su autoridad, como hombre de la familia, ante su propia mujer, que, cree él, ya tiene demasiado poder... La hipertensión de Antonia y su manera de situarse en la familia para cuidar su salud han introducido a Luis, de mala gana, en el mundo doméstico. No le gusta entrar en la cocina, ya sea para preparar la cena o para recoger los platos. No le gusta estar pendiente de las tonterías de sus hijos, porque se siente cansado y eso le aburre. En la casa encuentra monotonía...

Antonia observa a Luis. Deja que él descubra lo poco que “realiza” ocuparse de la casa. Las complicaciones en la relación con los hijos, la preocupación por el hijo parado y por las salidas de Ana los fines de semana... Antonia no sabe si se dará cuenta de todo, pues ella, conforme observa a Luis, cae en la cuenta de eso que ella misma ha vivido. Nota que ya casi no grita, porque percibe que todo el mundo está deseando que haya bronca, que es como decir que todo sigue igual y no ha cambiado nada, pues más allá del reparto de tareas, cada uno se resiste a los cambios que ella ha originado. No se lo perdonan, eso lo ve claramente, pero a medida que pasa el tiempo se da cuenta, sin saber cómo llamar a todo eso, de que lo que ha pasado ha sido bueno.

Su anomalía corporal, enredada con las anomalías psicológicas y relacionales, ha reactivado a oscuras una cadena de recursos. Si la vida es movimiento y cambio, podemos afirmar que Antonia está ahora más viva y consciente que hace un tiempo. Igual se puede decir de su marido, aunque tiene todavía una buena tarea por delante si quiere aprovechar la coyuntura. Lo mismo podríamos decir de los hijos e hijas de ambos y de los compañeros de Luis y de la amiga de Antonia.

Las ayudas de la búsqueda

Todo lo dicho nos lleva a preguntarnos por la manera en que cada cual busca la solución a sus problemas, situaciones, callejones sin salida. Esa modalidad específica de cada cual es, en sí misma, una ayuda. Hemos visto que los estados de alarma mejor reconocidos son los físicos y los psíquicos: sentirse mal en el cuerpo o sentirse mal en general (psíquicamente), con ansiedad, angustia, insomnio, comportamientos anómalos... No hay signos físicos que no se sientan en lo psicológico, ni signos psicológicos que no afecten al

cuerpo. Están muy entreverados. Solo necesitamos prestar atención para descubrir los unos y los otros.

La búsqueda de salidas al malestar, la búsqueda de soluciones, es múltiple. Están las búsquedas estandarizadas por los sistemas de salud, ya sea física y psíquica. Pero también están esas otras no estandarizadas, pero importantísimas, que dependen de la manera de ser de cada cual y del descubrimiento que haya hecho de sus propias capacidades, de sus propios recursos, porque las búsquedas siempre empiezan por lo que cada cual ya tiene. Más adelante, si se utilizan y se toma conciencia de dichas capacidades y se reflexiona sobre el modo en que uno ha actuado en determinados momentos, se pueden identificar patrones de búsqueda que pueden ser o no saludables. Nos interesan, especialmente, los saludables. Posteriormente también se pueden aprender otros. Lo importante es buscar.

La búsqueda, a oscuras primero y claramente después, es autoayuda. La búsqueda es movimiento, dinamismo. Es lo contrario de la resignación malsana o de la creencia de que uno no tiene remedio, de que me pase lo que me pase soy así y no puedo cambiar. Este dinamismo de la búsqueda, por lo tanto, se encuentra con las resistencias. La “resistencia” equivale a una especie de tapón que impide que algo avance, una fuerza, una energía que va en sentido contrario a otra fuente de energía. Cuando en psicología utilizamos esta categoría, lo hacemos para hablar de un obstáculo y, por lo tanto, de algo que, en principio, se considera negativo para la persona. Cerrarse el propio futuro es una resistencia. Resistirse al cambio, en general, también lo es. Con frecuencia, sin embargo, hacemos un uso excesivo e indiscriminado de la categoría del cambio. Cuando tratamos de las personas usamos el cambio para decir una cosa y su contraria. Por ejemplo, solemos decir que en el fondo las personas no podemos cambiar (sobre todo a partir de cierta edad) y, en el mismo sentido, que no podemos cambiar a los demás. A la vez, solemos hablar continuamente de cambio para referirnos tanto a uno mismo como a otras personas: cuánto he cambiado, no soy la misma; qué cambiado está fulano o mengana... quién lo iba a imaginar.

Estas afirmaciones, aparentemente contradictorias, son verdaderas. La experiencia nos dice que la una y la otra son ciertas. Ninguna de ellas anula a su contraria. Con frecuencia, incluso, coexisten. ¿Cómo es posible? Hay

muchas explicaciones, dependiendo del lugar en el que uno se coloque, pero en este contexto solo me interesan algunas. Hay elementos en la propia configuración de una persona que son muy, muy difíciles de cambiar, tanto que, si ocurre, seguramente no es bueno. Por ejemplo, los rasgos del temperamento. Si una persona es temperamentalmente primaria, se morirá siendo primaria, es decir, impulsiva y con tendencia a las reacciones inmediatas. Decir que esta persona no puede cambiar un rasgo que la define y forma parte de su identidad es verdad. Esta afirmación no es positiva ni negativa.

Cuando **Adela** reacciona inmediatamente ante algo, ya sea una discusión, un debate, un acontecimiento..., solemos decir: “Vaya, Adela, no lo puedes evitar...”, y con ello podemos referirnos a que mete la pata porque no piensa, o a que acierta porque es muy intuitiva, a que ha sido oportuna y salva una situación incómoda, o inoportuna o imprudente y lo ha complicado todo. Es verdad que Adela no va a cambiar su rasgo impulsivo, primario, que es un componente de su temperamento. Sin embargo, puede modificarlo, y a esta modificación, que por regla general es adaptativa, a veces la llamamos “cambio”. Nos referimos a que Adela puede manejar su propio rasgo y hacer un buen uso de él la mayor parte de las veces. Pero podría suceder que esa modificación se deba a una represión y, en ese caso, no es buena y va a intentar expresarse, escapar, por donde pueda..., por la puerta de atrás y seguida de consecuencias imprevisibles.

¿Qué queremos decir al afirmar que Adela no puede cambiar? ¿Estamos afirmando que la conocemos y sabemos situar su primariedad dentro de su manera de ser y de actuar, o estamos mandando un mensaje negativo y pesimista al decirle que no se trata de un rasgo positivo y que nos hemos resignado a tener que aguantarla? Si este es el caso, utilizamos la verdad de la imposibilidad de cambiar, de una manera dañina, desesperanzada y destructiva para la persona. Estaríamos diciendo, implícitamente: “Si fueras de otra manera, te aceptaríamos, te querríamos, pero, como eres así, lo único que podemos hacer es soportarte”. Si Adela está trabajando consigo misma y trata de modificar positivamente ese rasgo, que le es propio, le estaremos dificultando enormemente la tarea. Por ejemplo, si después de un tiempo en el que le va bien “contar hasta diez” antes de decir o hacer nada, vuelve a ser impulsiva, aunque ni siquiera tenga una reacción inapropiada, en el mejor de

los casos se desanimará mucho y le costará más comenzar de nuevo.

Es lo que le ha pasado a Antonia durante mucho tiempo cuando escuchaba una y otra vez decir a sus hijos: “¡Jo, mamá, siempre lo mismo; si ya sabemos lo que vas a decir...!”. O lo que escucha Lola cuando se echa a llorar después de que su marido la ha insultado y descalificado y le oye decir que ya está como siempre, hecha una quejica, con la buena vida que él le da..., y Lola desearía reaccionar de otra manera.

En resumen, es verdad que no podemos cambiar y es verdad que podemos cambiar. Depende. Los rasgos del temperamento son modificables, aunque nunca cambian del todo. Y eso es bueno, pues uno se reconoce en lo que le es propio, y el temperamento forma parte de la identidad y forja parte de esa identidad. Pero es verdad que podemos cambiar y que cambiamos, nos demos cuenta no, lo queramos o no. El cambio forma parte del trabajo que modela el carácter. Estos términos, “temperamento” y “carácter”, forman parte del vocabulario más antiguo y permanente de la psicología. Y ayudan a entendernos en cosas que parecen contradictorias, aunque no lo sean.

Identificar aquello que hemos cambiado de nosotros mismos, aspectos que ahora son diferentes, sobre todo en un sentido positivo, es un ejercicio muy clarificador. Nos permite ir y venir por nuestra biografía y nos permite mirar con ojos nuevos muchas de las cosas que nos han pasado y reconocer aspectos relacionales que han sido definitivos en esos cambios. **José Antonio** se enganchó a la droga cuando apenas contaba 14 años. Fue en el colegio, con su pandilla. Era una manera de estar en el grupo, de sentirse importante y desinhibirse en su relación con las chicas, pues ellas, con 14 años, parecían como de 20 y daban miedo. Primero, estaba bien “colocarse”, pero luego aquello se complicó, porque la droga costaba dinero y no podía estar sin ella. Cuando sus padres lo descubrieron, ya llevaba algunos años, tenía bien establecidos sus contactos y se había vuelto turbio, sagaz, mentiroso, y su parte más noble parecía haber desaparecido. Lo de las chicas se convirtió en otra cosa y, en realidad, nada importaba lo suficiente, nada comparado con el *chute*. Sus padres lo llevaron a Proyecto Hombre. No es que fuera la mejor opción, pero él estaba dispuesto. Salió del Proyecto y volvió a entrar un par de veces. Cuando por fin dejó de consumir de verdad, estaba enfermo de hepatitis C y parecía un milagro no haber contraído el VIH. Había perdido

casi 15 años de su vida. Sin embargo, descubrió que su parte más noble no había desaparecido, sino que solo estaba oculta, escondida y temerosa de hacerse presente. Su sistema defensivo había sabido cómo y dónde esconder lo mejor de sí. En los años de la rehabilitación, cuando esa parte iba reapareciendo, las resistencias eran tan grandes que no podía soportarlas y volvía a las andadas. Tenía miedo de su “sí mismo” mejor. “Culpa” era la mejor palabra ante lo que sentía. Temía el cambio positivo. Todo era más complejo, claro, pero de todos modos ahora, cuando mira hacia atrás, identifica como una especie de patrón que, lentamente, le condujo hasta el cambio. En ese patrón entraba la influencia de su madre y sus ambivalencias, que luego se repetía con las mujeres. Entraba la idea de lo que es ser un hombre y el miedo a no serlo. Entraba su faceta artística, que le conectaba con una dimensión de la vida que le ayudaba a renacer. Sabía que estos tres rasgos, por ejemplo, estaban conectados. Durante la rehabilitación fue aprendiendo a ver esas conexiones. El cambio sufrido está ligado a este descubrimiento.

Resumen

1. La búsqueda es un rasgo propio de los humanos. Cuanto más evolucionamos, crecemos y maduramos, la búsqueda se hace más intensa y más profunda.
2. Buscar es una manera de llamar a la actividad de abrir caminos. Quien busca, lo sepa o no, ya está abriendo caminos. Es como la pregunta: su pertinencia estriba en cuánta respuesta contiene. Pues bien, si la respuesta yace de algún modo en la pregunta, las salidas y los caminos, las soluciones, se encuentran latentes en nuestras búsquedas.
3. Ante situaciones que nos bloquean, es eficaz comenzar por lo sencillo, lo práctico, lo presente: una lista, una acción concreta, un primer paso y luego otro y luego otro...
4. La búsqueda lleva latente la reclamación de un cambio. Las personas podemos modificar nuestros rasgos del temperamento, pero no podemos cambiarlos del todo ni es bueno que así sea. Sin embargo, podemos cambiar aspectos de nuestra manera de ser, para forjar nuestro carácter.

5. Los cambios evocan la incertidumbre. Por eso, con frecuencia, cuestan y creamos resistencias ante ellos. Identificar esas resistencias nos ayudará a saber por dónde y cómo han de ir nuestros cambios. Sin cambio no hay autoayuda. Quien quiere autoayudarse en realidad está pidiéndose a sí mismo cambiar.

Sugerencias

1. Dedicar un tiempo para sí (diario, semanal, mensual...) y escucharse en silencio intentando acallar todo el ruido de fuera y de dentro.

2. Anotar en un cuaderno las búsquedas. Las del presente y las del pasado, identificando la manera de buscar y por dónde ha ido llevando esa manera concreta de búsqueda. Cuánto del presente se debe a esas búsquedas y cuánto a la manera misma de buscar.

3. ¿Esas búsquedas han originado otras? ¿Hay búsquedas que no sé de dónde vienen? ¿Me inquietan, desasosiegan, estimulan, paralizan...?

4. ¿Tengo e identifico resistencias a cambiar, a cambios concretos, que son consecuencias de mis búsquedas? ¿Qué puedo hacer con ellas? ¿Cómo podría convertir la energía que va en contra de mí en energía que me ayude a cambiar en lo que necesito hacerlo?

5. Realizar un acto de reconciliación con mis búsquedas fallidas, o los cambios equivocados, o los esfuerzos indebidos por cambiar lo que en realidad forma parte de mi temperamento.

6. Tomo el cuaderno y escribo dos columnas, una con mis rasgos temperamentales y otra con los rasgos de mi carácter. Intento identificar las modificaciones de mis rasgos de carácter y escribir los cambios que han forjado mi carácter haciéndome ser lo que soy.

3 Asideros: las pequeñas cosas

D

e vez en cuando tomamos conciencia de la importancia de la rutina. Nos pasa

cuando volvemos de un viaje que se ha alargado más de la cuenta. Cuando tenemos que hacer algo diferente. Cuando terminan las vacaciones... Muchas veces, la rutina es como la madre acogedora que nos espera y nos abraza, como ese seno en el que descansamos. Decimos: lo he pasado estupendamente. Ha sido una experiencia genial. Me he recuperado y ha sido interesante. Y, en seguida: pero qué bien estar en casa. Qué gusto volver a mi cama. Qué alivio reconocer los ruidos familiares, restablecer los horarios, ver de nuevo las cosas propias, tocarlas y sentirlas mías. La rutina es mala cuando nunca se rompe, cuando la tomamos como excusa para el inmovilismo o cuando anida en ella nuestra inseguridad y sirve de coartada para el miedo a cualquier cambio. Pero la rutina es buena, importante, positiva, porque nos devuelve a las pequeñas cosas de las que está hecha la vida. Es el marco en el que vivimos la mayor parte del tiempo. Un marco que, a menudo, damos tanto por sentado que no lo percibimos; al no percibirlo, no lo valoramos y, al no valorarlo, nos privamos de una fuente cotidiana de gratificación y de una posibilidad de gratitud. Pensemos, por ejemplo, en lo que sentiríamos al tener que abandonar nuestro hogar, nuestra ciudad, nuestro trabajo, nuestra familia, nuestras relaciones..., como se ven obligados a hacer quienes tienen que emigrar, quienes se exilian o son obligados al exilio, quienes tienen que huir o aquellas personas que, incluso por decisión propia (promoción en el trabajo, vocación religiosa, matrimonio...), dejan atrás lo que hasta ese momento ha sido suyo, propio, familiar.

Dejar atrás el marco de la propia vida y, con él, la rutina es quedarse sin las pequeñas cosas que nos recuerdan quiénes somos. Las personas que lo hacen de forma intermitente, cuentan con la ventaja de la vuelta. Las que han de hacerlo por necesidad, obligación o decisión, se encuentran ante la posibilidad de crear otro marco con una nueva rutina en la que van a caber las pequeñas cosas. Eso requiere personalizar el espacio y el tiempo. Proyectar en lugares y secuencias aquello que nos parece propio: un objeto, fotografías, una disposición del hábitat, la exploración del entorno para su posterior familiaridad, los saludos a desconocidos que pueden convertirse en habituales de cada día, los nuevos contactos, las comidas, los sabores, los olores, las sensaciones térmicas, las costumbres...

Propiedades de nuestros asideros

Propiedades, apropiarse, desapropiarse... Las pequeñas cosas, las rutinas diarias, los asideros de nuestra cotidianidad, son una bendición, pero pueden convertirse en sutiles cadenas que mermen nuestra libertad. Ayudarnos a nosotros mismos implica prestar atención, descubrir y redescubrir esos pequeños asideros, necesarios para vivir, y mirarlos, siquiera sea por un momento, con una lupa o bajo un microscopio.

Las rutinas de **Lola** se han vuelto automáticas: levantarse temprano, tomarse un café, ducharse, despertar al marido, preparar el desayuno, despertar a las niñas... El sonido de la alarma del móvil, los ruidos de la cafetera y el olor del café cuando está a punto, las luces de la sala, las persianas echadas y la luz cambiante del amanecer a lo largo del año, el olor de la habitación de las niñas, el aroma del gel en la ducha, el agua corriente, las quejas cotidianas de la mayor y los ojos legañosos de la pequeña, que parecen descubrir el mundo cada mañana, sus gruñidos y sus reiteradas llamadas para que vengan a desayunar... Así descritas, parecen hermosas. Y lo son. Sacadas de su contexto, parecen dotadas de propiedades *per se*. Sin embargo, nada más lejos de la realidad. Todo esto, a veces, le pesa mucho a Lola. Se despierta y siente ganas de llorar. Es como si el mundo, con el amanecer, se le viniera encima. Las rutinas no son agradables, sino recordatorios con malas vibraciones o, simplemente eso que, quiera o no quiera, tiene que hacer porque es su obligación, sin ningún tipo de compensación: es como si todo ello fuera una extensión de sí misma. Es lo que le ocurre cuando tiene días malos, cuando la acosa la culpa al haber gritado a sus niñas, cuando ha sido agredida por su marido y apenas si se hace consciente. Lola impregna todo lo que ve, oye, toca, siente, de su estado de ánimo. Siente que no vale o, peor aún, que en ella hay algo malo o que ella misma es mala. La pequeña no la abraza al despertarla, nadie le da las gracias por preparar el desayuno o tener a punto la ropa... Si las rutinas son una extensión de sí misma y ella no tiene valor, ¿por qué iba a tenerlo cuanto hace o siente ligado a sí misma?...

Al día siguiente de haber hablado con su amiga Julia, Lola se despierta de otro ánimo. Está contenta, deja que su marido se despierte por sí mismo y se ríe por dentro cuando, al despertarse más tarde, le echa una pequeña bronca por “no haberme llamado”. Despierta a la mayor y le da un beso en la frente y abraza a la pequeña, que se acurruca entre sus brazos medio dormida con una ternura que la emociona. Se detiene un momento y escucha el silencio y, de

fondo, los ruidos de la calle. Sube las persianas y se da cuenta de que amanece antes, porque ya hay mucha luz. Advierte lo mucho que le gusta el aroma del café y lo bien que le sientan sus vaqueros. Lola también ahora está impregnando las pequeñas cosas de su rutina matutina con el color de su estado de ánimo.

Las cosas, desde luego, tienen sus propiedades, pero que tengan o no vitalidad depende de lo que cada cual ponga en ellas. Esto sucede de dentro afuera. Lola puede pararse a pensar y darse cuenta de las diferencias entre las dos situaciones. Las mismas rutinas, las mismas pequeñas cosas. El ánimo diferente. Lo que hace en un caso o en otro tiene sus consecuencias. Si despierta a su hija pequeña apartando de su cuerpo la manta o el edredón a la vez que le dice: “Venga, levántate”, y se marcha, no da posibilidad de respuesta a la niña. Si hace lo mismo y la abraza, la niña le responde agarrándose a ella. Las cosas⁷ tienen sus propiedades, sin duda, pero el sentido tiene que ver con la *apropiación*. Las vinculamos o las apartamos. Las aceptamos como parte nuestra o nos apartamos emocionalmente de ellas, sin con eso poder evitarlas, de manera que nos sentimos encadenados a esas rutinas.

La experiencia puede ser diferente. No quiero decir con esto que nuestro ánimo deba ser el mismo, y positivo, todos los días. No solo no es posible, sino que resultaría sospechoso e indicaría, paradójicamente, que algo no funciona bien. No podemos estar y sentirnos bien por decreto. Ni por mandato externo ni por imperativo interior. Aunque lo normal es estar bien, cada día tiene su tinte anímico y hay días en que uno no se siente bien. A veces, en el propio estado de ánimo influye mucho un factor externo, como que el marido te maltrate con sus descalificaciones o que tu amiga te escuche y respete tu dolor y te ofrezca, de nuevo, su cariño y su apoyo. Otras veces, sin embargo, influye la fase de la luna, el mal tiempo, la abundancia de luz, el malestar físico, el cansancio o el haber dormido bien. Y, en ocasiones, no hay modo de saber qué nos pasa y hay que dejarlo ir.

⁷ Al referirnos aquí a las “cosas” estamos incluyendo personas, relaciones, acciones, situaciones... y no solo los objetos materiales.

Lo importante es tener la experiencia de que nuestro ánimo y estado interior iluminan o ensombrecen la rutina y las pequeñas cosas, y hacerla consciente.

Tomar conciencia puede ayudar a liberarnos por dentro, aceptar un mal día o, incluso, una mala racha. Y ayuda a saber que estamos unidos a la realidad de muchas formas, también, y especialmente, de manera psicológica y espiritual. Apropiarse de las pequeñas cosas cuando tomamos conciencia de ellas, incluso si no estamos de muy buen ánimo, tiene la virtud de liberar en ellas esas propiedades. Por ejemplo, aunque nos levantemos cansados o con el ánimo regular, el café seguirá oliendo bien para aquellas personas a las que les gusta el café y comienzan el día con una buena taza. Y ducharse puede convertirse en un momento de disfrute. Despertar a tu hija con un abrazo puede reconciliarte con muchas cosas... Es algo así, repito, como dejar que las pequeñas cosas liberen sus propiedades. Con ello nos ayudamos mucho a nosotros mismos.

Muchas de las pequeñas cosas de nuestra rutina diaria son comunes y compartidas: la tierra, el agua, el sol, la temperatura, el transporte público, los árboles de la calle, las aceras, el color de las flores o la diversidad de la multitud, la farola, el monte, el quiosco, el brillo del agua, la palabra, los sonidos del tráfico, la sonrisa y los buenos modos... Todo eso que es cotidiano, común, compartido, que es mío tanto como de otra mucha gente, todo eso que cuando es consciente libera su propiedad interior, mucha de la cual lleva la marca de lo poético, como ponen de relieve los artistas de la palabra y del lienzo, todo eso nos pertenece. Las pequeñas cosas tienen su belleza. Cuando la descubrimos, liberamos algo que nos es devuelto, de forma parecida (puede que no igualmente tangible) a la respuesta de la hija de Lola a su abrazo matutino.

Los riesgos y la desapropiación

Las cosas pequeñas, esas que marcan y encuadran nuestra rutina, son, la mayor parte de las veces, nuestros asideros, los aliados inconscientes que salen a relucir en momentos duros. ¿A quién no le desconcierta la experiencia tan común de ver aparecer algo supuestamente anodino en medio de una tragedia? Cuando a **Antonia** se le mató su hermana en un accidente y la llevaron al lugar, porque estaba cerca de donde había ocurrido, se sentía destrozada, y lloraba y lloraba sin consuelo. Al ver a su hermana, sin embargo, se fijó en que se le había roto el tacón del zapato izquierdo. Miró su cara, pero no podía apartar ni sus ojos ni su mente del dichoso tacón y, en

medio del llanto, decía: “Se le ha roto el tacón del zapato”. Recuerda lo absurdo que sonaba, y creyó que alguien comentaba cerca de ella que era por el *shock*. Antonia, sin darse cuenta, se estaba defendiendo agarrándose a las pequeñas cosas, esas cotidianas y tangibles que daban estatuto de verdad y realidad a una pérdida inesperada e insoportable. Ese tacón roto era tan tontamente real que le informaba mejor que las palabras, mejor que la vista insoportable del cuerpo de su hermana, que nada de aquello era inventado, por más duro que fuera. Esto, que es experiencia común, y que fuera de contexto parece absurdo, es un asidero psicológico de gran importancia. Contra lo que piensa la mayoría, son estas cosas las que mantienen cuerdas y en las coordenadas de la realidad a las personas que sufren traumas.

Las pequeñas cosas son, en efecto, asideros de la realidad. Proceden de fuera y las revestimos con lo nuestro de dentro. Pero por eso mismo tienen sus riesgos. Uno de ellos es revestirlas de un poder que no tienen. No me refiero a la magia. Me refiero a nuestra tendencia proyectiva sobre ellas, que nos es devuelta, a veces, como asidero de seguridades. Los casos extremos se dan en las personas con trastornos obsesivo compulsivos (TOC), pero en pequeñas medidas pueden afectarnos a todas las personas. Hay quienes personalizan mucho lo cotidiano, las pequeñas cosas, creando rutinas que luego les cuesta mucho romper. Por eso, junto con la apropiación y la consciencia del valor que tienen y de su funcionalidad psíquica, es importante darse cuenta de que el dinamismo interior ha de ser, a la par, la apropiación y la desapropiación. Cuando nos hacemos conscientes de lo que son, de lo que significan y de los cambios que vivimos ante ellas, estamos realizando, contemporáneamente, el movimiento inverso, el del camino de vuelta, la desapropiación. Al ser conscientes de lo que son por sí mismas y de lo que ponemos de nosotros mismos convirtiéndolas en lo que son para nosotros, estamos fortaleciendo nuestra libertad, de manera que si hemos de cambiar las rutinas, cambiar las cosas, dejarlas por obligación o por libre decisión, estaremos mejor preparados. Puede que si hemos de dejar todo, como sucedería en caso de tener que emigrar o de cambiar de lugar para vivir, no podamos evitar una cierta sensación de desarraigo, pero resultará más fácil integrar esa experiencia que en el caso en que sintamos que todo eso es extensión nuestra y que, si nos lo arrebatan, nos están arrebatando algo propio, un pedazo de nosotros mismos.

Rodrigo ha perdido a su hijo en un accidente de moto. Era un chico lleno de vida, buen hijo, de muchas habilidades sociales, de buen rendimiento en los estudios y un futuro prometedor. Cursaba el último año de carrera y su padre, bien situado, le estaba preparando un sitio en su propia empresa. La muerte del hijo (el segundo de los cuatro) le ha causado un trauma terrible. Hace meses que se aísla. Su aislamiento se centra en las cosas de su hijo, es decir, en su habitación. No ha permitido que su mujer cambie nada. Se irrita mucho cuando alguien le dice que se aferra a un recuerdo material que no va a devolverle a su hijo. Y él piensa que si le arrebatan las pequeñas cosas de esa habitación es como si volvieran a arrebatárselo a él. Rodrigo percibe las cosas y el espacio del hijo como extensiones suyas. En un primer momento pueden ayudarle a elaborar el duelo, pero si no va soltando las cosas y recogiendo sus propias proyecciones de ellas, si no separa los objetos y el espacio de la memoria de su hijo, ese duelo nunca se terminará de elaborar y su relación con el hijo nunca podrá cambiar de nivel. El juicio positivo sobre el chico aumenta (absurdamente) la sensación de injusticia⁸. Los objetos y el espacio le encadenan en lugar de liberarle. Los objetos y los espacios físicos son huella y memoria del ausente, pero no son él. Es preciso realizar un proceso de diferenciación e ir desapropiándose de las cosas para liberar, en otro nivel, la memoria del hijo.

⁸ Psicológicamente cuesta más asumir la pérdida de un “objeto” bueno que de otro ambivalente. El sentimiento de injusticia interior une lo bueno con el “premio” (por ejemplo, no sufrir un accidente) y lo malo con el “castigo” (por ejemplo, sufrir un accidente). Las expresiones del tipo “no se merecía esto” obedecen a esta vinculación, que es una reminiscencia de fases evolutivas que, supuestamente, las personas adultas tendríamos que haber superado.

El riesgo, por lo tanto, no está en las cosas en sí mismas, sino que se encuentra en nuestra tendencia a agarrarnos a lo externo como si de ello dependiera quiénes somos, qué imagen ofrecemos, qué esperamos que se nos devuelva y cuán seguros estamos, ya se trate de nuestras cosas o de las de los seres queridos.

Por todo ello, es necesario tener en cuenta la importancia de la desapropiación. Seguramente puede parecer confuso hablar, a la par, de dos acciones o, más bien, actitudes opuestas: apropiación y desapropiación. Dos actitudes que tienen el mismo objeto: las pequeñas cosas en las cuales extendemos nuestro yo y extienden su yo las otras personas. Sin embargo,

ambas son necesarias por todas las razones que hemos aducido. Tan importante es apropiarse de las pequeñas cosas como desapropiarse de ellas. Tan importante es reconocernos en ellas como reconocer que son lo que son porque así lo queremos, porque proyectamos una parte de nosotros mismos en ellas. Tan importante es darse cuenta de su presencia y sentir agradecimiento como tomar conciencia de que cada una y cada uno somos mucho más que todas las cosas juntas, más que el propio hábitat, más que sus propias relaciones, más que el trabajo o el producto del mismo, más que las propias creaciones... Así, a la par que tomamos las pequeñas cosas diarias y cotidianas como parte propia, somos capaces de distanciarnos de ellas y no permitir que se confundan con nuestro yo ni con ninguna otra instancia de nuestra persona⁹.

La manipulación de los asideros

Las pequeñas cosas cotidianas pueden, en seguida, trasladarse a esas otras no tan pequeñas como son los productos de consumo, de los cuales nos volvemos muy dependientes en esta cultura que tanto los fomenta. Pensemos en la ropa, los complementos, los lugares que frecuentamos, objetos que llevamos a nuestra casa, el coche, las vacaciones, el colegio de los hijos, los aparatos, la salud, etc. Las cosas, los recursos, los objetos, todo aquello que forma parte de la mayoría de las personas, de su cotidianidad y, a veces, de lo extraordinario, tienen, recordemos, el valor que les damos, además del que puedan tener por sí mismos. Esta apreciación tiene que ver con aspectos interesados de nuestra cultura, como por ejemplo valorar algo –tanto un objeto como un estatus– de fuera hacia adentro, por encima de sus propiedades objetivas. Pensemos en cualquier marca, ya sea de un objeto pequeño o grande, de un producto de alimentación o de belleza. El valor, la mayoría de las veces, tiene menos que ver con sus resultados objetivos o su funcionalidad que con ese “plus” que le añade la marca, un plus de significado que aumenta en proporción inversa al número de personas que lo pueden obtener.

⁹ Acepto, con Freud y con la corriente de la psicología profunda, que el ser humano es complejo y que esa complejidad se expresa en, al menos, tres instancias psíquicas: el ello (la dimensión impulsiva inconsciente, regida por el principio del placer), el yo (la dimensión de contacto con la realidad, que es en parte inconsciente y en parte consciente y representa a toda la persona, regida por el principio de realidad) y el super-yo (la dimensión crítica de la persona, representante del principio del deber y de los derechos de los demás).

Esto significa que en nuestros asideros reflejamos vulnerabilidades y fortalezas propias. Las unas y las otras se convierten en posibilidades de manipulación para otros. En cierto sentido, nos dejan en manos de otras personas, en manos de entidades y, a través de ellas, a merced de intereses. Aunque en nuestra época hemos desarrollado una gran capacidad crítica para percibir, analizar, denunciar e incluso modificar la utilización y la manipulación de nuestras vulnerabilidades, necesidades y aspiraciones, esta realidad no es nueva, ni mucho menos. Tenemos noticia de su existencia desde los primeros documentos históricos. El sistema predominante en una cultura siempre ha hecho uso de los elementos más débiles de nuestro psiquismo para manipular a los sujetos y a las masas. Es importante tener en cuenta este dato para no demonizar las estrategias de nuestra época. Tenemos la enorme ventaja de contar con posibilidades de conocimiento que no han existido antes, con medios y recursos para desarrollar este conocimiento y con avances teóricos que nos ayudan cuando tenemos intención y voluntad de frenar, hasta donde sea posible, la manipulación.

Las pequeñas cosas cotidianas hablan de necesidades. Las necesidades son muy relativas. Relativas a la época, el lugar, la cultura, el entorno, la propia biografía... En realidad, la biografía es lo más importante porque es el filtro por el que pasa todo nuestro contexto. Lo que es necesario para una persona no lo es, a menudo, para otra. Prescindir de ciertas cosas puede tener suma importancia para alguien y, sin embargo, pasar completamente desapercibido para el resto de las personas de su propio entorno. Para **José Antonio**, salir a correr todos los días, independientemente del tiempo que haga y de sus compromisos diarios, es una verdadera necesidad. Cuando estaba en Proyecto Hombre descubrió que correr le hacía mucho bien y, desde entonces, hace ya mucho, forma parte de su rutina. En realidad, como él suele decir, es una necesidad. ¿Significa eso que José Antonio no puede prescindir de su tiempo de deporte? Evidentemente, no. Si un día no puede, no le pasa nada. Sin embargo, nota que le falta algo, y su cuerpo y su alma lo echan de menos. Es una pequeña actividad rutinaria en la que se reequilibra, y, en ese sentido, correr es una necesidad para él. Cuando sale al parque suele juntarse con Alejandro y Cristina. Sin embargo, correr no es una necesidad para Alejandro ni tampoco lo es para Cristina, que se toman ese tiempo como una actividad de descanso (Cristina) y como un deber de salud (Alejandro) prescrito por el médico. Es curioso que, objetivamente hablando, Alejandro lo necesite más

que José Antonio y, sin embargo, aquel lo perciba como una obligación y no como una necesidad, como le sucede a este último. Marisa, pareja de José Antonio, no lo entiende. A ella, aunque no es la típica sedentaria, tampoco se le ocurre salir a correr ni siquiera un día a la semana...

Lola toca el piano desde niña. Estudió la carrera de música a la par que hacía el bachillerato. La música no es para ella un pasatiempo. Es, dice, una necesidad. No puede escuchar música en cualquier momento ni de cualquier manera. Necesita el entorno adecuado. No puede hacerlo todos los días, pero en cuanto tiene ocasión (cuando no están en la casa ni su marido ni sus hijas) se encierra en su habitación y, en silencio, pone música en su equipo, un buen equipo que le ha costado sus buenos ahorros y prescindir de otras cosas, algo que ha hecho contenta. Su amiga **Julia** respeta esta necesidad, pero a veces no puede quedar con ella porque Lola ya ha programado su tarde libre o su fin de semana, a solas, con la música. Se irrita cuando Lola le dice que va a un concierto o que ha comprado no sé qué nuevos “cedés” de no sé qué director para no sé qué obra... Julia no entiende gran cosa de música, aunque le gusta mucho, desde luego, pero lo de Lola le resulta con frecuencia incomprensible. Está claro que para Lola la música no es una mera afición...; es una necesidad de su espíritu, su psiquismo y su equilibrio emocional. Sabe, en alguna parte de sí, que la música la reconcilia consigo misma, que le permite un encuentro benéfico consigo, con su parte más libre y creativa. Ha aprendido la manera de aprovechar la ausencia de su familia, sobre todo de su marido, quien no solamente no la entiende, sino que intenta ridiculizarla con lo que llama “su manía”. Ella ha aprendido a preservar esa parte de sí. Lola no le dice a su marido que la música es una necesidad. Sus “tripas” le guían cuando se trata de proteger esa parte de ella misma, que es como decir su libertad, su parte más sana. La música es su intimidad, su parte más privada, su santuario. Nadie entra en ella.

La *proyección* se considera un mecanismo de defensa inconsciente que consiste en atribuir a otros sujetos –e, incluso, objetos– aspectos, tendencias, deseos... propios, como si fueran características del otro. Se expulsa fuera de sí lo que se rechaza o no se puede reconocer, se desplaza hacia el exterior, colocándolo fuera. “Ver la paja en el ojo ajeno y no ver la viga en el tuyo”.

La *introyección* es un mecanismo paralelo inverso al de la proyección y

consiste en que el sujeto se atribuye como propio lo que pertenece a otro. El resultado es la identificación. Es como si el yo de la otra persona pasara a formar parte de uno o una misma.

Tanto la proyección como la introyección pueden entenderse como leyes de funcionamiento psicológico y no solo como mecanismo defensivo. Todo depende de su magnitud, del contexto en el que se experimentan, de los objetivos y resultados.

Las cosas buenas de la vida

Cualquier persona, en todo el planeta, sea cual sea su condición económica, puede desarrollar su percepción de las cosas buenas de la vida. Este desarrollo, que tiene mucho de introyección y no solo de proyección, puede llegar a salvar la propia vida en momentos extremos. Recuerdo un caso del que informaron los medios de comunicación: una mujer salió de paseo y se perdió en la montaña. Sobrevivió 18 días sin más comida que alguna que otra hierba y raíz, y bebiendo agua. Estas fueron las primeras informaciones. Después, nos enteramos de que “comía” utilizando la técnica psicológica de la visualización. De esta experiencia extrema me interesa subrayar la importancia de lo introyectado y el posible uso benéfico. Esta mujer, que estaba de vacaciones en el sur de España, tenía la experiencia de la buena comida. Había disfrutado de ella y conocía su poder nutritivo. Esta vivencia es a la vez física y psíquica, corporal y mental. Puede ser también espiritual. Comer es una actividad de toda la persona. No es simplemente tragar, sino que es oler, saborear, compartir con otras personas un buen momento, tener la sensación de saciedad, de buena digestión, de que sienta bien... La aprovecha el cuerpo, pero, con el cuerpo, la aprovechan también la mente y el espíritu. Tiene la virtud de estrechar lazos y, si se come en buena compañía, manteniendo una buena conversación, la memoria global, esa que se asienta en cada pequeña célula de una manera persistente y no solo en los archivos de la memoria mental y psíquica, puede convertirse en una aliada en tiempos de necesidad. La mente crea y recrea realidades. Cuando evocamos un mal recuerdo, nuestro cuerpo reacciona como si estuviéramos viviendo real o empíricamente aquello que evocamos. Está demostrado, mediante muchos estudios e investigaciones, que la mente que evoca y recuerda tiene el poder de hacer realidad físicamente aquello evocado o recordado. Esta capacidad

puede ser una bendición o una maldición. Si una persona aviva su resentimiento y su rencor evocando escenas dañinas, está poniendo en peligro su salud física a la par que repite un estado mental negativo para sí misma. Si, en cambio, evoca buenos recuerdos, sean del tipo que sean, su cuerpo reacciona benéficamente.

Las pequeñas cosas que convertimos en buenos asideros pueden sostenernos en momentos difíciles, como en el caso de esta mujer que sobrevivió “comiendo mentalmente”, y reforzar nuestro bienestar en momentos positivos. Se trata de un poder muy democrático, en el sentido de que no hace diferencias de ningún tipo. Es patrimonio humano y pertenece a la humanidad.

Amina es una subsahariana emigrante que vive en Madrid. Sobrevive con dificultad. Se encuentra en una vivienda de protección en la que solo puede permanecer dos años, mientras escolariza a sus hijos y ella o su marido encuentran trabajo y casa. La vida es dura, aunque no tanto como en su país natal. Aquí puede comer y dar de comer a su familia. Como es lista, ha aprendido el idioma y se da prisa en conocer las costumbres, pues sabe que eso es fundamental para la supervivencia. Se trata de adaptarse. En general está contenta, pero tiene momentos de una tremenda nostalgia en los que recuerda su tierra y evoca uno tras otro a todos sus parientes y personas significativas que dejó atrás. Entonces, aprovecha la mínima ocasión para cerrar los ojos, como si estuviera durmiendo, y se traslada mentalmente a su antigua casa. En seguida se ve inmersa en aquella luz y evoca los olores. Se da un paseo por los alrededores, entra en su casa, siente el cambio en la temperatura, mira los cuencos, la cara y las manos de su madre, toca su ropa y los pequeños objetos de la habitación. Transcurre un rato. A veces conversa con su madre en su lengua nativa, le cuenta cosas, pero otras veces se sienta en silencio a su lado y la mira. Cuando abre los ojos se siente mucho mejor. Ya no tiene nostalgia, y le cuesta menos seguir viviendo en un entorno en el que es una extranjera, como se lo recuerda constantemente tanto la gente que la discrimina como la que la acepta y ayuda. Las pequeñas cosas de su memoria son una poderosa bendición para su espíritu. Lo sabe por el bien que le hace, porque le ayuda a vivir sin alejarla de su realidad cotidiana, porque le permite reconocerse en su identidad mediante la memoria de sus raíces, unas raíces que están hechas de la materia de las pequeñas cosas.

Un buen tejido

Las pequeñas cosas que nos ayudan, nos alimentan, nos hacen bien, a menudo se engarzan formando la textura de un buen tejido. Importa su trenzado. A veces nos sorprendemos intentando tirar de uno o dos hilos para encontrar lo propio, lo genuino, lo que nos define. Con frecuencia es un intento fallido. Nuestra identidad psicológica debe mucho a las pequeñas cosas, aquellas que dejamos, y de las que solo conservamos alguna huella, y las que ya ni recordamos. Está hecha de las pequeñas cosas que se han ido incorporando de forma constante e imparable y que, en ciertos momentos, nos llevan a darnos cuenta de cuánto hemos cambiado. Si intentamos simplificar su complejidad, es decir, el tejido construido con este material tan diverso y abundante, fracasaremos. Es como si para encontrar las líneas maestras de la salud corporal nos fijáramos solo en uno o dos órganos vitales, descuidando el resto. No solamente es imposible, sino que resultaría peligroso. Con nuestro psiquismo pasa igual: es imposible reducirlo. Las pequeñas cosas nos hablan de la complejidad que somos. De la diversidad que conforma esa complejidad. Del entramado que lo une todo. Eso no significa que no exista una buena coordinación. Por regla general, la trama está bien construida, incluso en el caso de que esa trama no sea saludable.

Importa, por tanto, el trenzado. Con ello pretendo hacer hincapié en eso que dice el refrán: evitar que el árbol nos impida ver el bosque. De vez en cuando, es conveniente percibir las cosas cotidianas globalmente, en su totalidad. Este ejercicio nos ayuda a vernos, cada cual, en general. Me duele una rodilla cuando bajo las escaleras y hace mal tiempo, pero puedo afirmar que estoy bien de salud y que mis articulaciones funcionan bien. La anécdota, contextualizada, no puede ensombrecer el buen tono general de mi cuerpo. **Antonia**, a finales de junio, suele sentirse muy mal. Le faltan las fuerzas, se siente deprimida, se vuelve más agresiva... y cada año ha de hacerse consciente de que se trata de la expresión de su enorme cansancio. Aguanta y aguanta, y cuando ya ha pasado lo peor y se para, cuando comienzan las vacaciones, se pone fatal. Lo sabe, pero saberlo no siempre la ayuda. Cuando comienza el descanso y se relaja, es cuando se permite experimentar su cansancio. Le viene bien que alguien de fuera se lo recuerde, que le recuerde que eso le sucede al principio y después desaparece con el descanso. Percibir de manera contextualizada unos síntomas es importante para no alimentar

algo pasajero. También es importante para tomar conciencia de que es un patrón repetido que ella puede modificar. Solo si ve el conjunto, si se ve a sí misma en el flujo del curso, podrá darse cuenta y, si se decide, cambiar pequeñas cosas que, a su vez, modificarán el resultado final.

En el trenzado que es nuestro psiquismo, las pequeñas cosas tienen, también, un potencial de cambio y transformación. Antonia puede buscar un fin de semana de descanso y frenar su caída libre hacia el agotamiento de junio. Puede explorar el momento en el que nota que va en picado y las circunstancias que sirven de detonante. Puede reorganizar la casa, la familia, repartir tareas de otro modo... En definitiva, puede introducir cambios, pequeños cambios, que den como resultado un todo modificado, es decir, un final de curso más suave y con menos sufrimiento.

Charito no ha descubierto todavía el valor de las pequeñas cosas. Le gusta el cambio, la rutina le produce aburrimiento y piensa todos los días en el fin de semana, de manera que tiene la impresión de que son los días de viernes a domingo los que hacen soportable el resto, los que lo animan y le dan sentido. Es normal en su edad y en la cultura en la que vive. La mayoría de adolescentes y jóvenes experimenta algo similar. No obstante, que no lo hayan descubierto no significa que no lo vivan. La impresión de que el fin de semana ilumina el resto de los días puede ser reversible: son las pequeñas cosas diarias las que, dando sentido a cada día, permiten vivir el fin de semana con sensación de ruptura y de libertad. Más aún: Charito no se da cuenta de la paradoja de que cada fin de semana se repite casi todo, de que el fin de semana ha creado su propia rutina y esas pequeñas cosas con las que comienza el viernes por la tarde (las llamadas de ida o de vuelta; los SMS; buscar la ropa que ponerse, probarse ante el espejo, salir, encontrarse...) son rutinas y ritos de apertura a ese tiempo distinto del resto.

Resumen

1. Los humanos vivimos gran parte de nuestra vida en y de las rutinas. Son imprescindibles. Son un aprendizaje que economiza energía.
2. Las rutinas y la cotidianidad están hechas de pequeñas cosas: gestos, impresiones, sensaciones, secuencias, relaciones, presencias, objetos... Prestarles atención, de vez en cuando, devuelve a mi persona su importancia

y, muchas veces, me permite admirar su luminosidad.

3. Las pequeñas cosas son funcionales. Su familiaridad las hace asideros y resaltan su función de vincularme con lo real, con lo empírico.

4. Los humanos “animamos” (damos vida) a las pequeñas cosas de la cotidianidad. Esto es, en principio, bueno, positivo. Para ello hemos de *apropiarnos* de todas ellas proyectando en cada una su sentido, su significado.

5. La proyección del sentido de las cosas cuenta con el riesgo de convertirlas en “imprescindibles”. En estos casos me ato a ellas. Cuando ocurre esto necesito *desapropiarme*.

6. Ante las rutinas, la cotidianidad, todo aquello que considero necesario, es preciso mantener, contemporáneamente, una actitud de *apropiación* y *desapropiación*. Me ayudo cuando descubro la humanización del mundo (apropiación) y mi grado de libertad (desapropiación) en mis pequeñas cosas.

Sugerencias

1. Tomo consciencia de los elementos que configuran las rutinas que más aprecio.

2. Exploro una de esas rutinas. Me hago consciente de cuáles son asideros de mi vida, cuáles son las que me mantienen unida a la realidad y cuáles, en cambio, me evaden de ella. Exploro, por tanto, su funcionalidad. 3. Reconozco cuánto de mí pongo en las pequeñas cosas: en mi habitación, en mi casa, en mi entorno, en las secuencias de mis actos, en las personas, en lo que hago... 4. Reconozco mis apegos y sus consecuencias. Me planteo hasta qué punto puedo prescindir de lo que me resta libertad...

4 Mi cuerpo, mi amigo: primeros encuentros

A

Antonia ha descubierto en su cuerpo, recientemente, los signos del paso del tiempo. Además de las arrugas y las canas, le falla la rodilla izquierda. Así lo

percibe y así lo expresa: “Es el paso del tiempo; ya me toca, pues estoy en plena menopausia...”. En realidad, Antonia apenas se ha ocupado de su cuerpo, salvo en aquellas circunstancias en que no le quedaba otra, como los partos o las enfermedades propias y de su familia. Ahora su percepción corporal es diferente, y no le resulta agradable. Su cuerpo se ha dejado sentir a lo largo de los años cuando estaba mal, enferma, molesta..., pero apenas si ha tomado conciencia de que hace el amor con su cuerpo, de que cuando come es su cuerpo quien disfruta, o cuando descansa y toma un rato el sol, o sale de paseo, o siente en su mano la mano de su hija...

José Antonio lleva también marcas corporales. Esas que para Antonia son fruto del paso del tiempo o de la entrada en la segunda mitad de la vida, para él son resultado de su pasado *yonki*, secuelas de abusos y malos tratos a su propio cuerpo. José Antonio lo percibía todo a través de su cuerpo. Percibía el bienestar de la droga y luego la tortura de la espera hasta el *chute* siguiente. Más tarde, ya fue consciente de los destrozos corporales y después, lentamente, de su increíble recuperación.

Benito , que tiene 73 años, se mira al espejo por las mañanas y contempla su rostro entre la naturalidad y la sorpresa. Sus arrugas le hablan del tiempo vivido y de su vida presente, en casa de su hija, cuidando de su nieto, al que lleva y trae del colegio, con el que juega o da un paseo. El niño es su alegría y su dicha. Con frecuencia, le acaricia la cara, y Benito ve cuánto le gusta seguir el mapa que marcan los surcos de sus arrugas y se siente feliz.

Pilar entró joven, muy joven, en el convento y su cuerpo le ha dado poca lata. Ha convivido con él sin grandes problemas. Ahora, que ronda los 80 años, se sigue sintiendo bien, casi sin conciencia corporal, salvo por pequeñas molestias, pues aunque conserva bastante agilidad y puede ir a la playa, cercana a su comunidad, y darse sus buenos baños, se cuida cuando el mar está revuelto, pues las olas la han derribado en más de una ocasión. Su cuerpo, dice, “ya no tiene estabilidad”. Su compañera de comunidad, que tiene solo dos años menos, la aburre diariamente relatándole los pormenores de sus problemas de salud, especialmente cuando viene del médico, cosa que ocurre con demasiada frecuencia.

Espe acaba de cumplir 17 años y, por fin, ha conseguido de sus padres la promesa de operarse los pechos como regalo de sus futuros 18. Solo pensarlo

la pone contenta. Ya está harta de que la miren con desprecio por tener pechos pequeños. A su novio no le importa, pero a ella sí: ve cómo mira a sus amigas, mejor dotadas que ella, y tiene miedo de perderlo.

Manolo , religioso, está destinado en una residencia desde que enfermó, hace ya cuatro años. Estaba en un colegio de su orden, en plena actividad, pero se notaba cansado, muy cansado. Acudió al médico y en seguida le hicieron mil pruebas. Le diagnosticaron leucemia. Tiene 52 años. Gozó de buena salud hasta ese momento y su paso por el hospital fue una de las peores experiencias de su vida. De pronto era poco más que cuerpo. Un cuerpo del que nunca tuvo consciencia, que se le hace presente de un modo traumático y con el que ahora le cuesta mucho convivir, especialmente en esta casa, en la que se respira un ambiente depresivo y de muerte. Está rodeado de ancianos, enfermos y, sobre todo, dementes seniles. Ha pedido que lo lleven a otro sitio, pero su provincia no tiene comunidades ni centros equipados y, en todas las demás, tienen mucho que hacer. Los enfermos y ancianos son un obstáculo para la misión. Ahora recuerda que **Alicia**, una amiga religiosa, le contaba, entre enfadada y triste, que en su colegio, que alberga dos comunidades, una docente y otra de mayores y enfermas, han abierto una salida trasera, con una rampa, para que salgan por ella las enfermas y los féretros de las que mueren.

Hola, ¿qué tal?

Hace ya mucho, se nos corrigió culturalmente la expresión “tener cuerpo”. Había que sustituirla por “somos cuerpo”. Pero estas sustituciones no tienen lugar de la noche a la mañana. Los casos arriba mencionados son encuentros con el propio cuerpo. Diferentes. Alguno que otro es alegre y dichoso, pero la mayoría son tristes, dolorosos, traumáticos. Predomina el malestar, la percepción de tener cuerpo e incluso de que es el cuerpo el que nos tiene y el que manda y decide a pesar de nosotros. El asunto del tener y el ser no debe de ser tan sencillo, pues la experiencia nos dice que las dos cosas son igualmente verdad. A veces sentimos el cuerpo como el lugar o la casa en la que habita el yo, representante de nuestra persona, y, a veces, por la experiencia de las sensaciones, sabemos que somos ese cuerpo. En ocasiones, cuesta encontrarse con el propio cuerpo o, dicho de otro modo, cuesta, por diferentes motivos, tener consciencia de la propia dimensión corporal. A

menudo, si esta dimensión no se ha concienciado, el cuerpo aparece ante el yo como el gran desconocido con el que ha estado conviviendo. A veces sentimos rabia de su presencia, pues nos parece un traidor que nos ataca por la espalda, un extraño al que nos vemos obligados a soportar, un mundo que se resiste a nuestro control y que acarrea disgustos y dolor. En ocasiones, cuando revela su presencia mediante signos que interpretamos como decadencia y destrucción, lo sentimos con resignación.

Este cuerpo que se impone a la conciencia, ya sea poco a poco, ya sea de golpe en un momento, se convierte en la gran fragilidad de nuestra persona y es tratado, con frecuencia, como algo añadido. Sabemos teóricamente, y por algunas experiencias, que este cuerpo es también el cuerpo de las alegrías y los placeres, pero, comparado con los dolores y el malestar, el cuerpo contento parece efímero, un recuerdo de encuentros breves que alguna vez compensan, aunque en el conjunto se desdibujan.

Este cuerpo, percibido como añadido por una parte de nuestra conciencia, también puede resultar elusivo. Hay quien tiene problemas, por ejemplo, porque no sabe si siente ni cuánto, porque no controla su propia resistencia. El cuerpo está ahí como un *test*, “hasta que aguante, hasta donde aguante”: los deportes de riesgo, las modas relacionadas con la sangre, la bebida hasta el coma etílico... parecen confirmarlo.

Sabemos que el sistema en el que vivimos utiliza el cuerpo, desde el de los bebés hasta el de los ancianos. Hay dos grupos, especialmente, de los que el sistema se ocupa con especial interés porque los considera más rentables, ya sea desde el punto de vista político y social, ya desde el educativo, sanitario y, sobre todo, económico: los jóvenes y las mujeres; las mujeres, sobre todo, desde las adolescentes hasta las ancianas. El sistema juega fuerte y gana, con frecuencia, en la partida de la percepción corporal. Este sistema, despiadado e impersonal, se ceba en la dimensión humana visible y vulnerable. Las violaciones de guerra las hacen los cuerpos de los hombres de un bando a los cuerpos de las mujeres del otro. El cuerpo es mensajero y mensaje. Cuerpos verdugos y cuerpos víctimas. La anorexia y la bulimia son mensaje y mensajero de anomalías más profundas de las personas, desde luego, pero no menos que de la sociedad y la cultura, hasta convertirse en una crítica durísima contra el abuso de la imagen, la rentabilidad económica y el

patriarcado más sofisticado, pues alteran la percepción del yo corporal y lo exponen a la muerte. Vinculan, de nuevo, cuerpo, mujeres y muerte. Nada original. Todo estaba ya hace miles de años.

Mi cuerpo, ¿mi amigo?

No es lo que dicen las historias narradas. Más bien, en la mayoría de los casos se percibe el cuerpo como enemigo o, en todo caso, con demasiado recelo como para considerarlo amigo. Puede ser un compañero al que no se puede evitar y del que no se puede prescindir. Hay científicos que trabajan en líneas de investigación en las que la filosofía de fondo incluye superar el cuerpo, es decir, los límites corporales. Mencionar el cuerpo es aludir a los límites y, en esta sociedad, los límites suponen un problema... que la misma cultura pretende “superar” empujándolo siempre más allá. No en vano los deportes basan su competición en la superación de los *records*, tanto los de otros como los propios. Cuerpo y mente se unen en un espléndido maridaje y, a veces, hacen posible lo imposible. ¿Cuerpo amigo, entonces? No siempre. Hay quienes confían en él y quienes lo someten a un control continuo por desconfianza.

Aquí encontramos de nuevo esa clave ya mencionada de la confianza en el propio cuerpo. Solo si hay confianza, el cuerpo enemigo o inquietante compañero puede convertirse en amigo.

Las mujeres y sus “bellos” cuerpos

No han sido suficientes los intentos de muchas mujeres al denunciar ciertos *spots* publicitarios. El hecho de que algunos hayan sido retirados por las numerosas denuncias no ha tenido un gran efecto sobre las pretensiones de las denunciadas. Los creativos publicitarios se han vuelto más sofisticados y sus *spots* menos asequibles a las denuncias. El cuerpo de las mujeres es un gran negocio. Cuando decae su rentabilidad, aparece la verdadera imagen y la bajísima cota de respeto que merece a hombres y mujeres. Podríamos escribir un largo tratado sobre esta cuestión, y sería importante hacerlo. Mi tarea aquí, sin embargo, es más sencilla, aunque no más simple: se trata de autoayudarnos, de tomar conciencia de lo que cada cual siente y no siente en lo que respecta a su dimensión corporal. Esto, que es importante para cualquiera, es fundamental y urgente para las mujeres. Las encuestas indican

que un altísimo porcentaje de mujeres no se siente a gusto con su propio cuerpo, y la mayor parte de esta desazón tiene que ver con la percepción externa, con su visibilidad, con la forma, con la propia mirada interna sobre el cuerpo elaborada sobre el patrón de las miradas ajenas.

Espe quiere ser amiga de su cuerpo. Quiere sentirse guapa ante los demás, ante su novio y ante sí misma. Aumentar sus pechos es, para ella, en plena adolescencia, una especie de reconciliación consigo misma y con su cuerpo. En realidad, como tendrá ocasión de comprobar, si no reorienta esa percepción, se está lanzando por una pendiente peligrosa. Después de los senos será la nariz, o los senos de nuevo, o los labios, o los kilos, o la delgadez..., cualquier supuesto defecto que inevitablemente va a encontrar, ya que el problema no es una determinada porción de su físico, sino la desconfianza que siente debido a la imagen corporal que tiene de sí. La paradoja es que, en la medida en que se “construye”, se va deconstruyendo. Es posible que los trastornos aumenten y se fijen en la dimensión psicosocial.

La mirada de **Antonia** sobre el paso del tiempo por su cuerpo, por su rostro y su pelo revela su percepción de sí misma. Achaca al tiempo, como si se tratara de un elemento externo, como puede serlo un fenómeno meteorológico, los signos de la vida. No es el tiempo quien la vuelve canosa o con arrugas. Es la vida transcurrida, eso que debe ser celebrado y que, sin embargo, es percibido como una realidad inquietante y no deseada. De fondo, late algo muy parecido a lo que le sucede a Espe: su mirada a sí misma en su dimensión corporal revela la mirada interiorizada de los otros, la mirada de la sociedad y la cultura, con sus mensajes negativos y despectivos hacia las mujeres.

El negocio de la cosmética se basa en un canon de belleza impuesto, un canon imposible, tiránico, al que cuesta resistirse, pues no solo aparece por doquier, sino que se encuentra internalizado, grabado como a fuego. La novelista italiana Michela Murgia explica que *kosmeo* y *kosmos* comparten la misma raíz y vinculan belleza y orden (la cosmética). Lo contrario sería el caos. El orden se refiere a la salud. La salud se ha instalado en nuestras mentes como un imperativo, pero no una salud cualquiera, sino la que manda el sistema económico, que tanta rentabilidad le ha visto: una salud estrechamente unida a un canon de belleza. El modelo de salud varía según el

género. Para el varón, significa mantenerse en forma, es decir, lúcido de mente y sano de cuerpo. Para la mujer, significa saber resistir pase lo que pase, aguantar sin que se te mueva un pelo, nunca mejor dicho. Una mujer sana, según este canon, no estará representada por una anciana de mente ágil y curiosidad viva, ni por una mujer madura canosa y activa, que viaja, estudia, se relaciona, se siente a gusto en un puesto de liderazgo... El modelo es, en todo caso, el de la abuela juvenil, que viste y calza como una treintañera, que no muestra una cana, que se mantiene erguida, delgada y sin arrugas, que tiene fuerza y resistencia para cuidar de los nietos. Es la demostración viva de que se puede detener el tiempo. El tiempo, que se ve en la evolución del cuerpo, es el gran enemigo, el destructor, el traidor por excelencia, el que nos empuja a la muerte. Por una buena razón, las cremas de belleza femenina se llaman “anti-edad”. El tiempo y la edad son enemigos de las mujeres, es decir, de la comprensión e interpretación del arquetipo del eterno femenino. En esta idea canónica de la belleza y la salud corporal de las mujeres no se contempla el cerebro. El cerebro, que es tan corporal como la vejiga y los pechos, no parece formar parte del cuerpo cuando se trata de las mujeres.

La idea actual sobre la belleza, cuyo canon se remonta a los clásicos griegos, es y era una idea imposible. Los físicos y los biólogos, en su estudio de la materia, la vida y la energía, descubren que tan importante como la simetría y el orden es la asimetría y el caos. Orden y caos no son opuestos, pues hemos descubierto –los científicos con su ciencia, y los demás con la observación y la experiencia– que el caos tiene su orden y, si se me permite decirlo, su propia armonía. El principio de compensación y de cooperación se basa no solamente en la complementariedad, sino en el mismo concepto de asimetría.

Elogio de la imperfección corporal

Evolucionamos física y psíquicamente gracias a nuestra condición inacabada. La cría humana, ya lo sabemos, es la más inmadura del reino animal. Necesita cuidado y tiempo para madurar y crecer. Ese crecimiento se basa, por lo tanto, en el importantísimo trasfondo de lo inacabado, que es contrario a la perfección. La perfección implica una realidad anterior, atemporal, referencial, acabada. La perfección nos precede como modelo al que hemos de aspirar. La perfección es un concepto cerrado. Todo lo abierto es percibido

como imperfecto, y lo abierto e inacabado apela a lo posible, al cambio, a lo desconocido. Los biólogos nos dicen, desde hace tiempo, que el funcionamiento de la vida requiere la condición abierta, inacabada, “curiosa” y osada de las células. Su orden se sostiene sobre el desorden estructural. No nos engañemos: la perfección y simetría que vemos en el microscopio se hace y se deshace continuamente. Es lo que, en términos de las ciencias de la complejidad, se denomina relación entre estructura y cambio. Donde hay dinamismo, movimiento, hay vida, y donde hay vida, hay caos, hay muerte, hay renacimiento, como veremos más adelante.

Nacimos corporalmente inmaduros e inmaduras y hemos crecido cumpliendo etapas. **Espe** cree que sus pechos ya están maduros y, al no estar de acuerdo con el resultado natural, pretende perfeccionarlos artificialmente sobre un modelo o canon dictado por la moda, una moda patriarcal y machista¹⁰. En su concepción corporal de sí misma predomina la idea de un cuerpo propio para la seducción sobre la percepción de una amenaza continua. En sus esquemas predomina la imagen de un busto atractivo para su novio, para los hombres, que mantenga a raya a las otras mujeres, percibidas como potenciales rivales. Su corporalidad, focalizada en los senos, gira en torno al varón. No contempla si sus pechos van a sufrir cambios saludables, tanto si tiene hijos a los que amamantar como si no. La operación de aumento no solo es arriesgada (al menos como cualquier otra intervención quirúrgica), sino que de alguna manera detiene, prematuramente, los cambios que de forma inevitable y saludable deberían sobrevenir en la década de los veinte y en adelante tanto para sus senos como para el resto de su cuerpo. Espe está cerrando peligrosamente su corporalidad al sacrificar su imperfección madurativa a la diosa Perfección, implacable, cerrada e insatisfecha.

¹⁰ Cuando yo era adolescente, se llevaban los pechos pequeños y las más dotadas sufrían el “complejo” de tener demasiado pecho.

Laura, amiga de Espe desde el colegio, no comparte su obsesión. Ella tiene unos pechos muy parecidos a los de su amiga, pero no se operaría más que si hubiera un motivo serio de salud, como por ejemplo un cáncer. Le cuesta entender a Espe. A Laura le gusta su cuerpo tal como es. Sale con chicos, pero no quiere novio todavía. Forma parte de un equipo de atletismo y disfruta mucho sintiendo su cuerpo. La entrenadora enseña a las chicas la importancia de mantener unidos mente y cuerpo. Ha ido aprendiendo a

conocer y sentir sus músculos, a percibir su cansancio y su resistencia, a escuchar el ritmo de su corazón, a dosificar la comida y el agua, a mantener un ritmo y a romperlo. Suele decirle a Espe que pruebe con algún deporte, pero su amiga percibe el esfuerzo físico contrario a su idea de belleza. Critica sus piernas, por ejemplo, porque le parece que están muy desarrolladas. Laura las mira y se ríe, pues a ella le encantan así de fuertes, con los gemelos desarrollados, signo de su buena forma para correr. Le gustaría muchísimo contarle a su amiga su sensación ante el sudor, el aprendizaje de los distintos olores de su cuerpo, que le dan mucha información sobre las reacciones corporales. Le gustaría contarle que correr y competir ha convertido a su cuerpo en su amigo. Compite en equipo y eso ha desarrollado en ella un concepto diferente de las relaciones, de la fidelidad, del esfuerzo, de la ayuda, la solidaridad, la cooperación... El cuerpo de fuera y el cuerpo de dentro aprenden a comunicarse. En el equipo hay una reflexóloga que las trata “desde los pies” y es, dice ella, “alucinante”. En una ocasión, al explorarle la planta de sus pies, percibió un leve trastorno en un riñón y le preguntó si sentía ira por algo y, si realmente la sentía, qué hacía con ella. Claro que sentía ira: había tenido una bronca tremenda con sus padres a cuenta de su futura carrera universitaria. Pero se la había tragado, porque la verdad es que ella se lo tenía que pensar, pero no en este momento, cuando estaba a punto de celebrarse un campeonato nacional. La reflexóloga le dijo que volviera a hablar con sus padres y aplazara la inevitable discusión hasta que terminara la competición. Laura piensa, a veces, que Espe debe de tener problemas consigo misma, y a saber cómo andarán sus riñones, su hígado, su estómago... Es joven, es verdad, pero esas cosas pueden ir la minando.

Cómo entablar amistad

No es fácil tener una buena relación con el cuerpo. No es fácil integrar la dimensión corporal con la mental y la espiritual. Eso de la salud holística es complejo. Somos cuerpo, tenemos un cuerpo. Somos mente, tenemos una mente. Somos espíritu, tenemos un alma. Poner de acuerdo estas dimensiones –que podríamos ampliar, claro está– requiere decisión y orientación. Cada momento de la vida, cada etapa, implica sus propias dificultades y sus propias posibilidades. La competición deportiva de Laura ya no es adecuada para Antonia. La percepción corporal de esta no es comparable a la de Pilar. Junto a estas diferencias evidentes se encuentran otras más complejas, como

las que experimentan Espe y Laura, de la misma edad, o Pilar y su compañera de comunidad, también de la misma edad. El cuerpo es sede de la mente, de la psique y del espíritu. La mente es corporal y somos espíritu encarnado, espíritus corporales. Nuestra vida, nuestra biografía, queda escrita en nuestro cuerpo visible (externo) e invisible (interno). Entablar amistad con la propia corporalidad es una tarea de toda la vida.

Aun a riesgo de simplificar, deseo proponer tres etapas que son a la vez diacrónicas (secuenciales) y sincrónicas (contemporáneas). Como en toda amistad, esta relación requiere acercarse, conocerse y reconocerse.

Acercarse al propio cuerpo se puede hacer de muchas maneras. Laura lo hace en el deporte y con ayuda de la entrenadora. Este acercamiento requiere tiempo y dedicación. José Antonio lo hizo a partir de su adicción a las drogas y su proceso de rehabilitación. Antonia puede hacerlo aprovechando su menopausia. Lola, a partir de su gusto por la música, y Manolo, a partir de su cáncer. Cada cual ha de buscar tiempo que dedicar a ello.

Laura sigue el ritmo que marca su entrenadora y siente su corazón en el ejercicio concreto de saltar. Ahora, sin embargo, se fija en sus brazos y en el cuello. A los brazos les ha dedicado cierta atención, porque se han de acompañar a sus piernas, pero apenas se ha ocupado de su cuello. Lleva unos días sintiendo rigidez y, cuando se detiene después del esfuerzo programado, no sabe cómo la toma de conciencia de su cuello la lleva hasta la mandíbula. Se da cuenta de que la tiene muy tensa y de que aprieta la boca, los dientes en concreto, como si en ello le fuera la vida. Decide observarse. Lo primero que descubre es que, al observarse, la mandíbula se relaja. Se toca los músculos del cuello y los nota tensos y duros. Laura se acerca a su cuerpo con curiosidad. Se acerca confiada.

José Antonio se ocupa de los cuerpos angustiados de sus chicos en el proceso de desintoxicación. La experiencia con su propio cuerpo le ayuda mucho, pero él sabe que no debe ocuparse conscientemente de ello, pues, si lo hace, puede interferir en los procesos de los demás. Sin embargo, cuando vuelve a casa, se acerca a su cuerpo desde dos vertientes. Cuando sale a correr, el cuerpo se le hace presente y José Antonio se permite acercarse mucho a él, sentirlo no solo en el esfuerzo, sino en las sensaciones del parque, del aire, de la calle, de los sonidos... La otra vertiente es la del placer,

especialmente el sexual, cuando tiene cerca a Marisa. Su propio cuerpo se le vuelve presente en una marea de sensaciones. Percibe la presencia de ella, su olor, sus movimientos. Percibe su cuerpo en relación con el de ella cuando la besa, en la mejilla o en la frente, en la boca o en el cuello. Cuando la toma de la mano o, sin necesidad del contacto de la piel, cuando la ve e incluso cuando la imagina. Y, desde luego, cuando hacen el amor. Su mente y su espíritu se vuelven corporales y el cuerpo le hace presentes el sentimiento y la emoción en una sensación de totalidad que no se reduce al orgasmo.

Lola ha pasado un rato magnífico con su amiga Julia y, al hablar de la música, esta le ha preguntado si no le gustaría ir a uno de esos centros donde se dan clases de bailes de salón. Al principio le ha hecho gracia, pero luego le ha parecido una buena idea. Ahora tiene que ver la manera de decírselo a su marido. El baile es una ocasión increíble para que Lola se acerque a su cuerpo.

Charito lleva un mes participando semanalmente en un taller de meditación. Es probable que luego se integre en uno de los grupos que se forman después de la fase de aprendizaje. Le cuesta mucho la respiración, y eso de dejar la mente en silencio le parece casi imposible. Le han dicho que no desespere, pues lleva tiempo. Lo primero que siente al colocarse en la postura para meditar es, paradójicamente, que tiene un cuerpo. Lo siente globalmente, pero es una sensación inédita para ella.

Antonia ha programado un descanso personal para los sábados. No ha dicho nada en casa, pero cuando llega el día se levanta sin hora, se va a desayunar fuera y aprovecha para dar un paseo sola: cada sábado va a una parte distinta de su ciudad. A veces, avisa de que no va a comer en casa y también come fuera. Luego, dependiendo del tiempo que haga, va al cine o se sienta a leer, o vuelve a casa y lee en su habitación. Por la noche se siente diferente. Lo primero que nota es su cuerpo. La relajación se funde con una sensación general de bienestar. Al principio se arreglaba poco, pero ahora le apetece dedicarse un tiempo y elegir lo que se va a poner, darse sombra de ojos y pintarse los labios.

Laura, José Antonio, Lola, Charito y Antonia se han acercado a sus cuerpos de maneras muy diversas. Cada cual desde sí, en sus circunstancias, con su edad y sus recursos, desde sus necesidades y mediante sus biografías. Laura

tiene la suerte de contar con una entrenadora y una reflexóloga en su equipo. Lola tiene un tesoro con su amiga Julia. José Antonio cuenta con Marisa, su pareja; Charito, con su nuevo grupo, y Antonia, consigo misma. Cada cual utiliza sus recursos, hace uso de sus rutinas y las rompe creando unas nuevas. Cada cual conecta con su cuerpo en relación con su propia historia. Se acercan a sus cuerpos desde donde pueden y como saben o la vida les permite. La mayoría, de manera semiconsciente; alguna que otra persona, conscientemente. Dedicarse tiempo para acercarse al propio cuerpo supone observarse (Laura), conocer sus necesidades y aprovechar los bienes de la vida (José Antonio), extender las sensibilidades y aficiones (Lola), tomar conciencia de que debe hacer algo por sí misma (Charito y Antonia). Algunos acercamientos son directa y explícitamente corporales, como el deporte, el ejercicio y el baile, pero otros son menos directos, como la meditación y el descanso. Cada persona, con su historia, con sus necesidades y con sus recursos, puede tomarse tiempo para acercarse a su cuerpo. Esto está al alcance de cualquiera.

Conocerse en la propia dimensión corporal supone dar un paso más. El acercamiento da lugar, contemporáneamente, a un conocimiento más o menos consciente de la propia dimensión corporal. La dedicación inicial pronto se convierte en una exploración.

Laura explora su fuente de tensión cuando observa la rigidez de su cuello y la fuerza con la que aprieta las mandíbulas. Se lo cuenta a su reflexóloga, que sonrío y le dice que la estaba esperando ahí, pues, en efecto, el cuello y las mandíbulas le están hablando de dos cosas: de su inseguridad y de la reacción concomitante de control. Laura, al principio, se muestra un tanto escéptica, pues se siente segura, cree ella, porque sabe que es buena y da la talla en su equipo. Y eso del control le parece normal, pues, lógicamente, debe mantenerse y superarse. La reflexóloga le sugiere que lo piense. Laura sabe observar su cuerpo, siente su cercanía y se comunica bien con él, pero esto le suena a “rollo psicológico” y le gusta menos. Siente una especie de desasosiego en el estómago. Probará, le promete a la reflexóloga, pero no sabe si llegará a alguna conclusión. Su decisión de probar no parece nacer del convencimiento, pero juega a su favor que se fía de la profesional, y seguro que hará algo...

José Antonio se ha quedado un tanto perplejo cuando Marisa se ha distanciado al acercarse él esta noche. Generalmente tienen buen rollo sexual y emocional. Se quieren mucho y Marisa tiene su deseo tan ardiente y vivo como lo tiene él. De vez en cuando, Marisa se niega o se distancia y José Antonio reacciona con mucha frustración. Esta noche se ha quedado pensando en su propia reacción. Nota su cuerpo tenso y pasea por el salón, nervioso. Su frustración es hoy mayor que otras veces y se asusta de sí mismo, porque nota algo que le recuerda vagamente a reacciones de cuando no tenía a mano la droga. No le dice nada a ella, pero esa conexión le asusta de verdad. Mañana hablará con Fernando, su acompañante y amigo, pues necesita aclarar esto. Su cuerpo, totalmente desintoxicado, guarda la memoria de reacciones emocionales como la frustración. Comprende que la frustración está muy ligada a su tendencia adictiva, y su mente, ahora tan lúcida, le dice que la negativa de Marisa no solo es un derecho de su pareja, sino algo que le confronta con su tendencia. El amor y la relación con su pareja dependen mucho de todo esto. Conocer esta relación es fundamental, como no lo es menos intentar gestionar la agresividad con la que reacciona a su frustración. Es una cadena peligrosa, pero saberlo es lo único que va a permitir que esa relación dure y siga madurando.

Lola ha comenzado sus sesiones de baile. Le cuenta a Julia que los bailes “agarrados” le angustian, mientras que la samba, por ejemplo, le produce una sensación de libertad maravillosa. Dice que en los bailes con pareja se nota agarrotada y rígida. No debido a un hombre concreto, pues le pasa con todos y, está segura, le pasaría lo mismo si su pareja fuera una mujer. Lo que le angustia es el contacto de piel con piel. No ha podido ni probar con el tango. Con la excusa de que es muy difícil, lo va dejando para el final, pero está preocupada. Le preocupa esto que siente y la distancia de otros cuerpos, su rechazo al contacto físico. Julia, que la conoce bien, la tranquiliza, pero le dice que, según ella, su cuerpo está demasiado acostumbrado a los palos y que le pasa como a los animales, que se ha condicionado y ahora no distingue bien y todo le da miedo. Julia le dice que siga, pues ese miedo se puede superar. Lola le hace caso y al poco tiempo se da cuenta de que se va soltando, va relajándose y, al centrarse en aprender los pasos, se despreocupa de si la rozan, la tienen agarrada, la aprietan o la levantan en alto. Julia tiene razón: su cuerpo necesita volver a aprender y a distinguir entre el contacto bueno y placentero y el agresivo o amenazante. Todavía se le encoge el

estómago y, de vez en cuando, el cuerpo la pilla por sorpresa y reacciona con miedo, pero la buena noticia es que esto sucede cada vez menos.

Charito está experimentando muchas cosas en su aprendizaje meditativo. Es como si con la respiración aparecieran de golpe todos sus miedos, sus angustias, sus parálisis, sus deseos... Sin embargo, después de dejarlo, casi, un día que tuvo un ataque de pánico, está dispuesta a averiguar a dónde la lleva aquello. No tiene mucha idea, pero algo por dentro le dice que es bueno, que continúe. Se da cuenta de que ahora se conoce mucho mejor que cuando empezó. La respiración parece concentrar o focalizar todos sus problemas y con ella siente las reacciones del resto de su cuerpo. Mantenerse en la misma postura y no ceder al nerviosismo le parece ya una gran conquista. Poco a poco se le va haciendo un poco de luz. Es curioso, pues, aunque ella se siente más alterada, sus padres y sus amigos le dicen que la ven más serena...

Antonia les ha cogido el gusto a sus sábados. La expansión de su persona se traduce en su cuerpo, al que nota más libre y suelto. Estas sensaciones le dan informaciones valiosas, como por ejemplo el punto de cansancio y de estrés al que estaba sometida. Gracias a estos sábados, Antonia va recuperando el gusto de vivir y el sentido de su vida. Va tomando conciencia de los dinamismos a través de los cuales se había ido sometiendo y, sobre todo, se descubre a sí misma como una buena compañía. Se va haciendo consigo misma a partir de pequeñas cosas. Ha percibido su culpa, por ejemplo, cuando se ha ido a comer sola y ha pedido lo que le gusta. Y, por eso, cuando ha saboreado la deliciosa comida resistiendo a su sentimiento de culpa, ha ido descubriendo que ocuparse de los demás no tiene por qué estar reñido con ocuparse de sí misma. Y se ha dado cuenta de lo valiosa que es, aunque los otros no la valoren. Al principio esto la deprimía, pero ya no; ahora descubre que se hace más fuerte cuanto mejor se conoce.

Reconocerse a partir del autoconocimiento con los datos que brinda el propio cuerpo es un logro. Reconocerse en la dimensión corporal descubierta significa establecer conexiones más globales. No basta con saber que yo soy mi cuerpo o que mi cuerpo es mío, sino que es preciso reconocerse a sí mismo en el propio cuerpo. Sobre todo, en la historia que ese cuerpo narra de cada cual: la historia de la autoexigencia, la de los malos tratos, la de la baja autoestima y el escaso cuidado, la de la dependencia afectiva junto con otras

muchas dependencias, la historia de los esfuerzos por liberarse, por madurar, por conquistar la propia libertad y por transformar las reacciones violentas. Se trata de vincular el presente con las cicatrices del pasado sin por ello dar lugar al victimismo, la autocompasión o el desgaste.

Resumen

1. Soy cuerpo y tengo cuerpo. Mi percepción corporal incluye el ser y el tener.

2. Mi dimensión corporal incluye el cuerpo físico, la percepción cognitiva de mi corporalidad, las emociones y sentimientos, los juicios y valoraciones sobre ella y los comportamientos concretos sobre mi cuerpo y con mi cuerpo.

3. La relación de mi yo con mi dimensión corporal no es sencilla. Lo noto cuando hay divergencias entre lo que pienso sobre él, lo que siento y lo que, de hecho, hago. Puedo pensar que mi cuerpo es bueno y sentirlo, sin embargo, como un molesto intruso y tratarlo mal. O puedo sentirme a gusto en él y pensar que debería disciplinarlo más y comportarme con él como con alguien rebelde...

4. La relación con mi propio cuerpo puede ser amistosa. Esto requiere de mí una determinación y un proceso que es sincrónico y diacrónico a la par.

5. Tener una buena y saludable relación con mi cuerpo supone *acercamiento* (observación, toma de conciencia, desarrollo de las sensaciones y percepciones...), *conocimiento* progresivo o autoconocimiento de mi dimensión corporal y *reconocimiento* o percepción global de mí en su dimensión corporal. Aceptarme, valorarme y amarme incluye de manera básica aceptar, valorar y amar mi dimensión corporal.

Sugerencias

1. Para comenzar un proceso de autoobservación puede servir grabar una conversación con el cuerpo, bien delante de un espejo o delante de una videocámara en los que nos podamos ver. También puede ayudar observar los cuerpos de los demás, en especial los de conocidos o personas queridas, y escuchar nuestros pensamientos y sentimientos sobre ellos (personas discapacitadas, deformes, feas, con prótesis... y personas guapas, ágiles,

fuertes...), pues en buena medida encontraremos proyecciones de nuestras sombras y nuestros ideales corporales.

2. Es conveniente pararse en aquellos aspectos que más nos gustan de nuestro cuerpo físico, los que menos nos gustan, los que nos hacen sentirnos más cómodos y los que nos molestan. Una vez registrados, se trata de entablar un diálogo con cada uno.

3. Podría ser interesante recoger las frases que las personas cercanas nos dicen con relación a nuestro cuerpo y registrar lo que pensamos sobre ello y, sobre todo, lo que sentimos, las reacciones emotivas que suscitan.

4. Sería importante descubrir en la vida cotidiana instantes de disfrute corporal. También nos ayudaría a conocernos visualizar lo que sentimos cuando estamos enfermos, cuando nos rompemos un brazo o una pierna y hemos de depender de otros...; la influencia de un malestar y de un bienestar en el resto de nuestra persona (un dolor, una mala noche, unos días de descanso...).

5 ¿Esto es mío?: re-apropiarme

L

a autoayuda es una tarea interminable en la que nos estamos perdiendo y recuperando continuamente. Cruzamos cada época de nuestra vida cumpliendo etapas. En cierto modo, tenemos que dejarlas atrás, pero, a la vez, según la psicología evolutiva, en cada etapa cumplida laten vivas todas las etapas anteriores. Esto se ve muy bien en dos fases muy típicas: la adolescencia y la tercera edad o vejez. En la adolescencia, la recuperación ambivalente de aspectos de la infancia que parecían superados genera ansiedad; las chicas y los chicos se mueven entre el antes de una infancia que se quiere y no se quiere dejar y el después de una juventud adulta en la que se quiere y no se quiere entrar. La adolescencia primera, sobre todo, lo pone ante los ojos propios y ajenos con mucha transparencia. La vejez, por el contrario, remite a la infancia en sus momentos más avanzados y mediante estados corporales cada vez más parecidos a los inicios de la vida. El resto de las etapas evolutivas recuperan y hacen presentes las pasadas, pero con más

disimulo. Aparecen a los ojos de los demás, a veces, en momentos específicos que fácilmente aislamos del conjunto. Por ejemplo, una borrachera en una fiesta puede sacar al niño latente y desinhibido que un hombre “formal” jamás se atrevería a mostrar en estado sobrio. Una gripe con fiebre puede dejar patente una fuerte necesidad de dependencia emocional que una mujer segura mantiene bajo llave la mayor parte del tiempo. Reapropiarse es más que un paseo retrospectivo por la propia biografía, más que un pequeño viaje en el tiempo. Supone detenerse, reconocerse y guardar los propios tesoros en un cajón más accesible a la conciencia.

Podemos imaginar esta tarea como ese momento de un día de lluvia y frío en el que no apetece salir y nos entretenemos revisando la caja de los recuerdos o las fotos que guardamos en el ordenador. Solo que en lugar de devolverlo todo a su sitio, elegimos aquellas cosas en las que mejor nos reconocemos y aquellas fotos que deseamos tener más presentes y las guardamos en el primer cajón del armario o en una carpeta nueva en el escritorio. La experiencia nos dice que encontramos cosas en las que nos reconocemos en seguida y otras en las que nos preguntamos: “¿Pero esta soy yo?”, “¿Esto es mío?”, “¿De verdad lo hice yo...?”.

Esta recuperación de aspectos propios, ya de alguna manera desapropiados, es una experiencia que comparten las personas autoras de obras externas. Es el caso de pintoras y pintores al ver de nuevo sus primeros cuadros, o el de escritoras y escritores ante sus libros, o el de profesionales que pueden mirar sus obras desde fuera. Pero es también el caso de las mujeres que han criado solas a sus hijos, el de las maestras que han dedicado sus mejores años a la educación o el de profesionales de la salud que han logrado recuperaciones en sus pacientes que parecían imposibles. Esta tarea ante esos aspectos desgajados de sí, o sea, nuestras obras, es muy gratificante. Una pintora puede sorprenderse ante un cuadro pintado de muy joven al descubrir que ya entonces tenía las personalísimas pinceladas que la caracterizan en el presente. Una escritora puede tomar un libro publicado hace ya mucho y reírse al verse tan reflejada en su pensamiento y en su metodología, a pesar de su evolución. Una madre puede mirar a sus hijos jóvenes y, en un primer momento, pensar que son ellos mismos, personalidades y vidas autónomas, y puede que le cueste reconocerse en aspectos de sí misma que ha inculcado en su educación con tanto esfuerzo y esmero. Un profesor de matemáticas puede

asistir a un concurso en el que participa una exalumna y sentirse orgulloso de sí mismo tanto como de la joven brillante después de pensar, sorprendido, si de verdad su estímulo fue tan decisivo.

Estos ejercicios de autorreconocimiento son importantes. Mucho. Nada de lo que es valioso debe perderse. Es de justicia que cada cual recupere lo suyo, lo que le corresponde, pues eso no le quita a nadie su mérito propio: más bien lo aumenta. Se trata de saber ver y reconocer lo propio de lo ajeno.

Regina es ya una titular de universidad. El camino hasta aquí ha sido duro porque no es una académica del montón, sino una pensadora libre y creativa, ingenua durante muchos años ante otras personalidades, algunas de renombre, con habilidad para recibir, casi incluso para hurtar, sus ideas más interesantes, dificultando sistemáticamente su acceso normal a los distintos estamentos académicos. Una vez conocidos y desactivados los mecanismos de sabotaje, ya todo fue sobre ruedas. Le cuesta mirar atrás porque se culpa de su propia ingenuidad. Hace unos días encontró una de sus primeras publicaciones y le echó un vistazo. Leía con avidez, como si aquello fuera de otra persona. Descubría mundos que le abrían perspectivas increíbles. De cuando en cuando, apartaba la mirada del libro y decía, como para creérselo: “Esto es mío, esto lo pensé yo ya entonces, esto lo escribí yo...”. Y le invadía un sentimiento fuerte y ambivalente, entre el reconocimiento y la propia admiración y la sensación de pérdida por lo que se quedó ahí sin desarrollar.

Reapropiación y señorío propio

La pregunta “¿esto es mío?” hecha a las propias obras, que han tomado caminos independientes tanto en el pensamiento, el arte, la educación, la propia profesión como en la maternidad y paternidad..., recorre el camino inverso al de su producción: de fuera adentro. Nos reapropiamos de lo que es nuestro. Podemos, sin embargo, hacer la pregunta en la dirección de dentro afuera. Esto cuesta un poco más, pero es igualmente importante, o más.

Hay aspectos que han quedado a medias, estancados, muy lúcidos en un determinado momento y dejados, después, a su suerte. Con frecuencia los percibimos mediante los deseos más hondos y mediante nuestras frustraciones y nuestras proyecciones. Si soy una persona débil, que cede a la primera ante los imperativos de los demás, seguramente albergó un deseo

profundo de cambiar, de ser alguien con una personalidad como para mantenerse sin ser títere de nadie. Este deseo es una llamada inconsciente a desarrollar la propia personalidad. Escuchar el deseo y atenderlo es el primer paso. Si nos quedamos ahí, como esperando que el deseo se desarrolle por sí mismo, la frustración aumentará. Cuando escuchamos nuestros deseos y los atendemos, hemos de poner en marcha un proceso de cambio. Esto requiere un momento de coraje y la decisión de hacer algo. Una vez tomada esa decisión, hay que buscar un tiempo para elegir los medios, un tiempo para ir evaluando, a solas o en compañía, los logros conseguidos, pues si todo se deja al azar, dado que se trata de una tarea que requiere esfuerzo y constancia, nos cansaremos en seguida. Hacerlo de un modo más o menos programado depende de la personalidad de cada cual y de los medios reales con los que se cuenta. No obstante, todo el mundo tiene a su alcance la práctica, es decir, las ocasiones concretas y un cuaderno con un bolígrafo o una grabadora. Hay que ponerse a ello. La mente ayuda, pero lo que indica si se está dispuesto, o no, es la práctica. Las ocasiones para fortalecer la propia personalidad aparecen a diario y a montones. Expresar nuestra opinión, al menos como una más. Hacer oídos sordos a las críticas. No justificarse continuamente. No dar explicaciones si no son pedidas o necesarias...

Cada vez que somos capaces de realizar una pequeña acción en la dirección marcada y la escribimos o la grabamos en un archivo de audio, ayudamos a fijarla y lanzamos un mensaje positivo a nuestra propia persona, como una especie de *feed-back*, cuyo efecto es sostener el esfuerzo y animar a seguir dando pasos adelante. Esto puede realizarlo cualquiera. Por tanto: atención a los deseos.

Otro dato sobre el que apoyar nuestro intento de desarrollar algo apenas nacido, o truncado, o no desarrollado, es la frustración. Cuando probamos algo y nos sentimos frustrados casi sin llegar a intentarlo, es que hay algo que quiere aparecer y choca con barreras invisibles que lo detienen. Tomar conciencia de las frustraciones es una manera de comenzar a hacernos con nosotros mismos. Cuesta reconocerse en las frustraciones, sobre todo si las vemos solamente en su aspecto negativo y les permitimos que se introduzcan en (o construyan, incluso) el cauce de la ira o, peor aún, de la violencia. Las frustraciones son parte de uno mismo, reacciones, es verdad, ante aspectos deseados o intentados y no llevados a término, ante intentos malogrados...,

pero también son más que eso. Son algo parecido al revés de los deseos. Si estamos en disposición de aprovecharlas, hay que hacerles caso, observarlas y entenderlas. Quieren decir algo. Pongamos como ejemplo el caso de una persona que siente frustrada su vocación de cantante. Tiene buen oído, pero no tiene voz, no tiene potencia ni cualidades para intentar hacer carrera. Su frustración se manifiesta, a menudo, en una acusación hacia los demás: su profesor, sus amigos, su familia..., como si hubiera una conspiración. Todo el mundo le dice que se equivoca, que está perdiendo tiempo y dinero porque, simplemente, no vale. A menudo se siente mal, pues se pregunta si no tendrán razón, pero en seguida supera el mal momento y vuelve a la carga porque sabe que, si algo tiene, es voluntad y tesón. El problema es que sus cuerdas vocales no le responden..., no están hechas para eso. Si esta persona se detiene un momento y acepta su frustración, comenzará un camino de aceptación de sí misma, de sus cualidades y de sus límites. La frustración dejará de tener ese tono de violencia hacia sí, proyectada en los demás, y le permitirá analizar con mayor lucidez qué deseos se esconden detrás de ella y qué conflictos personales laten en ese intento ciego que, en cierto modo, la está consumiendo. Podrá descubrir, por ejemplo, sus rivalidades ancestrales no resueltas o darse cuenta de la exigencia paterna y su forma de internalizarla. Se apropiará, por tanto, de aspectos de su biografía que andan sueltos y molestando. Podría descubrir, sobre todo, su pasión por la música y dónde radican sus cualidades. Si tiene buen oído, es posible que pueda entrar en el mundo de la música desde esa puerta; es probable que, si cultiva ese don, pueda disfrutar tanto que ni se lo imagina. Puede descubrir, tal vez, que gracias al buen oído y a su sensibilidad musical es una persona creativa y puede componer. O, simplemente, puede encontrar en esas cualidades una vía de relación compartida mediante la docencia, o un grupo de amistad, o de investigación. Su buen oído es una buena base para probar incluso el aprendizaje de algún instrumento. En definitiva, la frustración tomada en serio y asumida como una especie de archivo comprimido cargado de información puede ser un camino privilegiado de autoexploración, autoconocimiento y autodesarrollo. Puede hacerse consigo de una manera creativa, constructiva, satisfactoria. Atención, por tanto, a las frustraciones.

En tercer lugar, tenemos las proyecciones, que se encuentran a menudo en aquello que admiramos y envidiamos, o en lo que negamos y no soportamos. Trabajar con este material, universal y por ello a disposición de todo el

mundo, es un poco más complicado, pero merece la pena intentarlo. Las proyecciones son bastante elusivas, difíciles de captar, pero intentarlo no es una tarea imposible. En lugar de enfrentarnos directamente a ellas, cosa muy difícil, debemos buscar sus vías indirectas de expresión. Una de ellas, en su dimensión positiva, es nuestro acervo de admiraciones y, en su dimensión negativa, nuestra “caja de Pandora” de negaciones, de lo que no aguantamos y de nuestros rechazos, eso que solemos ocultarnos y mantenemos guardado bajo muchas llaves.

Detrás de aquello que admiramos y envidiamos sanamente se encuentra mucha información para nuestro autoconocimiento. Cualidades, aspectos positivos... que son propios y vemos proyectados en la pantalla externa, en grande y en tres dimensiones. Si soy una persona tímida, es posible que admire la soltura para las relaciones sociales que veo en otras personas. La primera lectura “lógica” que nos viene a la cabeza es que resulta natural, pues tendemos a ver aquello que nos falta, lo que nos complementa... Esa primera lectura “lógica” invitaría a dejar que cada cual sea quien es y tenga lo suyo, e intentar aceptar lo que somos y lo que tenemos y no tenemos. Hay, no obstante, otra lectura menos “lógica”, pero muy interesante, que se rige por el principio de la atracción de lo semejante. Si una mujer es tímida y se casa con un hombre hábil en las relaciones, se supone que se completan mutuamente y que esa complementariedad es positiva para ambos. Si es así de simple, ¿cómo es que esta pareja se encuentra al borde del divorcio y que una de las razones de su separación va a ser la de incompatibilidad de caracteres?, ¿cómo se explica que ella haya pasado de la admiración a la envidia, ya no tan sana, y a la frustración, a la sospecha y al miedo continuo a que él la deje?, ¿cómo se entiende que se haya vuelto posesiva y celosa, a pesar de que no recuerda haber sido antes ni celosa ni posesiva? ¿Y cómo es que él, que adoraba a esta mujercita tímida y dulce, se enfurece cada vez que ella se muestra de este modo y pone de manifiesto su incapacidad para relacionarse normalmente?, ¿cómo habría que entender su necesidad de hablar y relacionarse con mujeres sueltas, decididas, desafiantes, poniendo en peligro con sus infidelidades la estabilidad de su relación matrimonial?

Hay algo que no cuadra... Probemos con el principio de la atracción de lo semejante. Imaginemos que esta mujer, tímida por fuera, tiene dentro unos deseos reprimidos de sacar a la calle sus cualidades relacionales. Imaginemos

unas circunstancias en su biografía, en las que tienen un papel de primera línea el imperativo y el aprendizaje de ese aspecto femenino de la timidez, de permanecer detrás, para dejar que el hombre pase delante y ella no mostrarse con habilidades sociales que podrían dar lugar a sospechas por parte del varón. Esta mujer, que por dentro es capaz –aunque de momento no lo sabe ni su inconsciente le permite saberlo– y por fuera ha desarrollado un rasgo de inseguridad y timidez, se siente atraída por un hombre que es el vivo retrato de lo que ella tiene y es, inconscientemente, por dentro. Esta atracción se manifiesta, generalmente, como admiración y según la ecuación, de suma y resta, “yo tengo, tú tienes; si tú tienes, yo no tengo” (no debo tener). Cuando lo admirable se vuelve cotidiano, la parte reprimida se inquieta y no es difícil entender que se manifieste de manera agresiva y violenta, siempre de acuerdo con las formas permitidas al rasgo manifiesto y visible; a la timidez, en este caso. Imaginemos, como sucede a menudo, que estamos ante una mujer inteligente... Y, en lo que respecta a él, imaginemos que esa seguridad manifiesta esconde, en realidad, serias dudas sobre sí mismo, aunque jamás lo reconocería. Pensemos que, tras el flechazo, este hombre se las tiene que ver a diario con una mujer que le está recordando inconscientemente su propia inseguridad. Esa evocación va tomando un cariz proyectivo agresivo que, lentamente, se convierte en rechazo. En la más pura lógica, este hombre, a pesar de que lo busque y lo fomente, no puede creer los elogios que vienen de ella. Las relaciones que se establecen entre la parte inconsciente de ella y la de él, y la parte consciente de él con la parte consciente o manifiesta de ella, son sumamente complejas y desconcertantes...

Si ella está dispuesta a aprovechar la crisis de pareja y hacerse consigo misma y re-conquistarse, comprobará hasta qué punto sus proyecciones contienen un rico material. Al comienzo, le bastará con asumir su admiración y comenzar a relacionarla con su frustración. Para no confundirse, necesitaría ir creando la certeza de que ella tiene posibilidades relacionales. Puede que esto la conduzca a confrontarse con sus propias inseguridades, con sus creencias, sus aprendizajes sobre lo que debe de ser una “mujer” femenina y las transgresiones que implica no serlo. Nada puede sustituir a la comprobación práctica, a la realización de pequeñas pruebas reales. No obstante, si no está preparada, puede utilizar vías indirectas de ayuda, como la visualización. Cerrar los ojos, expirar tres veces y verse en una situación deseada y temida. Es aconsejable, después, describir la escena por escrito. La visualización debe

repetirse tantas veces como sea preciso. Lo normal es que, aun partiendo de la misma escena, lo que se ve y se siente vaya cambiando. Estos cambios se perciben muy bien cuando se vuelven a leer las escenas desde el principio. Dado que la imaginación es un potente instrumento mental de cambio, ella se dará cuenta de que puede intentar lo que teme, y le va a sorprender descubrir que es posible desarrollar esa parte “discapacitada” (y reprimida) que tenía dentro de ella. La visualización funciona como un lugar protegido. Los temores y las amenazas que se pueden experimentar en el curso de una visualización cuentan con la posibilidad de abrir los ojos y salir del mundo imaginario¹¹. El rumbo de su desarrollo lo decidirá ella, desde luego. Cuando alguien le diga que está muy cambiada o que parece otra persona, sabrá lo que significa, lo que es verdad y lo que no. Podrá aprovechar mucho de lo desarrollado en su fase “tímida” (respeto, conciencia de los demás, percepción de aspectos no visibles a otras personas...), tendrá que reconducir algunos de esos aspectos (ponerse a sí misma por delante, en lugar de ceder siempre su sitio, como si fuera lo natural; ser libre para utilizar ese poder; frenar los abusos que seguramente ya se han instalado como naturales al tratarla, etc.) y amalgamarlos con la nueva faceta en marcha: pisar fuerte, arriesgarse, valorarse, tomar distancia para evaluar, mirar por sí misma... Y un día notará que ya no admira a hombres o mujeres con habilidades sociales, sino que puede discernir mejor lo que eso significa.

El hombre, a su vez, tiene la posibilidad de evaluar su fachada y hacer un proceso parecido al de su pareja, con sus propias características. Puede utilizar el dato del rechazo que siente ante ella, y su atracción por las mujeres decididas y arriesgadas con las que se aventura sexualmente, para explorar su relación con su dimensión interna insegura. Le vendría bien pillar al vuelo las dudas que le asaltan de vez en cuando y sus expectativas ante las mujeres que le halagan el oído. Si se detiene en alguna de ellas y tira del hilo, se encontrará con aspectos de sí mismo sorprendentes, aunque seguramente muy escondidos (para los reprimidos, debe acudir a estrategias indirectas), como por ejemplo el gusto de hablar con una mujer inteligente sin por ello sentirse amenazado, o una capacidad empática de la que suele tener miedo porque no va con su imagen de lo que es un hombre...

¹¹ Este mundo imaginario, repito, es sumamente potente. Mantenerlo como lugar protegido no significa convertirlo en la perfecta salida evasiva y en el lugar de la mera fantasía. Por ser un potencial lugar de experimentación protegida y controlada, debe ser objeto de cuidado y de respeto.

La re-apropiación y el cuerpo

El deseo, la frustración y la proyección están en el cuerpo y son ellas mismas cuerpo o, mejor, corporalidad. Para observarnos a nosotros mismos y para el autoconocimiento, el cuerpo se revela como una primera fuente de información. Eso sí, no conviene buscar recetas fáciles ni traducir automáticamente lo físico a lo psicológico, ni al contrario, pues podemos equivocarnos y llegar a conclusiones falsas de consecuencias no deseadas. Existen unas generalizaciones que, como un mapa, nos ayudan a situarnos, pero ante ellas nunca debemos olvidar que el mapa no es el territorio. El cuerpo de cada persona, sus reacciones concretas, su forma de entender y experimentar la salud y la enfermedad, el bienestar y el malestar, son tan singulares como la persona misma. Esto quiere decir que los deseos, las frustraciones y las proyecciones se fijan corporalmente de manera única en cada persona. Si hablamos de generalizaciones, es solo para trazar ese primer esbozo de mapa que cada sujeto debe, luego, personalizar.

Lola nota su cuerpo rígido al bailar agarrada a otra persona. En otro sujeto, esta rigidez tal vez podría informarle sobre su miedo a sentir excitación sexual, pero en Lola no es así. Para ella, veíamos, el problema no radica en el temor a excitarse sexualmente, sino en el conflicto de discernimiento que vive su piel, que es el conflicto de su mente y de su persona completa, pues remite a su historia de malos tratos infantiles. Cada vez que su padre le decía que los palos eran por su bien, su mente se confundía un poco más. Más adelante, fue comprendiendo que su padre le pegaba por razones que a ella se le escapaban, pero desde luego no por su bien, pues la mayor parte de las veces ni siquiera sabía si se había portado mal y llegó un momento en el que, de modo increíble, deseaba que su padre, al menos, le diera una bofetada. Para Lola, este conflicto no esconde un trasfondo masoquista. Su deseo es otro, y la demanda también lo es. Comprender con su razón que ella no era culpable ha sido un paso importante, pero no suficiente. Su cuerpo conserva la memoria de su conflicto y de su ambivalencia. En las sesiones de baile, conforme se va soltando y va experimentando menos miedo a sentir y prestando atención a las diferentes sensaciones, comienza a descubrir en su mente ese deseo de fondo. El cuerpo y el psiquismo de Lola habían aprendido que su padre solo se ocupaba de ella cuando le pegaba, a veces más fuerte y otras menos. Lola deseaba su atención, su cariño. Deseaba que la quisiera y

comprobaba que, si no era para regañarla, ella parecía invisible, de manera que temía y deseaba a la vez la atención de su padre, aunque eso, ya lo sabía ella, comportaba dolor, humillación, tristeza. Cuando comenzó a convivir con su pareja, le costó mucho aprender una nueva manera de relación corporal, pero sin saberlo estaba repitiendo patrones de su infancia. Con sus niñas la cosa parecía normal, hasta que comenzó a repetir con ellas el modelo errático del maltrato paterno.

El baile, le cuenta a su amiga Julia, está siendo importantísimo, porque parece que lentamente su piel va distinguiendo los diferentes contactos y, con cada diferencia, ella se reapropia de una parte de sí misma que le era desconocida. Se está reapropiando de su piel y, a través de ella, recupera sus sensaciones. Siente distinto cuando la toman de la mano, cuando la cogen por los hombros o cuando la abrazan. Por ejemplo, cuando la pareja de turno la toma por los hombros, siente una calidez y una seguridad que le recuerdan, por contraste, todo el frío que siente cuando desnuda sus hombros con las camisetas de tirantes o los *top* “palabra de honor”, que, por otro lado, le encantan. La “necesidad” de cubrir sus hombros le indica que es ahí donde su cuerpo siente la vulnerabilidad de la seguridad. No es casual, pues, en nuestra cultura, la protección y la seguridad emocional y física se escenifican normalmente en un hombre que rodea los hombros de la mujer. El descubrimiento de la necesidad de protección de Lola no significa que vaya a buscar ese gesto concreto. El gesto y la atención dedicada a sus sensaciones, y sus conversaciones con Julia, le permiten reapropiarse de una necesidad legítima que, además, la remite a un deseo que, por serlo, nunca se verá satisfecho. Lola puede cubrir su necesidad básica de protección, puede, incluso, pedir a las personas que la quieren, directa o indirectamente, un cierto grado de seguridad (si me encuentro mal, puedo llamar a X; cuando me encuentre amenazada o en peligro, puedo irme a casa de Y, etc.), pero su deseo es más hondo y la remite a un estado imposible de conseguir. Sus hombros desnudos, bajo la sensación del roce o de la caricia, serán un perenne recordatorio de sus necesidades, sus demandas y, sobre todo, su deseo, insatisfecho por definición. Sus hombros, cubiertos y cálidos, le estarán evocando la posibilidad de cubrir su necesidad y la seguridad de contar con personas que la quieren, pero nunca colmarán su deseo. Este aprendizaje requiere y expresa un alto estadio de maduración. Lo normal es perseguir el deseo a través de sus apoyos, confundiendo estos apoyos con el

deseo mismo. Es lo que pasa continuamente en la vida cotidiana, pues este dinamismo es la base sobre la que funciona la sociedad de consumo. La publicidad parece querer venderte un coche, pero en realidad lo que vende es sexo y poder. Buscamos poder, pero compramos un determinado coche... Tomar conciencia de que el deseo de poder, por ejemplo, nunca será satisfecho supone mucho y buen autoconocimiento, y esto no es, desgraciadamente, tan corriente.

El deseo es como el horizonte: se aleja en la medida en que parece que te acercas. Conocer los deseos (en plural, los que diversifican y concretan “el deseo”) es importante, y tener en cuenta que todos ellos, por más concretos que sean, remiten al “deseo” es importantísimo. Su elusividad nos da, paradójicamente, mucha información sobre nuestra misma condición. El cuerpo es una valiosísima fuente de información, pero, repito, el territorio de Lola apela al mapa general, que no será nunca el territorio de ninguna otra persona, por más que compartan el mapa.

Lo que vemos en Lola es una síntesis de sus deseos, sus frustraciones y sus proyecciones. Todas ellos parecen confluir en un dato que revela su cuerpo: la rigidez de su piel ante un determinado contacto. La frustración se manifiesta en la ansiedad, que, a su vez, es una manera (paradójicamente defensiva) de autoagresión. La operación de autoconocimiento se desarrolla de modo semejante a tirar del hilo de una red. Al tirar de un hilo, no encuentras ese hilo solo con unos nudos que desatar, sino un hilo conectado a otros muchos hilos anudados entre sí. Como en una red, no se trata de ir a buscar el hilo original o la columna vertebral del tejido, sino de percibir la red misma e ir encontrando las conexiones. No debemos perder de vista que una mujer adulta como Lola ha vivido muchas cosas: tiene una compleja y rica biografía en su cuerpo y en su alma.

El baile es una actividad muy interesante para ella porque le permite, a la vez, percibir su cuerpo, su conexión relacional con los cuerpos de hombres y mujeres que son sus parejas de baile; percibir un entorno social y cultural de aprendizaje que reaviva su condición de aprendiz y en el que aparecen esquemas culturales de normas y de creatividad, de leyes y de transgresiones. Lo que proyecte en sus parejas de baile le será devuelto, dada la condición casi anónima y desconocida de sus compañeros y compañeras. Lo mismo se

puede decir de su instructora, que en ese contexto es la figura de autoridad, que no es varón, sino mujer. Por lo tanto, algo que aparentemente es inocuo, que suena a entretenimiento frívolo, como aprender bailes de salón, se convierte en una especie de universidad para el autoconocimiento si aprovecha las posibilidades que le brinda. Con cada información llegan preguntas nuevas y con cada nuevo interrogante se abre un mundo por explorar que hace de la aventura del conocimiento de sí misma algo permanente y fascinante. En este caso, el baile es la ocasión para reapropiarse de aspectos propios en el ámbito corporal, psicológico, social, relacional y espiritual. No olvidemos que a Lola le gusta mucho la música, hasta el punto de que a través de ella desarrolla su mundo del espíritu.

Reconocerse, que en este contexto significa reapropiarse de lo que uno tiene (esté desarrollado o solo insinuado), es un momento del autoconocerse que requiere un entrenamiento, como ocurre con cualquier actividad en la que pretendamos ser expertos o expertas. ¿Cómo puede reconocerse Lola en los descubrimientos que va realizando?, ¿es ella misma la que va emergiendo en los aspectos concretos de su reapropiación o, más bien, se va reinventando? En algún momento hemos mencionado que los seres humanos estamos en permanente cambio. Solo cambiando, paradójicamente, permanecemos vivos. El cambio, la evolución, el crecimiento, la maduración... se producen mediante la relación entre la permanencia y el cambio. Lola necesita cierto entrenamiento para reconocerse en sus cambios y en su evolución. Esto no significa retrotraerse hasta la época más arcana de la infancia para conectar con la primigenia libertad de su cuerpo o la sensación de protección en los brazos de su madre. Estas sensaciones están ahí, en ella, en su cuerpo y en su psiquismo, en su biografía. El reconocimiento se perfila hacia delante, aunque haya que valerse, de cuando en cuando, de algunos *flash-backs*. Por ejemplo, su sensibilidad musical, en lugar de expandirse solo hacia la audición de la música, se ha extendido a su cuerpo, a los movimientos, a la capacidad holística o global de experimentar la armonía en su cuerpo y con su cuerpo, a solas y en compañía. Esto es nuevo para ella, pero sabe que es suyo, que le pertenece, que forma parte de ella, aunque no lo haya comprendido ni aprendido hasta este momento, con los años que tiene. Reconocerse no es una actividad solo mental ni una acción de la memoria hacia el pasado, sino una conexión con sus anhelos y la experiencia de un abandono de su cuerpo a la libertad y la flexibilidad, hechas, paradójicamente, de reglas y de límites, de repeticiones y ensayo-error, de

frustraciones y logros. Lola se siente y se sabe ella misma cuando ya domina un movimiento o logra ejecutar un baile como si fuera lo más natural del mundo, a pesar de las numerosas horas que ha necesitado para llegar a este punto.

Pasado, presente, futuro

El conocimiento de uno mismo y el reconocimiento no son fáciles, debemos recordarlo. Reapropiarse del pasado, como le ocurría a Regina, puede convertirse en un nuevo conocimiento. Reapropiarse del presente puede parecer fácil, pero no lo es, debido a su condición transitoria e insatisfactoria. Reapropiarse de lo que se quiere y desea para el futuro también puede ser fácil, pero ¿cómo lograrlo sin que sea evasión o ilusión, o imposible?

Reapropiarse del pasado . Podemos llevar a cabo esta reapropiación mediante las huellas del presente. Este es resultado de aquel, sin duda, pero no solo ni del todo. Nuestra memoria es selectiva y recupera algunos aspectos, mientras que reprime y niega otros. Las huellas del presente nos ayudan a percibirnos como resultado de nuestra biografía. Por ejemplo, los patrones de conducta, las cosas que nos atraen y aquellas ante las que sentimos rechazo. Por ejemplo, las personas con las que estamos y la conexión o ruptura con esas otras que han quedado atrás. Por ejemplo, los rituales y rutinas de cada día y nuestra forma de percibirlos. Por ejemplo, los ciclos que detectamos en nuestro estado de ánimo y los factores que tienen que ver con ellos... Todo esto remite a lo que hemos hecho de nosotros mismos y lo que otros u otras han permitido o han obstaculizado en ese proceso de autoconstrucción. Remite a patrones culturales cuyas huellas son más profundas de lo que creemos (por ejemplo, el sometimiento al “qué dirán” o a la mirada de los demás ante aspectos que no nos atrevimos a desarrollar, o el ajuste a las expectativas de un determinado canon de belleza o a la manera en que nos comportamos dependiendo del estatus social de las personas con las que nos relacionamos...) y a creencias hondamente arraigadas (no hacer tal o cual cosa porque me enseñaron que era pecaminosa, a pesar de que ya sé que no lo es; supersticiones irracionales de las que no nos podemos librar; fanatismos que primero fueron religiosos y luego políticos...).

Reapropiarse del presente . Parece fácil, pues se trata de situarse aquí y

ahora, pero no lo es en absoluto. El presente, que es lo único que tenemos, se diluye ante la presión del futuro (qué tengo que hacer, cómo, para qué...; planificación de los próximos meses, de los años incluso...) y la del pasado (no fracasar, no continuar siendo un fracasado, no perder más oportunidades...). Reapropiarse del presente es, sin embargo, importantísimo: lo que tengo, lo que hago, los medios y recursos de los que dispongo, en especial el tiempo..., todo ello es mío, me pertenece y me lo apropio. Este acto de reapropiación es el que abre el futuro o el que permite que siga abierto.

Reapropiarse del futuro . Equivale a mantener viva y activa la imaginación. No es, hay que repetirlo, una ventana a una ilusoria y evasiva fantasía, sino un laboratorio de experimentación. Ya conocemos, por los estudios científicos que lo apoyan, que la imaginación funciona para la persona, en sus dimensiones corporales, afectivas y emocionales, como la misma realidad. Reapropiarse del futuro implica la capacidad de cambiar expectativas creadas, reorientar el rumbo, probar a mirar de otro modo la realidad...

Resumen

1. Mi cuerpo es mío. Mis emociones son mías. Mis afectos son míos. Mis obras son mías. Mis cualidades, ya sean manifiestas o latentes, me corresponden. Yo tengo mucho más de todo ello (cuerpo, emociones, afectos, obras, cualidades...) de lo que veo y palpo. Tan importante es desapropiarme de aquello que debo soltar como lastre como apropiarme de aquellos aspectos mejores o mejorables de mi persona.

2. Explorar lo que tengo es el primer paso para repropirme de mí y de lo que tengo. Cuento con la capacidad de ir hacia el pasado y de percibirme en el futuro, pero, sobre todo, cuento con el presente.

3. En el presente se encuentran las huellas del pasado (lo que he conseguido, lo que he hecho, lo que he llegado a ser...) y las “huellas” del futuro (los deseos, los anhelos, los sueños...).

4. Tengo mucho más que lo que veo a primera vista. Para hacerme con todo mi bagaje, para tomar conciencia de mi riqueza personal, necesito realizar el esfuerzo de reapropiarme. Este esfuerzo guarda la recompensa de la

satisfacción y propicia la gratitud.

5. Eso que tengo es obra mía y de mis circunstancias (mi biografía, las personas, las relaciones, los apoyos, las soledades, las crisis superadas...).

Sugerencias

1. Para explorar lo que tengo sin saberlo, puedo valerme de lo que admiro. Me centro en un rasgo y en una persona que lo expresa e intento conectar con algo que sea mío. A partir de ahí puedo descubrir qué tengo de eso que admiro, en qué estado se encuentra (subdesarrollado, bajo la forma de anhelo, como deseo imposible, como impulso...). En otro momento puedo ayudarme de lo que envidio sanamente: qué dice de mí.

2. Si descubro un aspecto propio no desarrollado, pero anhelado, puedo planificar una estrategia de progresivo cultivo o desarrollo. No hay que desanimarse si no se elige bien, pues tal vez hay que aceptar el camino del ensayo-error hasta dar con lo que queremos. Con frecuencia hay sabotajes inconscientes que dificultan esta tarea.

3. Si me siento motivado, puedo probar a reapropiarme del presente y, desde él, redescubrir y reapropiarme del pasado y del futuro. Para realizar este ejercicio necesito tiempo y un lugar apropiado (ambiente de silencio y soledad) y, si es posible, alguien de confianza con quien compartir lo que vaya descubriendo.

6 ¿Pero soy yo?: re-conocerme

L

a reapropiación es, sin duda, un aspecto del re-conocimiento, pero reapropiarse de algo no desarrollado, escondido o reprimido no es necesariamente un acto de reconocimiento. El reconocimiento presupone el conocimiento.

Charito está descubriendo aspectos inesperados

de sí misma con la práctica de la meditación. No entiende el mecanismo, pero lo cierto es que el silencio de la mente, que tanto le está costando aprender, se

acompaña con la respiración, y todo ello junto se transforma en ella, después, en lucidez. Ve más y ve mejor. Se ve a sí misma bajo otra luz. Al principio sentía angustia al encontrarse con sus miedos, pero lentamente los va observando como en la distancia y sin angustia y, por ello, los percibe con mayor claridad; puede ponerles algunas palabras (todavía no encuentra las más importantes) y comienza a comprenderlos. Por ejemplo, está aprendiendo a ver que hay relación entre el miedo a no ser la *chica 10* que espera su padre y la parálisis que le lleva al fracaso en los estudios. Y últimamente ha descubierto algo más inquietante: que en realidad tiene más miedo a su propia mirada que a la de su padre. Lo ha anotado y quiere comentarlo con Carlos, su novio. Su pregunta inmediata, “¿pero esta soy yo?”, le llena de desconcierto. No entiende nada. Supone que la exigencia consigo misma debería motivarla, en lugar de llevarla a fracasar tan estrepitosamente como ha hecho ella en sus estudios.

Charito no sabe, ya que nadie se lo ha explicado, que el super-yo, o parte más crítica de la propia personalidad interna (inconsciente, en su práctica totalidad), necesita límites, pues puede convertirse en un tirano y un dictador. Puede llegar a ser un ídolo furioso que lo pide todo, que exige sacrificios sin dar nada a cambio, que permanece siempre insatisfecho. La reacción de paralización de Charito, como ya vimos, tiene su lógica: si nada le va a satisfacer, da lo mismo esforzarse que no; al menos, si no se esfuerza, evitará sentir tanta angustia. Reconocerse en este dinamismo cruel no es sencillo. Charito necesita algo más que la práctica de la meditación. **Rosario**, su madre, que ha estado observando, sin intervenir directamente, cuanto ha ido ocurriendo y conoce la intransigencia de su marido, está francamente preocupada por su hija. El problema es que ellas no se entienden muy bien y a Rosario le cuesta conseguir más cercanía. No obstante, le ha pedido que la acompañe a hacer unas compras y luego la ha invitado a “una cena de chicas solas”. Rosario ha quedado gratamente sorprendida por la aceptación de su hija, y Charito, no menos por la invitación de su madre. La sorpresa aumenta (sin dejar de lado sus recelos) al darse cuenta de que durante la tarde no ha tenido ni un roce con su madre y de que se siente bien estando las dos a solas. No sale de su asombro cuando su madre le dice que está preocupada por ella, que le parece excelente que vaya a las sesiones de meditación, que apoya su idea de trabajar o hacer lo que crea mejor el curso que viene, y que cuente con que también la apoyará ante su padre. Y le propone que pida ayuda

psicológica. Charito al principio se muestra recelosa, más preocupada por si su madre piensa que está mal de la cabeza que por si de verdad cree que es lo mejor para ella. No ha podido evitar decirle: “O sea, que esta tarde tenía ‘trampa’”, a lo que su madre no ha respondido. A lo largo de la cena, Charito va experimentando diferentes sentimientos, desde la rebeldía y las ganas de insultar a su madre hasta la necesidad de rendirse y refugiarse en sus brazos, a ver si desaparece la angustia que la embarga. Y, además, tiene la impresión de que su madre intuye lo que está sintiendo, de modo que experimenta una gran incomodidad. Al final, respira hondo y le responde que se lo va a pensar. Al día siguiente le pide que le busque una buena profesional. Rosario suspira aliviada, aunque ahora se las tiene que ver con su marido y, lo más probable, con una nueva bronca. Charito necesita ayuda, y eso es prioritario.

La falta de recursos en nuestros medios hace que la historia de Charito resulte privilegiada. Tener la posibilidad de una ayuda psicológica profesional no debería ser un privilegio, sino parte de los derechos de asistencia sanitaria. Sin embargo, mientras llega el momento en el que este derecho alcance a la población, podemos aprovechar los recursos caseros que nos brinda la autoayuda.

Si Charito no pudiera permitirse una ayuda profesional, seguiría contando con la posibilidad de la meditación. La claridad progresiva de su mente le servirá de guía. Si encuentra trabajo, como alternativa temporal a la universidad, el empleo le dará la oportunidad de experimentar su faceta menos perfeccionista, pues tener delimitada la tarea, hacerla bien y recibir un salario es una especie de “tregua”. Ante sus padres está haciendo “algo útil” y ante sí misma se da tiempo y posibilidad para el autoconocimiento. En el trabajo puede re-conocerse y reafirmarse al preguntarse si esa es ella misma, ahora que los hechos indican que no es una fracasada. Claro que la alternativa del trabajo tampoco es, ahora, tan fácil... ¿Qué puede hacer una joven en la situación de Charito si no puede permitirse ayuda psicológica profesional ni encuentra un trabajo? La autoayuda debe reconducirse. De lo ideal hay que ir a lo posible. Además de la meditación, Charito podría contar con una amiga a la que contarle las cosas, sin excluir a su novio; seguramente cuenta con personas de confianza. Cuenta, además, con un cuaderno en el que ir anotando lo que le ocurre y cuenta con los sueños, de los que hablaremos en otro capítulo. Cuenta con lecturas que le ayuden a organizarse

cognitivamente ante ciertos problemas. Cuenta con su inteligencia, con el deseo de entenderse a sí misma y de seguir viviendo, con las ganas de salir adelante, con las redes sociales reales y virtuales empleadas con sentido común...

Reconocimiento y amistad femenina

La autoayuda contempla una amplia gama de situaciones, desde la soledad e incluso cierto aislamiento hasta la presencia de personas, relaciones de diverso tipo, incluidas las de grupos. Charito en este momento tiene el apoyo de su madre y cuenta con un grupo de meditación en el que las relaciones son, de momento, muy limitadas. Aunque desde fuera pueda dar la impresión de que cuenta con mucha gente, lo cierto es que ella, como tantas otras chicas de su edad, anda más bien sola. La toma de conciencia que comienza a llevar a cabo no es precisamente un lugar común de conversación y confianza entre la gente joven. Ella sabe que es un riesgo hacer amistades sobre la base de esta situación. Para la amistad necesita unas condiciones de seguridad que exigen un cierto tiempo de observación, de tanteo, de buenas vibraciones, junto con la prudencia.

El re-conocimiento de sí misma es más fácil para **Antonia**. Tiene más edad y su motivación es muy elevada, pero eso no la libra del aspecto laborioso del autoconocimiento. Cuando se ve a sí misma los sábados andando por ahí sola, yendo al cine de vez en cuando y sin angustiarse si ninguna de sus conocidas puede acompañarla, le parece mentira. A veces le cuesta reconocerse, ¡sola!, ella que se ha tenido siempre por “apéndice” de alguien. Hay momentos en que se siente tan bien que no le cabe el corazón en el pecho. Le ronda, sin embargo, una pregunta que no nace de una soledad amarga, sino de esa soledad querida y benéfica: ¿por qué no tengo amigas?, ¿cómo es posible que con la edad que tengo no pueda contar en mi vida con una o dos amigas, al menos? Siente la extrañeza de una nostalgia que no es tal, pues se trata de algo que nunca ha tenido... Los recuerdos de sus amistades se remontan al colegio, y tampoco en esa época las amigas fueron su fuerte, salvo una, Pepi, con quien compartió el colegio de secundaria. Pepi estudió Trabajo Social y, como el resto, se echó novio, encontró trabajo, se casó, tuvo dos hijos y siguió trabajando, de forma que nunca tuvo tiempo para un paseo o un café. Se llaman de vez en cuando para preguntarse por la

salud y acaban hablando de los hijos, de la familia... Antonia no piensa perder su recién conquistada soledad e independencia, pero desea tener alguna que otra amiga con la que, además de ir al cine o quedar a comer, pueda compartir ratos de conversación y confidencias. Desea una amiga con la que poder hablar de sí misma.

La situación de Antonia es bastante común no solamente en mujeres de su edad, sino, como queda visto, también en chicas jóvenes que se echan novio precozmente y pasan de uno a otro sin darse la oportunidad de encontrar (o mantener) un pequeño grupo de amigas que constituyan un punto de referencia afectivo permanente y libre. Las amigas de verdad, que el tiempo selecciona y reduce a muy pocas, ayudan enormemente a reconocerse cada cual a sí misma. Los hombres suelen tener amigos cuya función difiere de la que cumplen las amigas para las mujeres. Los hombres tienen amigos para compartir mucha vida con o sin muchas palabras; en la amistad entre hombres hay códigos culturales que se deben respetar: de algunas cosas no se habla, aunque se supongan; los contactos corporales están limitados y son percibidos como peligrosos o equívocos; se comparten ideas (machistas) sobre las mujeres que, a veces, se quiebran en momentos de sinceramiento cuando se ha bebido, etc. Los hombres entran en un mundo diferente cuando, además de amigos, tienen amigas. De hecho, los hombres se benefician de las amigas más que las propias mujeres. Ellas les sirven de confidentes y consejeras, les hacen de espejo devolviéndoles una imagen verdadera de sí mismos, les cuidan en un momento concreto o incluso durante largos períodos de tiempo y, con frecuencia, ejercen de madre o discípula e incluso de “hija”. Ellas saben cuándo un contacto corporal dice lo que tiene que decir sin resultar peligroso o ambivalente. Las mujeres, las amigas de los hombres, no tienen la misma suerte con los amigos varones. Para poder tener intimidad, libertad, seguridad afectiva sin ataduras, comprensión, empatía, cuidado...; para encontrar ayuda en la autorrecuperación de sí mismas y el autorreconocimiento, en momentos difíciles o no, las mujeres también necesitan amigas, y las amigas de las mujeres, por desgracia, escasean si las comparamos con las amigas de los hombres, pero, además, no hay mucho lugar para su visibilidad. Las mujeres suelen estar demasiado ocupadas con el trabajo, la familia, la pareja y el mundo de las relaciones y compromisos altruistas o de entretenimiento. No suelen tener tiempo para cultivar la amistad con sus congéneres. Muchas ni siquiera consideran valiosa la amistad

con otras mujeres. La mayoría no la cree necesaria (¿y quién “tiene” o “dedica” tiempo a algo/alguien que no considera valioso...?. Pero la cuestión es: ¿cómo puede no resultar valioso algo que, por otro lado, se desea y se necesita?) hasta que llega a un determinado momento existencial. La historia de las mujeres hurta las amistades femeninas, o las cuenta ya envenenadas. Tal vez porque son potentísimas para el crecimiento individual y para la conciencia de género... Quizás porque en ellas se encuentra un contenido político latente de mucha fuerza. Las mujeres miran con ojos muy críticos a las que son amigas, por razones diferentes a la mirada de los hombres, pero, en uno y otro caso, inquietan¹².

Un amigo puede devolverle a una mujer una imagen de sí adecuada, desde luego. Sin embargo, esto sucede raramente, porque los hombres no pueden evitar el sesgo de género cultural introyectado y, al devolver a la mujer una determinada imagen de sí, le hacen un flaco favor. Las amigas tienen mala fama entre las mismas mujeres, porque cuando realizan esta función especular (devolver una imagen como en un espejo) son juzgadas como personas duras. ¿Será que las mujeres no estamos acostumbradas a confiar en las que nos devuelven una hermosa imagen de nosotras mismas?, ¿será que hemos introyectado la idea de que una mujer siempre siente celos de otra, es a menudo su rival, ya sea en el plano de las relaciones o del trabajo y el ámbito profesional, y acabará por traicionarla, pasar por delante, robarle el talento, la pareja o el amigo, la oportunidad o el poder, y tenderá a infravalorarla, en lugar de apoyar su empoderamiento? Hemos aprendido tan bien las estrategias femeninas que desarrollamos con los hombres que pensamos que han de funcionar igualmente con las mujeres. O, mejor aún, sabemos muy bien que cuando un hombre “va”, una mujer ha “ido y vuelto” ya varias veces, de manera que el recelo y la desconfianza se instalan casi de inmediato. Pero no siempre ni con todas. Menos mal.

¹² El tema de la amistad entre mujeres es complejo. Yo no lo desarrollo aquí. Requeriría un libro en sí mismo, por eso aludo solo a ciertos problemas y a hechos concretos y constatables.

Lola tiene la suerte de contar con **Julia**, y viceversa. Lola va teniendo más conciencia de esta suerte, cosa que Julia tiene desde hace tiempo. A primera vista puede dar la impresión de que Julia es más amiga de Lola que Lola de Julia, pues últimamente es Lola quien demanda más su presencia y su ayuda. Sin embargo, es solo una primera impresión, y se debe a un factor muy

interesante, puesto que Lola ha dado un “estirón psicológico” impresionante. La relación de ambas, por supuesto, tiene que ver con sus necesidades, pero no se sustenta en ellas. Nació en el pueblo, cuando eran chiquillas, subsistió pese a los caminos tan diferentes que tomaron en la primera juventud y aquí sigue, en plena madurez. Julia sabe que esta amistad se sostiene sobre dos pilares: la abundancia y la reciprocidad. Siempre se han dedicado tiempo. El tiempo es el que es, diríamos empleando el lenguaje de la práctica y la medida del reloj y el calendario. Pero ya sabemos que el tiempo varía, se extiende o se reduce dependiendo del uso que se le da y a quién se le dedica. Es como el dinero. Como la vida. Podemos ser cicateras de tiempo con ciertas personas y derrochadoras con otras. El uso que damos al tiempo, como el que damos al dinero, dice mucho de cada cual, de sus prioridades, de sus motivaciones, de sus pretensiones. Vivimos el tiempo bajo varias dimensiones: la objetiva, la subjetiva o psicológica, la perceptiva. El uso del tiempo nos ayuda a autoconocernos y, especialmente, a autorreconocernos.

Lola y Julia pasan juntas menos tiempo objetivo, de reloj, del que cada una de ellas pasa con su familia. Y, en el baremo de este tiempo familiar, es mayor el dedicado a los hijos que a la pareja. Si extendemos esta medida a las épocas, cada una sabe que el tiempo de reloj dedicado a los hijos pequeños es mucho mayor que el dedicado, incluso, a sus respectivos trabajos. La valoración psicológica, sin embargo, es muy diferente. El tiempo dedicado a los niños pequeños o a los hijos cuando están enfermos es un tiempo necesario y no computable. Cualquier mujer sabe que puede ser lento, pesado, desesperante, y rápido, maravilloso y deseado. El tiempo dedicado a la pareja puede ser evaluado con infinitud de matices. Desde la escasez, porque se demanda más, aunque el tiempo de reloj sea amplio, hasta la tacañería, porque se piensa que se le dedica demasiado. Hay quien antepone el trabajo, al que no solo dedica mucho tiempo de reloj, sino el mejor tiempo de su vida (años) y de su día, y evalúa ese tiempo como el mejor empleado y el más gratificante. Y hay quien antepone las relaciones.

En el conjunto, no solo escasea el tiempo de reloj que las mujeres dedican a sus amigas, sino que escasea la valoración positiva de ese tiempo. Lola y Julia, a veces, no pueden estar juntas más que alguna que otra hora y, sin embargo, ese tiempo es tan valioso que no lo sacrificarían por nada del mundo. Siempre encuentran su hueco, es decir, cada una reserva un tiempo

para verse y hablar, para estar juntas y disfrutar la una de la otra.

La percepción de ese tiempo es, igualmente, variable. A menudo, Julia y Lola pasan una o dos horas juntas sin la sensación del paso del tiempo, de manera que es casi rutinaria la brusca toma de conciencia al mirar el reloj: “¡Pero si ya son las 9!...”. Ese tiempo no se vive de manera lineal, sino intensamente, y la intensidad se mide por el baremo de la profundidad. Pertenece a otra dimensión. Ninguna de las amigas tiene la sensación de que haya pasado mucho tiempo, y tampoco de que no haya pasado apenas tiempo. Lo vivido se percibe “en” el tiempo. La percepción altera la medida del tiempo. Cuando se está a la cola de la carnicería, el tiempo puede hacerse eterno. Se considera un tiempo “perdido”. Esa “eternidad” o extensión perceptiva es evaluada de manera distinta cuando se sale de vacaciones y se tiene la impresión de que los días pasan deliciosa y lentamente. Y es diferente a la “eternidad” de un tiempo lentísimo, cuando se esperan noticias de alguien querido a quien se le está practicando una operación.

Bárbara es una religiosa que acaba de cumplir 60 años. Ha ido durante unos días a una casa de retiro para tomar contacto consigo misma, con la fuente interior de su espiritualidad, y porque necesita hacer unos cuantos ajustes en su vida y en sí misma. Cuando mira hacia atrás, descubre, década a década, sus preferencias y prioridades sobre la base de la dedicación de su tiempo y la valoración que ha hecho de él. Descubre el tiempo dedicado al estudio y la diferencia entre la carrera civil y la teológica. El dedicado a la segunda ha sido algo mayor, pero la percepción es diferente. La carrera civil, recuerda, pasó como un suspiro, mientras que la teológica transcurrió con mayor lentitud. Le ocurrió otro tanto en su actividad: la dedicación a su profesión civil pasa con una tremenda rapidez y, en cambio, la que tiene que ver con la teología es percibida como más lenta. El tiempo del reloj poco tiene que ver con esta diferencia, advierte Bárbara. Se trata de tiempos cualitativamente distintos a su propia percepción. Su profesión le encanta, y disfruta con ella; es gratificante y se reconoce en ella. Sabe que, aun siendo muy activa, es una profesión impregnada de espiritualidad. Esta transversalidad no se ha producido ni de la noche a la mañana ni espontáneamente. Ha tenido que sortear muchos escollos, el escollo de la superioridad, el del asistencialismo, el de la utilización y la manipulación, el de la fácil sublimación... y tantos otros. Sin embargo, la actividad de la teología, más escondida, menos visible

y mucho menos gratificante, comporta la percepción de un tiempo lento que apenas se puede medir. Tiene tramos intensos, en los que parece haber recorrido décadas, y otros lentos y de una frustración enorme; tiempos de aparente esterilidad, tiempos de constancia y tenacidad, de resistencia, y tiempos de rutina bendita o de rutina tediosa. Esta percepción, tan diversa, es percibida por Bárbara bajo la luz de lo que más valora. No le resta, sino que le suma a la otra actividad. Ninguna pide el sacrificio de la otra, mutuamente se alimentan, y para Bárbara es un desafío cuando intenta recuperarse a sí misma y reconocerse ella misma no en cada actividad por separado, sino en la conjunción y la síntesis de ambas. La observación del tiempo en sus diversas dimensiones le ayuda mucho. El tiempo dedicado a la teología no es, necesariamente, más espiritual que el dedicado a su profesión civil. Eso lo descubrió hace ya mucho. Lo cierto es que la teología constituye para ella un desafío mucho mayor que el de la otra actividad. No importa si es menos gratificante, si apenas se le reconoce. Lo importante es lo que ella misma reconoce de sí en lo que hace y en lo que vive. Y eso, a menudo, es difícil. El inicio de esta nueva década supone para Bárbara un punto de inflexión en la percepción del “tiempo” de vida, o sea, de la vida misma.

Las actividades que ocupan todo su tiempo no excluyen ni la comunidad ni la amistad. La comunidad, con el paso de los años, se ha hecho mayor, bastante mayor que ella, y se encuentra ahora en una situación en la que predomina el cuidado. El tiempo de reloj que ella le da es muy escaso, pero intenta (porque no siempre lo consigue) que sea intenso, que en la normalidad aparezca su calidad. El que dedica a las amigas, sin embargo, ha aumentado con los años en medida de reloj, pero, sobre todo, en calidad e intensidad.

Hay un elemento que ayuda a percibir el efecto de rapidez y lentitud, y es el resultado. Las expectativas de los resultados tienen una influencia capital en la manera en que experimentamos el tiempo y nos autorreconocemos en la vida. Aunque es un tema de mucha envergadura, baste ahora con decir que la preocupación por los resultados (“ir tachando” cosas hechas en la agenda, por ejemplo; ir consiguiendo objetivos) implica una medida del tiempo en categorías de utilidad. Cuando nos reconocemos en lo que hemos conseguido, hacemos algo importante, desde luego, pero también corremos unos riesgos. Es el baremo mediante el que nos reconocemos por cumplir expectativas, tanto externas como internas. Es como dar cuenta de quiénes somos ante una

determinada “autoridad”, demostrando empíricamente esa verdad. Aportando “pruebas”. La medida del tiempo se une al coste y al esfuerzo. Por supuesto, es legítimo y a veces deseable, pero tiene el riesgo de infravalorar el tramo transcurrido entre el comienzo y el final, ese tramo que ocupa la mayor parte de la vida. Cuando Charito estudia bajo la presión obsesiva de los resultados, se pierde el gozo y la pasión de aprender, descubrir mundos, pensar críticamente..., algo que le dura el 90% del curso; meses, en términos objetivos. Esto se parece a los viajes. Hay viajes que son meros traslados y en los que lo mejor que puede ocurrir es que el tiempo pase pronto, pues no es un tiempo útil ni computable para lo que somos como personas. En ellos importa el destino. Llegar. Los retrasos se viven muy mal, como es lógico. Hay otros viajes, sin embargo, en los que lo que importa es el viaje en sí y no principalmente el destino final. La percepción y valoración del tiempo es muy diferente. Importa estar, mirar, patear los caminos y los pueblos, detenerse a observar, a disfrutar de una vista o, simplemente, a ese estar consciente. A solas o en compañía. En esta percepción del tiempo varía también la percepción de uno mismo. Con frecuencia, el afán por los objetivos nos priva del viaje de la vida. Cuando los objetivos dejan de ejercer presión, cuando pasamos a una percepción de la vida en la que lo importante es estar, lo que hacemos pasa a un segundo plano. El ajuste de su importancia tiene que ver con el ajuste de las prioridades. Reconocernos en la vida como quien hace un viaje cuyo destino es el viaje mismo cambia la manera en que nos percibimos.

Reconocerse a través del tiempo, en el tiempo y con el tiempo

Generalmente, utilizamos el pasado (sobre todo, las imágenes y las cosas) para reconocernos. Utilizamos, por ejemplo, las fotografías guardadas o archivadas. Las miramos atentamente para descubrir el ahora en el ayer y el ayer en el ahora. Es una actividad de la memoria al servicio de la autoconciencia. Nos servimos, también, de las cosas, aunque menos. El pequeño baúl de recuerdos o las pequeñas cosas que tenemos sobre la mesa y las estanterías para evocar momentos concretos de nuestra vida y personas que estuvieron y ya no están: *souvenirs* de viajes, regalos de una persona querida, ropa, olores... Nos servimos de los sentidos, del cuerpo, para evocar y sentir que aquellos de antes somos nosotros. Pero nos servimos, sobre todo, de las narraciones. Las que nos contamos a nosotros mismos, las que

narramos a otras personas y las que otras personas narran de nosotros.

El tiempo es, repito, un buen elemento para el autorreconocimiento. Hablamos del transcurso del tiempo y, como acabo de hacer, nos servimos de la metáfora del transporte y el viaje. Lo habitual es intentar reconocernos “a través” del tiempo. Es decir, trasladándonos de momento en momento hacia el pasado y luego volviendo desde él. Ninguno de estos “viajes” deja intacto el presente que somos, el cual, aunque apenas lo notamos, queda afectado. De ese movimiento a través del tiempo volvemos con la impresión de aquello que el tiempo ha hecho de nosotros, de nuestro mundo, de la realidad. Somos lo que somos “por” o debido al tiempo. De este modo, hacemos de la dimensión temporal una realidad cuasi personificada en la que proyectamos algo que la convierte en responsable directa de todo o de una parte de lo que somos ahora. El *tiempo-piedra pómez*, que lima las asperezas; el *tiempo-ogro*, que da miedo porque daña y deteriora; el *tiempo-secretario*, que ordena, limpia y coloca todo en su lugar; el *tiempo-sensación*, etc.

Esta concepción del tiempo cuasi personificado, el que atravesamos de atrás adelante, y de adelante atrás, está dotada de capacidad para el autoexculpamiento. Reconocerse apelando al autoexculpamiento es bastante tramposo. Se parece, aunque con matices diferentes, a ese ejercicio más autocomplaciente que consiste en mirarse en el espejo de las generaciones posteriores: en los hijos e hijas, en los nietos y nietas, o en el discipulado joven o ya maduro... Hay quien se mira en ese espejo y refuerza el dicho de que cualquier tiempo pasado fue mejor, de manera que no se reconoce y, en ese rechazo, reafirma su continuo viaje al pasado, desde el que, reconociéndose, vuelve al presente supuestamente reconciliado consigo. La trampa consiste en el rechazo a asumir la responsabilidad de haber vivido hasta el presente. Ese rechazo que se traduce en la convicción de que las generaciones posteriores no tienen nada que ver con uno, como si haber vivido durante el tiempo en que esta gente madura y/o joven nació y creció no hubiese influido lo más mínimo. Es el rechazo a la responsabilidad social e histórica.

Hay quien, por el contrario, mira a las generaciones posteriores y se reconoce tanto en ellas que se olvida de la distancia real existente. “¿Por qué no puedo ser como ellos?”, se preguntan, “¿por qué no puedo hacer lo que hacen o

vivir lo que viven, vestirme del mismo modo, acudir a los mismos lugares, apropiarme de su cultura, si yo he contribuido a que sean como son?”. Es como mirarse a un espejo que nos devuelve, compasivamente, una imagen “amablemente deformada”. También en este caso se trata de un reconocimiento falso y tramposo. El esfuerzo de reconocerse en las nuevas generaciones es mucho más arduo que intentar suplantarlas y pertenecer a ellas de la misma manera que pertenecen los coetáneos. En este caso se está negando, en definitiva, la propia identidad, en la cual el factor tiempo es decisivo. No olvidemos que toda la industria del *lifting* y la “anti-edad” se sustenta en estos supuestos.

Año nuevo y cumpleaños feliz

Hay dos fechas en las cuales la percepción del tiempo parece especial: el paso del año viejo al nuevo y el propio cumpleaños. El primero es social y encierra y exorciza las angustias colectivas animando una nueva ilusión. Es un rito cuya función tiene que ver con la elaboración de las pérdidas y la apertura a la novedad. Cerramos la puerta a un tiempo pasado y abrimos las ventanas a un tiempo futuro. El segundo es personal y cumple funciones individuales que cada uno vive en y con sus propias coordenadas. Tanto una fecha como la otra son una mina de información sobre uno mismo y sobre la manera en que nos reconocemos. El paso por el tiempo está hecho de pérdidas y de novedades que parecen concitarse emocionalmente en la fecha del paso al año nuevo. Ya no se trata solamente de pasar *a través* del tiempo para reconocernos en el pasado y el presente, sino de nuestro paso *por* el tiempo, es decir, por la vida, medida en el calendario. Las fiestas de año viejo-año nuevo pretenden eludir la angustia y, en el mejor de los casos, elaborarla. Es un punto de condensación que cada cual puede aprovechar para reconocerse en la vivencia de la pérdida y de la ganancia, de la muerte y de la vida.

El cumpleaños, más que cualquier otro aniversario (y vivimos en una inflación de aniversarios: 10 años de boda, 25 años de una empresa, centenario de una congregación religiosa, etc.), nos confronta con lo que somos un año tras otro. Podemos medirlo por lo que conseguimos, por objetivos, pero lo habitual, incluso en la celebración, es referirlo a la propia persona. Hay quienes no lo celebran ni a solas ni con las personas cercanas o queridas. Rechazan verse a sí mismos bajo la mirada del tiempo, es decir, la

vida. Es como si el tiempo estuviera fuera y se le pudiera mantener ahí. Hay quienes se anestesian con tal de no mirarse a sí mismos con un año más y montan una gran fiesta con mucho ruido por fuera y por dentro. Una vez que pasa, solo queda qué bien lo he pasado o cuánta resaca tengo... El cumpleaños debe celebrarse, por supuesto, pero no tiene por qué convertirse ni en el embotamiento que pretende borrar una imagen de sí con la que no deseamos encontrarnos, ni en una especie de guadaña fatídica que corta sin piedad un pedazo de vida. Puede convertirse en un momento de reconciliación de uno consigo mismo, de reconocimiento y gratitud, de empoderamiento, se tenga la edad que se tenga. Puede ser la ocasión ideal para reconocerse *con* el tiempo, no solo a través de él, por él, como si existiera fuera, ni a pesar de él, como quien soporta una maldición. *Con* el tiempo. *En* el tiempo.

Con el tiempo y en el tiempo

Reconocerse con y en el tiempo es una conquista de madurez. Es un acto continuado de reconciliación y de gratitud. Sin el tiempo no seríamos. Es a la par don y medio, como el agua para los peces y el aire para los pulmones. De hecho, en nuestra angustia, en nuestras proyecciones sombrías, en nuestros afanes de eterna juventud, late un trasfondo de valoración que el sistema capitalista y patriarcal en el que vivimos y del que formamos parte sobrevalora reductivamente (la juventud). **Benito**, que ejerce de abuelo, y **Pilar**, la religiosa que todavía va a bañarse a la playa, son la muestra viva de lo que quiere decir tomar conciencia serena y agradecida, del valor del propio tiempo que somos. Ni uno ni otra están sometidos ni presionados por la industria del *lifting*, porque no tienen problema en reconocerse en lo que son por lo que se han hecho a sí mismos y por lo que otros y otras, dentro de su propio contexto, han hecho de ellos. La vejez no es una maldición; al menos, no tiene que serlo necesariamente en condiciones normales.

A **Carmen** le encantaría llegar a vieja. Tiene 56 años y un cáncer muy agresivo que va sorteando día a día desde algo más de tres años. Vive cerca de una residencia de ancianos y cuando los ve salir a darse un paseo, sin mirar el reloj, sentándose al sol, unas veces callados y otras comentando las noticias, no puede evitar sentir envidia, sana envidia. No sabe cuánto tiempo de vida le queda a ella, pero ha aprendido no solo a valorar cada minuto, sino

a verse a sí misma a la luz de la posibilidad de una muerte precoz. Sabe cómo anda su miedo a la muerte por la manera en que se siente cada atardecer y la dificultad o facilidad para conciliar el sueño por la noche. Sabe que la tarde es la metáfora de su vida presente y que la noche simboliza la muerte. Trabaja con ello, a veces con más acierto y otras con menos. No siempre se siente con fuerzas. Aprende que es sabio, también, dejarse llevar, y eso significa dejar que pase el tiempo sin tener que hacer nada, sin dar cuenta de productividad alguna. Cuesta no sentirse un parásito ni dejar de lado la idea de su dependencia. Abandonarse le cuesta, especialmente cuando su cabeza genera ideas que desearía poder plasmar en sus libros, pues Carmen es escritora. Hay buenos ratos en los que se pone ante la pantalla y puede escribir con una gran lucidez. Se da cuenta de que le basta con eso, pues en eso que escribe está ella misma. Su escrito es ella misma y se reconoce en sus palabras, porque la enfermedad y la probabilidad de una muerte cercana le han ido quitando las máscaras y dejando a la vista muchas verdades. Al principio le daba miedo, no sabía con qué imagen de sí misma se iba a encontrar. Ahora, en cambio, le satisface porque se ve bajo un interesante y variado caleidoscopio. Lentamente va aprendiendo que sus diferentes estados de ánimo son valiosos, son parte de ella misma, y los aprovecha, cuando puede hacerlo, para reconciliarse con ese aspecto de sí misma, que es una manera de integrarlo en su compleja totalidad.

Este ejercicio es difícil, pero sumamente valioso. Puede que haya momentos en los que Carmen crea que ya no es útil, que su vida no vale porque no rinde, pero probablemente intuye que esta tarea de reconocimiento de sí misma mediante la reconciliación interior y la integración de los diferentes aspectos de su persona son un legado inestimable para la humanidad. Me atrevo a decir que mucho más valioso que todos sus escritos.

Resumen

1. Reconocerme es un paso adelante y hacia arriba en la tarea de mi autoconocimiento y autoayuda.
2. El reconocimiento implica una actitud de reconciliación con mi propio pasado, con las épocas vividas, junto con una actitud de gratitud ante ese mismo pasado.

3. Supone, también, conectar el presente con el pasado, sin abandonar el primero ni ceder a la nostalgia o a la negación, en sus diversas formas.

4. La tarea de reconocerse necesita, con frecuencia, apoyos y ayuda, y entre estos sobresale la amistad. En esta tarea, en la que mi cuerpo tiene un protagonismo inmediato y mediato, es muy valiosa mi palabra y, de ella, la narración.

5. El tiempo, la palabra, el cuerpo y la amistad son recursos de autoayuda privilegiados con los que cuento. Estos recursos son accesibles, los tengo a mi alcance. Muchos de ellos los llevo “incorporados” y otros los tengo a la vuelta de la esquina (la amistad).

Sugerencias

1. Un espejo, unas fotografías o una ropa que ya no se usa pueden servir de estímulo para un primer intento de reconocimiento a través del tiempo. Es bueno ir anotando no solo los recuerdos, sino las sensaciones, los sentimientos y su lugar en el presente (nostalgia, rechazo, paz, gratitud...).

2. Probar a estar un día sin reloj y anotar la percepción de uno mismo en diferentes momentos, los descubrimientos, las emociones que los impregnan...

3. Escribir la propia historia en la clave de la amistad y las amistades. Descubrir cuánto de uno mismo debemos a la/s amistad/es.

4. Trabajar quién soy mediante las narraciones sobre uno mismo.

7 Los sueños: sabiduría interior

L

os sueños que pueblan las noches mientras dormimos han sido, ancestralmente, un potente motor de autoayuda. Acompañan a las personas como signo de humanidad desde hace milenios. Gozan de muy buena fama como guías interiores. El ser humano y, con él, muchas sociedades les muestran un gran respeto. Los sueños predicen, advierten, guían, iluminan y,

a veces, también siembran el temor e incluso el terror, pues no en vano hay sueños que son pesadillas. No tenemos control sobre ellos, y esto los vuelve inquietantes. De este tipo de sueños se han ocupado diversos grupos de pensadores, profesionales o, simplemente, personas con mayor intuición o con capacidades que el resto de los humanos no tenemos desarrolladas. Los sueños constituyen un poso de riqueza inestimable asentado sobre la humanidad; es de su propiedad. No todos los psicólogos se ocupan de los sueños ni todas las corrientes psicológicas los valoran de igual modo. Mi valoración de los sueños es alta. Son un material con el que trabajo habitualmente y con el que trabajan con toda normalidad las personas que, por mi profesión, acuden a mí.

Además de los sueños que generamos mientras dormimos, los humanos tenemos una increíble capacidad fabuladora, capacidad para “soñar despiertos” y crear mundos con nuestra imaginación. No hace falta aludir a esa sorprendente capacidad humana de convertir los sueños en realidad o, lo que sería más preciso, cambiar su estatuto de realidad, pues la imaginación es real, solo que de otro modo a como lo es la realidad empírica¹³. En este momento de la historia de Occidente, se está borrando casi continuamente la línea que separa lo imaginado de lo real, la línea entre lo soñado, como algo increíble e imposible, y lo conseguido. Esto es notorio y ampliamente conocido en el mundo de la ciencia y de la tecnología. Hemos sabido convertir la capacidad de soñar e imaginar en un instrumento de mejora o, en el peor de los casos, de destrucción. Lástima que hayamos reducido la imaginación a una sola de sus dimensiones. En esa dimensión, la imaginación ha mostrado sus potencialidades hasta el punto de que la ficción narrativa de la novela y el cine la ha vinculado (la imaginación) con los humanos siempre en la misma dirección: como potencialidades ambivalentes, que pueden ser utilizadas para el bien o para el mal. Las potencias de la mente, apenas exploradas, pueblan estas historias (imaginación empleada para manipular, infundir terror, alterar las emociones...), y no deja de ser interesante que una de las búsquedas en las que se intenta borrar la frontera entre lo “soñado” y lo posible sea la exploración del cerebro fabulador. Es uno de los numerosos esfuerzos de control sobre la mente humana. Encontramos en la ficción narrativa de la literatura y el cine jóvenes superdotados con capacidades extrasensoriales, con poderes relativos al espacio y el tiempo, que son manipulados o entrenados unas veces para el bien de la humanidad y, muchas

otras, para la violencia y la destrucción social.

¹³ Bastaría recordar, si fuera necesario, los estudios realizados por especialistas en biología, medicina y algunas disciplinas psicológicas, en los que se demuestra que no hay diferencia en la respuesta fisiológica de un sujeto ante un determinado estímulo, ya sea empírico o producto de su imaginación.

Nunca deja de sorprenderme la pasividad de los profesionales de la psicología ante lo que significa la imaginación para la mejora o el crecimiento y la maduración *humana* de las personas. Todo lo que se sueña realizar hacia fuera, las aventuras proyectadas en el exterior, tiene su correlato interno, pero apenas nos ocupamos de él. Cuando alguien, sin embargo, desarrolla los poderes anteriormente mencionados y crece por dentro y esa abundancia se derrama, es percibido como peligroso, antisistema, fuera de lugar, de manera que se intenta relegarlo e invisibilizarlo, utilizándolo y manipulándolo, mediante las estrategias de siempre: la descalificación, la excepcionalidad, la locura o la acusación de impostura; la “adaptación” al sistema, la tergiversación, la presión o diversas maneras de chantaje, estrategias todas ellas que reducen los sueños, cortan sus alas y muestran a los ejemplares que sueñan y/o tienen los poderes mencionados, como seres únicos a los que se puede admirar, pero, raramente, emular. Entre estas estrategias destaco la preeminencia en la valoración de los hombres sobre las mujeres (por más que la evidencia muestre lo contrario) y la descalificación de las mujeres por los varones y por la sociedad (no gozan de la misma credibilidad “las videntes” que “los videntes”...). La sociedad tolera depende de qué sueños cuando se quedan en el ámbito de la poesía, de la belleza percibida como inaccesible o de la ejemplaridad (santidad) que eleva a los altares de lo admirable, y apenas imitable, aquello que afecta de verdad a lo humano en cuanto *humano*.

Los sueños, por lo tanto, siguen inspirando temor y respeto. Siguen siendo perseguidos y temidos. Siguen estando manipulados y recortados. Nos ocuparemos de ellos como recursos de autoayuda, pues pertenecen a nuestro patrimonio humano y, como tales, tenemos perfecto derecho a utilizarlos. Podríamos comparar su potencial con el de la sexualidad, reconquistada a mediados del siglo pasado, como patrimonio de lo humano rescatado del control y a pesar de todas sus ambivalencias y de su complejidad. Liberar los sueños del control y la manipulación puede ser tan revolucionario, o más, que la liberación sexual. Y, de nuevo, esta libertad aparece en toda su fuerza

revolucionaria cuando la pensamos en y desde las mujeres: “La imaginación (humana y de lo humano) al poder (en las mujeres)”. Suena bien.

Sueños nocturnos: la ancestral sabiduría

Las diferentes corrientes de psicología han intentado comprender y explicar la producción de sueños nocturnos de muy diferentes modos. Para algunas se trata de un mecanismo integrado en el descanso, una especie de desahogo; para otras, de un dinamismo compensatorio de la frustración, o simplemente de proyección (y cumplimiento) de deseos o temores, muy vinculado con el material diurno. Es una experiencia ordinaria, en efecto, soñar utilizando elementos de la experiencia del día anterior o de lo último que se vio o vivió antes de rendirnos al sueño. Y existen corrientes que estudian esta actividad solo desde el punto de vista fisiológico, como una de las muchas actividades de nuestro cerebro. Para muchas de estas corrientes psicológicas, los sueños nocturnos no tienen un especial significado.

No todas, como ya queda dicho, lo creen así. La psicología profunda los tiene en cuenta como un inestimable recurso. Hay quienes los utilizan como fuente de autoconocimiento y hay quienes, además, los tratan como recursos para la autoayuda y el crecimiento propio. Yo me encuentro entre esta minoría de profesionales que trabajan con el material de los sueños. Los considero, con Freud y Jung a la cabeza, parte de la sabiduría humana heredada desde hace milenios y, aunque no voy a seguir, estrictamente hablando, a ninguno de los dos autores con sus corrientes, es obvio que se encuentran en el trasfondo de mi propia síntesis teórica y de mi forma de utilizarla en la práctica. Como muchas otras realidades del psiquismo humano, el mundo de los sueños y su manejo son sumamente complejos. Pero no es este lugar para entrar en dicha complejidad, por lo que me veo obligada a intentar una simplificación que solo la tenga de fondo.

Con frecuencia hemos entendido la censura sobre el material onírico como el intento, extraño, de velar el contenido que, a todas luces, un sueño pretende desvelar. La censura, que no es otra cosa que un intento de protección por parte de algunas instancias inconscientes de nuestro psiquismo, pone el límite donde el yo consciente puede soportar, entender o asumir o está dispuesto a hacerlo. Por tanto, como regla general, considero que el yo inconsciente, protagonista de los sueños, aunque se encuentre en un rol pasivo o de

espectador, intenta comunicar algo importante al yo consciente, hasta donde este puede entenderlo. Según este punto de vista, el intento de los sueños nocturnos que recordamos no es mostrar la censura, sino mostrar algo a la consciencia del sujeto, interpretando (mediante la censura) cuánto puede entender y elaborar el yo consciente. Los sueños son comunicativos, mensajeros, narradores de contenidos importantes para las personas. Tienen una función de vigías y de intermediarios. Intentan transmitir algo en la forma en que el yo pueda entenderlo. Esta forma, no obstante, no es evidente ni inmediatamente accesible. Puede que el yo decida no tenerlo en cuenta, puede que no considere que es el momento para adentrarse en ese mundo propio, puede que no se sienta preparado..., de manera que la sabiduría interior no solo es sabia y prudente, sino respetuosa con la libertad del yo consciente. Tan es así que el yo inconsciente reacciona a la decisión de trabajar con el sueño, con más producción y, probablemente, más elaborada. Y, por el contrario, se retira cuando el yo consciente no hace caso, no está interesado y decide ignorarlo.

Hay casos en los que el mensaje es tan importante para el bienestar de la persona que el sueño de un determinado tema se repite (sueños recurrentes) del modo como lo hacen ciertos síntomas físicos ante un malestar concreto que la persona no acaba de tomarse en serio. Los sueños recurrentes, aquellos de tema reiterado, pueden entenderse como esa llamada al yo consciente para que haga caso al inconsciente o también como el intento del mismo yo consciente de ir elaborando una determinada situación. Se nota en que, aunque permanece el tema principal, va cambiando la manera de presentarlo y la evolución del tema mismo. Puede llegar un momento en el que la situación se termine de elaborar, y en este caso el sueño recurrente desaparece. Los sueños no se refieren siempre ni necesariamente a un problema o un conflicto dramáticos. También pueden centrarse en aspectos de la propia evolución y del crecimiento personal. Ciertamente, encontrar soluciones a los conflictos o situar bien un problema, con la ayuda de los sueños, es un factor de autoayuda en el autoconocimiento y el crecimiento personal, pero a veces el camino se acorta en esta dirección y los sueños están dirigidos explícitamente hacia allí.

La llave del tesoro

Otra cuestión que divide a quienes se ocupan profesionalmente de los sueños es la interpretación en sí misma. Hay profesionales que se entrenan como expertos en interpretar los sueños y hay quienes creen que estos nunca pueden interpretarse desde fuera, al menos no principalmente. Cada opción cuenta con sus propias teorías y sus propios argumentos. Es verdad que la materia de los sueños se alimenta, en buena medida, de los grandes símbolos y arquetipos de la humanidad. Por eso, sus intérpretes han de conocer bien este legado y patrimonio de lo humano. A la par, no es menos cierto que, como sucede con la cultura, cada persona concreta filtra lo general por su particular personalidad, biografía, entorno, situación... O, dicho de otro modo, personaliza o particulariza (singulariza) lo común. Esto también puede aplicarse a las diversas culturas. Pongamos el ejemplo de algunos colores. Lo común es que el ser humano ha dotado a los colores de significado simbólico, pero luego cada cultura simboliza en los diferentes colores realidades no compartidas universalmente. El negro, en Occidente, es símbolo, entre otras cosas, de la muerte. Aunque ya no se utilice tanto, sigue siendo el color del luto, de la pérdida por la muerte de un ser querido o significativo. Sin embargo, en algunos lugares de Oriente, este significado simbólico de la muerte y de la pérdida se proyecta en el color blanco. No puede, por tanto, interpretarse igual un sueño en el que el yo se ve vestido de negro en una persona de cultura occidental que en otra de cultura oriental. Esto sucede con muchos de los símbolos y afecta a las expresiones y los contenidos de los arquetipos. Es importante, por lo tanto, conocer esos símbolos de matriz universal y el sentido dado en la propia cultura, incluso para poder entenderlos en el caso de que sean utilizados en un sentido contracultural o como préstamos de otras culturas, algo que hoy es más usual que hace treinta años. Siguiendo con el negro, este color puede estar caracterizando los sueños, por ejemplo, de una joven o una adolescente occidental que se desenvuelve en el entorno de la subcultura gótica (“subcultura” tiene aquí solo un sentido de minoría). Lógicamente, el color negro no tiene el mismo sentido en sus sueños que en los de otra persona que no conoce esa subcultura.

Otra cuestión que se aborda también desde diferentes perspectivas es si los sueños nos hablan del mundo externo (nivel objetivo del sueño) o del interno (nivel subjetivo)¹⁴. Los personajes, los escenarios, las acciones, ¿se refieren a personajes, situaciones y experiencias que el yo vive en el entorno externo en

el que se siente implicado? ¿Se refieren, por el contrario, a una situación interna, del sujeto consigo mismo, de las relaciones entre diferentes aspectos de sí mismo?... No hay razón para que elijamos una opción descartando la otra de manera absoluta. Los sueños son polivalentes y multidimensionales. Pueden referirse a esos dos mundos a la par y, también, a otros más complicados de explorar. No son incompatibles, aunque a la hora de la práctica lo normal es que elijamos una dimensión no porque la otra no sea importante, sino porque el ejercicio de análisis e interpretación lleva tiempo y requiere esfuerzo. Al final, cada persona, en condiciones normales, suele optar por explorar una línea o una dimensión de los propios sueños. En lo que se refiere a la autoayuda, tanto una dimensión como la otra pueden ser fecundas. Mi opción, sin embargo, es la autorreferencia, el análisis y la interpretación de los sueños como material de la persona sobre su propio mundo psíquico.

¹⁴ Esta división no es muy exacta, pues lo que llamamos “objetivo” en realidad es muy, muy subjetivo, como no puede ser de otra forma. No obstante, utilizamos categorías consensuadas para poder entendernos.

La complejidad que rodea el mundo de los sueños nocturnos y su relación con los símbolos, los arquetipos, la cultura, la propia persona y la situación concreta que atraviesa, pueden desanimar a cualquiera que comience a explorar su mundo interior. Sin embargo, como todo, esto puede abordarse de muchas maneras, con distintos objetivos y grados de profundidad. Hay una primera mirada global al sueño y una primera pregunta sobre qué y cuánto tiene que ver con uno mismo y con la propia situación actual. En ella, tal vez aparezca una primera intuición sobre la dirección del sueño. Esta primera mirada global requiere luego el esfuerzo del análisis, y este precisa un mínimo método, al menos hasta que el sujeto aprenda a manejar las herramientas. Las llaves del tesoro de uno mismo las tiene cada sujeto, de manera que, si pretende hacer uso de las herramientas a las que le da acceso la clave, debe dedicar un tiempo a ejercitarse con ellas.

Aprender las herramientas interpretativas

Lógicamente, solo puedo ofrecer algo sencillo y manejable, un primer modo de acceso que nunca será suficiente, pues –repito– estamos ante una de las expresiones humanas dotadas de mayor profundidad y complejidad. Es como

una pintura de un gran maestro: todo el mundo puede utilizar sus recursos, más o menos formados y técnicos, para acercarse a la obra de arte. No verá las mismas cosas un entendido que un profano, ni interpretará la obra de la misma manera, pero la sensibilidad del profano le da un primer acceso que nadie le puede quitar. Cualquiera persona puede decir en una primera mirada: “¡Es precioso!”, o simplemente: “No me gusta, ¡no me dice nada!, no lo entiendo...”. Si utilizamos la metáfora del cine, estaremos de acuerdo en que todas las personas tenemos capacidad para ver, entender e interpretar una película. Es obvio que el guionista y el director pueden tener claves que ayudarían a clarificar ciertas cosas y dar un sentido de mayor hondura a la comprensión de la película entera o de algunos de sus aspectos, pero esto no obsta para que la historia narrada llegue a cualquier persona del público interesado. Todos los seres humanos, por el hecho de serlo, tenemos muy desarrollado el entendimiento narrativo. Este vale también para los sueños, pues, más realistas o más surrealistas, al final son narraciones.

Los sueños no los inoculan en nuestras noches los extraterrestres. Nadie de fuera coloca un sueño en la mente del soñador ni le implanta un *chip* con sueños prefabricados. Es la persona que duerme y sueña la que elabora su propio guión, la que produce y dirige el sueño. No toda su persona, sino su yo inconsciente. Este pretende decirle algo al yo consciente, el colega al que le toca relacionarse con la realidad práctica y empírica. Para ello, prepara la escena. Va al “disco duro” y explora las diferentes “carpetas” en donde tiene clasificado todo: caras, casas, lugares, relaciones, colores, profesiones, experiencias, deseos..., una infinidad de “carpetas” a las que puede acceder con total libertad, con la libertad que le da la creatividad. De una saca un color, pero ese color se lo pone a una determinada casa, la cual está colocada en un escenario que no es muy realista, pero sí muy significativo para el sujeto soñante. Y, así, con todo. Coloca los materiales y pone a los personajes a dramatizar un determinado guión. Y comienza la función. Como se puede deducir, aunque todo pueda tener un sentido general, cultural, simbólico, mitológico y arquetípico, lo cierto es que cada elemento está en una carpeta personalísima del personalísimo “disco duro” del soñante. De esta manera, no es difícil entender que cada uno de los elementos del sueño sea no solo propiedad del soñante, sino un aspecto de sí mismo. Por eso, es el primero y excepcional intérprete de su sueño. Nadie como él conoce el sentido de todo lo que ha utilizado el yo inconsciente para elaborar el sueño. Esto no significa

que ese sentido sea inmediato ni accesible a primera vista...

Cuando la persona se despierta y recuerda el sueño, es muy recomendable que tenga a punto papel y bolígrafo para escribirlo antes de que se le olvide. Porque si hay algo que pasa, sin remedio, es que el sueño se olvida. Se olvidan sobre todo los detalles, y los detalles son muy importantes, porque, repito, son aspectos del soñante que remiten el sueño a sí mismo. Una vez que ya está escrito, el sujeto puede esperar el momento adecuado para trabajar en él (antes de trabajar con él). En esta tarea hay unas preguntas que pueden ayudar y guiar en la realización de un doble trabajo. El primero es un análisis, y el segundo, una síntesis interpretativa. En la fase de análisis, el yo consciente debe preguntarse, de la manera más ingenua posible, qué quieren decir, por ejemplo, “casa” (“el sitio donde uno vive, donde vuelve y se relaja después del trabajo”, “el sitio al que temo volver cada tarde porque es donde tengo conflictos que me angustian”, etc.) o “rojo”, o la cara de fulanita, o el libro, o los montes, etc. Cuanta mayor espontaneidad en la respuesta, mejor, porque así el inconsciente puede asomarse indirectamente (el inconsciente nunca se asoma directamente, por eso es inconsciente). En esta fase es importante “describir” lo que uno entiende por ese elemento concreto y lo que significa para él.

Una vez hecha esta parte del trabajo, que conviene ir escribiendo, se pasa a la fase siguiente, que consiste en intentar leer el sueño utilizando la descripción y el sentido para uno mismo (por ejemplo: estoy en una casa blanca, o sea, en el sitio en el que me siento más cómodo, donde descanso y me recupero, donde viven mis seres queridos; y es blanca, es decir, parecida a la casa de vacaciones del año pasado, donde lo pasamos bien, pero tuve una pelea muy grande con mi hija mayor y me sentí menospreciado...). Cuando se termina esta lectura, el significado del sueño va apareciendo con toda su fuerza. Una vez que se ve por dónde va, la pregunta obligada es qué tiene que ver con mi momento y situación actual, para qué sueño esto concreto ahora mismo, qué me dice mi yo inconsciente...

Esto requiere algo de práctica, pero merece la pena hacerse con esta poderosa herramienta de autoayuda y crecimiento interior. Hay sueños que guían un período exploratorio de sí, otros que nos advierten de ciertos peligros, y otros que nos informan sobre el final de un período concreto de nuestra vida

(sueños de síntesis). Hay sueños en los que aparecen claves creativas para abordar un trabajo, una relación o para intuir cambios y la dirección que van a tomar. Hay secuencias oníricas que aportan la solución de un determinado asunto: en la primera, se plantean las cuestiones que necesitan solución; en la segunda, se abordan y, en la tercera, se indica su salida. Parece extraordinario, pero sucede bastante a menudo.

La producción de sueños

El título suena un tanto “hollywoodiense” y, aunque tiene muchos e interesantes significados, me sigo refiriendo a los sueños de la noche. Los sueños nocturnos pueden ser espontáneos (la mayoría lo son) o podemos inducirlos. Los sueños inducidos son más fáciles de interpretar que los espontáneos. Se trata de pedir ayuda al inconsciente; en concreto, pedirle que responda a una determinada pregunta. En general, lo que se suele hacer es escribir en un papel, a la hora de dormir, una pregunta y dejarlo sobre la mesita. El sueño que se tenga esa noche suele ser una respuesta a la pregunta. Esta pregunta debe ser lo más concreta posible. No sirve si preguntamos al sueño, por ejemplo, cómo puedo ser más feliz. Esta pregunta es demasiado general y el inconsciente no sabrá dar una respuesta como la esperamos. Si, en cambio, nos encontramos en un momento en el que debemos tomar una decisión importante (por ejemplo, “¿debería aceptar la propuesta que me ha hecho mi jefe, pues me da miedo no dar la talla y estropearlo todo?”), el sueño nos puede ayudar. Es posible que no responda directamente, pero podría dar claves importantes sobre el miedo, sobre la autoestima, la seguridad personal, la capacidad de riesgo... Este tipo de sueños inducidos, al ser concretos, dan información “guiada” sobre uno mismo, de manera que, aunque ayudan en un momento determinado, no son los más indicados para conocer el estado de nuestro mundo interior, del que se ocupan habitualmente los sueños espontáneos.

Sueños de vigilia

Hasta ahora los sueños nos hablan de dos vías de acceso a ese iceberg sumergido y pozo de sabiduría que es nuestro inconsciente. La primera, más profunda, es la del análisis e interpretación de los sueños espontáneos como producción propia sobre aspectos de uno mismo. La segunda, en un nivel más superficial, es la vía de los sueños inducidos o incubados, que puede

responder a preguntas o cuestiones puntuales. Pero esto no es todo. La imaginación nos da a los humanos para más, para mucho más.

Hay otras vías indirectas de acceso al mundo del inconsciente, que puede aportar un abundante y rico material para el autoconocimiento, y es la actividad onírica de la vigilia, del tiempo que pasamos despiertos y somos “invadidos” por una determinada forma de imaginación. Su profundidad depende de nuestra habilidad para trabajar con estos “sueños”, que es una manera de llamar a la actividad imaginativa al servicio de la propia persona. También en este nivel, nos encontramos con sueños diurnos espontáneos y con otros inducidos a los que solemos llamar, en el lenguaje de la autoayuda, “visualizaciones”. La actividad imaginativa de los sueños diurnos espontáneos es muy interesante. Hacernos con ella supone atrapar, *a posteriori*, esos momentos en los que, sin darnos cuenta, la imaginación nos lleva a lugares y situaciones que no hemos previsto de antemano, que no hemos programado. Estos sueños diurnos son más fáciles de recordar. Es interesante, como hacíamos con los sueños nocturnos recurrentes, tomar nota de los que se repiten, pues nos dan idea de deseos y anhelos a los que, tal vez, no prestamos suficiente atención. Los sueños diurnos no gozan de buena fama. Nos resultan sospechosos, pues, a primera vista, pueden parecer “viajes” evasivos (no autorizados) de la imaginación, expresión del cumplimiento de ciertos deseos o anhelos que contrastan con lo que vivimos ordinariamente, y podrían conducirnos, peligrosamente, fuera de la realidad. Son una forma de fantasía.

Ellos nos informan, como es lógico, de nuestras frustraciones, de lo que no aceptamos, de las dificultades que tenemos con algo o ante alguien concreto... La fabulación nos indica vías a través de las cuales podríamos encontrarnos en una situación más feliz o cumpliendo deseos censurados (por ejemplo, de venganza). Lo importante, por ello, es retener la información que nos brindan. La exploración de estos mundos imaginados ha tenido una influencia decisiva, en ocasiones, en el arte y en la ciencia. Si echar a volar la imaginación sin imponerle trabas, permitiendo que tome el mando, ha funcionado en estos ámbitos, ¿por qué no puede hacerlo en situaciones ordinarias? Da la impresión de que censuramos la actividad imaginativa, da la impresión de que nos sentimos pillados a nosotros mismos, atrapados en su mundo, como “en falta”, como quien hace algo indebido, ante el imperativo

de la realidad empírica, a la que damos carta de naturaleza para todo y a la que otorgamos la máxima autoridad, aunque obedecerla siempre y en todo haga menos transitable el día a día.

Evidentemente, no estoy proponiendo salidas defensivas o huidas patológicas de la realidad. No intento sugerir evadirse cuando la realidad requiere toda nuestra atención y energía. Aparte de hacerle sitio a la imaginación, pretendo utilizar su capacidad de ayuda y de creatividad. Propongo expandirla para nuestro bien, pues tiene el poder de cambiar las condiciones de la realidad, transformar muchos de sus aspectos y ayudarnos a crecer y madurar. A fin de cuentas, la realidad absolutamente objetiva no existe.

La *visualización*, por su parte, es un ejercicio de la imaginación que puede utilizarse como instrumento terapéutico, creativo y/o espiritual. Quizás algunas personas tengan más capacidad imaginativa que otras, pero todo el mundo posee algún potencial. La imaginación, además, es parte de un patrimonio humano susceptible de crecer, expandirse y enriquecerse. La visualización consiste en imaginarnos en una escena determinada, de manera que aquello que imaginamos estimule los sentidos, los sentimientos, y ayude a conseguir o a fortalecer aspectos débiles de nosotros mismos o a superar determinadas dificultades; también es un valioso instrumento para el crecimiento espiritual. Las visualizaciones nos permiten explorar aspectos temidos en un entorno protegido y seguro.

Manolo teme las sesiones de quimioterapia. Por eso, dos días antes de cada sesión, se prepara mediante una visualización. Cierra los ojos e imagina que su cuerpo se encuentra en una especie de balneario, en un lugar en el que existen aguas termales de diferente naturaleza. Una de ellas tiene la propiedad de regenerar todo lo deteriorado, otra sirve para una limpieza a fondo de la sangre, hay un géiser que fortalece... Y, así, Manolo va pasando por las diferentes fuentes del balneario, sintiendo cada una de esas aguas benéficas en su cuerpo maltrecho, las aguas que le bañan por fuera y las que bebe de esos manantiales. Después de pasar un rato en ese lugar, abre los ojos y se siente más preparado para recibir la *quimio*. La imaginación de Manolo ha enviado mensajes de fuerza y de confianza a sus células y eso, en sí mismo, es positivo para su sistema inmunológico.

Charito tiene que hablar con su padre, y solo de pensarlo siente que se le

acelera el corazón y le sube el nivel de adrenalina. Es evidente que teme encontrarse con él. Se pregunta qué es lo que más teme y se responde que tiene miedo de quedarse muda, sin palabras, en blanco, algo que la humilla y le hace sentirse sin fuerza ni poder personal. Necesita superar ese miedo. Se sirve de la visualización: cierra los ojos e imagina que está ante su padre; le ve, le siente y nota cómo se le acelera el pulso. Abre los ojos y sabe que eso solo existe, de momento, en su imaginación, de modo que lo intenta de nuevo y esta vez puede mirarle a los ojos y comenzar a hablarle. Repite el ejercicio y advierte, sorprendida, que ya no se pone nerviosa cuando ve a su padre en su imaginación y que cada vez que hace la visualización se atreve más y mejor, dice lo que quiere y va aprendiendo a responder a las reacciones de su padre. Con este ejercicio, el día que va a verlo no solo se siente más confiada, sino que se da cuenta de que sus temores son mucho menos intensos y, por lo tanto, va reaccionando mucho mejor. La visualización de la escena temida prepara psicológicamente a Charito, le da mucha información sobre sus miedos, sobre sus propias reacciones, y le permite modificarlas en un entorno seguro, hasta el punto de ir cambiando poco a poco su actitud no solo ni principalmente ante su padre, sino ante sí misma.

Antonia quiere seguir trabajando su libertad interior. Cuando se tumba en la cama a descansar, hace su ejercicio preferido de visualización. Se ve a sí misma como un ave que cruza los cielos. Siente el sol, el aire, la fuerza del viento; juega con sus alas, planea, sube y sube y luego juega bajando en picado y siente una profunda alegría que la llena de energía. Un día viaja sobre el mar. Otro, planea sobre unos riscos. Hay días en los que se traslada a lugares que le gustaría visitar y se imagina posándose sobre el alero de una casa en una ciudad de China, en el pico de un altísimo monte de la cordillera andina... Sabe que puede ir donde quiera con su imaginación y no le pone trabas. En cada viaje, sin embargo, encuentra algún obstáculo que, como en un videojuego, se convierte en un desafío. En uno, era el cansancio; en otro, la angustia, o la soledad como aislamiento, o la dificultad para comunicarse... Después de cada ejercicio, Antonia anota el viaje, lo que siente, las experiencias vividas imaginativamente, los obstáculos y las dificultades, las estrategias de superación y el éxito o fracaso de las mismas, el lugar y el estímulo que la lleva a sentirse así... Las visualizaciones de Antonia son simbólicas, orientadas a la autoexploración y el crecimiento personal. Se trata de un ejercicio cuyas consecuencias no son inmediatas, aunque sí eficaces.

Irá notando cambios pequeños a lo largo del tiempo y serán las mismas visualizaciones las que le indiquen por dónde crece y por dónde se estanca.

Cada forma de visualización tiene su objetivo. Las asemeja el uso de la imaginación, la necesidad de ver y sentir el mundo imaginado (con los ojos cerrados) y el registro escrito de lo vivido durante el ejercicio. También las acomuna la importancia del mismo hecho de visualizar, positivo para la persona, pues activa y desarrolla la imaginación y la fantasía. Tanto el uso de los sueños nocturnos y diurnos como el de las visualizaciones pertenece a la intimidad del sujeto. Cada cual puede compartirlos con quien desee, pero es prudente pensar dos veces a quién o quiénes contamos estas facetas de nuestra intimidad, pues podría suceder que, en el mejor de los casos, estemos dando “margaritas a los puercos” y, en el peor, instrumentos para la manipulación y el sometimiento.

Resumen

1. Como ser humano, tengo un valioso patrimonio donado por toda la evolución humana

y cultural, universal: los sueños; mi capacidad para soñar y la disponibilidad de contenidos oníricos para mi uso y enriquecimiento personal.

2. Los sueños son producción nocturna de mi inconsciente o sueños diurnos producidos, más o menos voluntariamente, por mi yo consciente. Cada uno de ellos cuenta con métodos de abordaje e interpretación diferentes. Ambos son útiles para mi tarea de autoconocimiento, pero la producción nocturna es más fiable y de mayor profundidad.

3. Los sueños nocturnos requieren un trabajo de análisis e interpretación, algunos de cuyos niveles se encuentran a mi alcance, si estoy interesado. Uno de estos métodos consiste en referir cada elemento del sueño a uno mismo, la propia persona, porque es mi inconsciente quien lo ha elaborado. Este análisis e interpretación concreta me aportan una valiosa información a mí, como sujeto soñante, acerca de mí.

4. Los sueños diurnos revelan mi capacidad imaginativa, como ser humano que soy, y pueden ser un instrumento de autoexploración y conocimiento propios en mi nivel más consciente. Requieren cierto control de mi capacidad

de autoengaño, esa potencialidad que los humanos tenemos tan desarrollada.

5. Las visualizaciones son potentes instrumentos de autoayuda, pues valen tanto para el autoconocimiento, como para el crecimiento personal. Sé que se utilizan habitualmente como instrumento terapéutico, dados sus buenos resultados.

Sugerencias

1. Crear el hábito de anotar los sueños. Se puede llevar un diario de sueños como material disponible para cuando sea necesario.

2. Crear el hábito de leer los sueños anotados periódicamente y hacerlo como si se tratara de una secuencia, intentando percibir el sentido no ya del mensaje concreto de cada uno de ellos, sino de la temática, las recurrencias o los nuevos contenidos, facilitará una percepción global de algunos aspectos interesantes de la persona, de su momento, u otros aspectos.

3. Prestar atención a la producción de sueños diurnos: momento, contenido, objetivo... y sacar consecuencias.

4. Trabajar con visualizaciones, según las necesidades, y dedicarles el tiempo que se decida. Evaluar los resultados.

8 Mi poder: el mundo interior

E

n la etapa de nuestra infancia aprendimos que el poder viene de fuera. Nuestras experiencias hablan de la percepción de las personas significativas, en especial nuestros padres y otras figuras de “autoridad” necesariamente presentes en nuestro entorno. La evolución de nuestro autoconcepto y autoimagen, de nuestra autoestima y su relación con estas personas significativas, es tan variada como sujetos existimos en el mundo. No obstante, hay aspectos y leyes que la psicología ha identificado como universales. En un momento determinado, colocamos el poder completamente fuera de nosotros; en otro momento posterior, introyectamos

ese poder hasta que lo hacemos formar parte de nuestra estructura psicológica, dando origen a lo que Freud llamaba el “super-yo”, que es, por una parte, la instancia crítica y controladora que censura al “ello” y al “yo” y, por otra, la representante de los valores por los que nos guiamos y de los derechos de los demás. Por eso, la dimensión ética de nuestra persona apela, especialmente, al super-yo. Los avatares biográficos en la creación de esta instancia de la personalidad suelen ser, en buena parte de la población humana, complejos y conflictivos. Los humanos tenemos que lidiar con ambas funciones del super-yo toda la vida, porque la dimensión del poder, la autoridad, lo que creemos, pensamos y valoramos de nosotros mismos, tienen que ver con él, y porque la dirección que adoptan nuestros ideales se ve condicionada, para bien y para mal, por nuestro super-yo. La psicología de la religión dice, además, que la imagen de la divinidad que cada cual tiene le debe mucho a esta instancia y su evolución¹⁵.

Suele suceder que el super-yo de una persona adulta evoluciona madurativamente en algunos aspectos y, por ejemplo, en lo relativo a la imagen de la divinidad permanece estancado. El estudio psicológico de los integrismos y fanatismos religiosos, sin ir más lejos, se las tiene que ver con estos taponamientos de una evolución interior que atañen muy de cerca a la cuestión del poder, de dentro y de fuera; de fuera, especialmente, en detrimento del propio poder.

¹⁵ La imagen de la divinidad y la religiosidad humana se forjan muy tempranamente, antes, desde luego, de que se forme el superyo, pero, a la postre, la idea consciente de dicha divinidad, dado que las religiones la vinculan a la ética, parece más cercana a este que, por ejemplo, al ello o incluso al mismo yo.

Esta cuestión del poder es una de las más peliagudas de todo lo que afecta al ser humano. Es difícil sustraerse a una mala introyección de las figuras de autoridad de la infancia, especialmente en momentos evolutivos tempranos que luego se actualizan en la adolescencia. Es difícil recomponer una figura inadecuada de autoridad dentro de cada cual. Es difícil, sobre todo, modificar un super-yo mal estructurado o, dicho de otra forma, recoger todas las proyecciones que sobre el poder y la autoridad tenemos los humanos.

Como sucede con la libertad, de hecho, los seres humanos no parecemos especialmente interesados en madurar en lo que se refiere al poder y la

autoridad. El permisivismo social, cultural y político a este respecto, en relación con los sujetos a los que una sociedad, o una cultura, o un grupo humano, o personas concretas investimos de autoridad y de poder, resulta muy llamativo. Lógicamente, cuando son los varones quienes lo detentan, este permisivismo es mucho más llamativo, pues se restringe mucho, hasta dar paso a una particular y virulenta crítica cuando quienes ejercen el poder o aparecen como personas de mucha autoridad son mujeres. El sesgo de género es un gran escollo en un asunto, repito, ya de por sí peliagudo. A la civilización occidental le ha costado muchos siglos regular los abusos del poder. Esta regulación, lo sabemos, no significa automáticamente una buena práctica, pero es preciso reconocer que llevarla a la legislación escrita y consensuada es un gran paso civilizador. Por ejemplo, que se hayan ido aboliendo las dictaduras y que estas resulten repugnantes a la mayoría de la población es un hecho de una enorme importancia.

Esto, visto desde la perspectiva del individuo concreto, de su propia evolución, y orientado a su crecimiento hacia dentro y hacia arriba, es muy difícil de conseguir. En este proceso de autoconocimiento y de maduración nos topamos, en seguida, con la pregunta sobre nuestra identidad: quién soy. El super-yo respondería mediante una lista de logros y fracasos en lo que hacemos y mediante la propia percepción del poder que tenemos. Si no tenemos poder, nos parece que no somos nadie. Puede que muchas de las cosas que hacemos estén orientadas a tener más poder, que, traducido, quiere decir “ser alguien”. Pero ¿qué se entiende por poder? Ser alguien y tener poder es relativo. O sea, que implica a otras personas. Ser alguien es serlo para otro alguien y tener poder es una forma de decir a los demás que soy, que existo, que valgo..., que domino. El poder, heredado de las experiencias infantiles, tiene que ver con una relación en la que alguien manda y otro alguien obedece. Mis padres me mandan porque tienen más poder que yo. Yo me resisto desobedeciendo porque quiero decirles que también puedo mandar, pero, al final, necesito que ellos sean más poderosos que yo, porque, si averiguo demasiado pronto que no lo son, dejaré de respetarlos como figuras de autoridad y eso no será bueno para mi propia evolución y se notará en la manera en que se forme y cuaje mi super-yo.

Es importante, por lo tanto, contar con personas de autoridad en nuestra infancia a las que reconocemos poder. Es importante haberse resistido, pero

mucho más tener la experiencia de que los adultos son personas en las que poder confiar, personas que nos dan seguridad, que pueden protegernos, cuidarnos, guiarnos, enseñarnos, querernos incondicionalmente y asumir la realidad por nosotros mientras aprendemos lentamente a situarnos en ella y a perderle el miedo. En este proceso de conocimiento y adaptación a la realidad el yo se va fortaleciendo, pero hay que cuidar de que ese proceso no tenga lugar antes de tiempo, pues la precocidad en estas cuestiones pasa factura a la larga o a la corta.

Adriana es una joven universitaria que ha sorprendido a todo el mundo decidiendo entrar en un monasterio como monja. No ha querido esperar a terminar la carrera de biología, que ha dejado colgada nada más empezar cuarto. Sus padres no son especialmente religiosos, aunque tampoco son indiferentes. Se confiesan católicos críticos y practican, siempre en esta línea, dentro de una comunidad cristiana crítica. La sorpresa de los padres de Adriana no se debe tanto a la decisión de su hija de hacerse monja cuanto al monasterio elegido, que tiene fama de conservador. Las amigas de la chica no saben a qué se debe la decisión, pues en realidad la propia Adriana ha tenido muy poca relación con las monjas de ese monasterio. Ha estado un par de veces y, dice, le ha bastado para saber con una fuerte certeza que eso es “lo que Dios quiere de mí”. Adriana no es ninguna mojigata, sino que hasta ahora ha pasado por ser una joven normal, con los deseos y preocupaciones propios de una joven de su edad. A los 17 años tuvo sus primeras relaciones sexuales con su novio y, por lo que cuentan sus padres, fue algo que ella misma decidió sin presiones, ni del chico ni de nadie. De hecho, la gran sorpresa nace del hecho de que Adriana ha estado tomando decisiones con una gran sensatez desde pequeña. Sus padres tenían la costumbre de hablar con sus tres hijos, los dos varones y la chica, que es la mayor, sobre las cosas que consideraban de interés general: cambiarse de casa, admitir a una asistenta para la limpieza, el lugar de vacaciones, etc. Adriana siempre fue muy activa y su voz siempre se escuchó. Es más, su sensatez les llevaba con frecuencia a elegir sus propuestas, porque en numerosas ocasiones eran acertadas. Todo el mundo la ha tenido por una chica de madurez precoz. Ahora, los padres intentan comprender la decisión de no terminar la carrera e ingresar tan pronto. Han hablado con ella de las características del monasterio y ella siempre responde refiriéndose a lo que dice y piensa la abadesa, que, en opinión de los padres de Adriana y de otra mucha gente, es una mujer muy

autoritaria. La chica la considera una mujer carismática y espiritual, lo que ella necesita, dice, para ser feliz en un estado de vida al que Dios la llama. Lo cierto es que han pasado ya tres años desde que entró y ha hecho la profesión simple (no la solemne), y los padres solo pueden decir que se la ve cada vez más contenta. Les sigue sorprendiendo, desagradablemente, el sometimiento de su hija, la repetición de frases hechas, nunca accesibles a la crítica, y su cerrazón a las razones, cuando, hasta su ingreso, Adriana había sido la razón y la sensatez andantes sin por ello mostrarse insensible, sino respetuosa. Al menos eso, el respeto, lo conserva...

Se trata de un caso que se da en ámbitos religiosos y no religiosos, tanto en mujeres como en varones, pero con mucha más frecuencia en mujeres. Hay un dato que no se analiza suficientemente o se analiza e interpreta en claves erróneas, y es la cuestión de la autoridad, el poder, la capacidad de decisión. Es un error de psicología evolutiva hacer que los menores tomen decisiones o tomen parte activa y paritaria con los adultos en la toma de decisiones importantes en el ámbito familiar y en el escolar. El aprendizaje de la libertad y de la autoridad han de pasar, necesariamente, por la resistencia al poder y autoridad de los padres, que no deben delegar en su condición de adultos y deben ser firmes (no impositivos o dictadores, y mucho menos utilizando la coerción o la violencia) en las decisiones que, les guste más o menos, han de tomar ellos y, con frecuencia, a solas. La pedagogía con niños, prepúberes y adolescentes recomienda el diálogo y, por tanto, la explicitación de razones siempre que sea necesario (que no siempre es necesario ni conveniente explicitar). Esto vale también para el colegio. El aprendizaje de la toma de decisiones que conlleva asumir las consecuencias ha de ser muy escalonado y sobre cuestiones de poca importancia. Cuando se extralimita el umbral, a pesar de hacerlo con las mejores intenciones del mundo y de creerse los padres más democráticos y maravillosos del planeta, o el colegio más avanzado de la zona, se corre el peligro de que les suceda a los jóvenes, antes o después, lo que le ha sucedido a Adriana: que sientan la necesidad inconsciente de aliviar un peso que se vuelve cada vez más grande. Encontrar alguien (persona de autoridad) o algo (una institución) que les libere de su obligación (super-yo) de tomar decisiones y asumir las consecuencias. Buscar personas e instituciones que piensen por ellos y decidan por ellos. Cuando, además, se trata de personas creyentes y se hace en nombre de Dios, la ocasión no podría ser psicológicamente más oportuna. El inconsciente la

percibe y el yo racionaliza lo que sea necesario con tal de no perder la oportunidad. La delegación de sus capacidades adultas, adoptadas cuando no era el momento, les convierte, paradójicamente, en personas predispuestas a la manipulación y el sometimiento. Someterse produce un gran alivio a aquellos para quienes asumir la autoridad y el poder sobre sí mismos y sobre la realidad constituye un peso insoportable. El super-yo de Adriana es demasiado “maduro”. O, en otros términos, es demasiado exigente desde una edad en la que la niña, adolescente y joven, no puede soportarlo.

Dice un adagio filipino –atribuido al héroe de la independencia filipina de España– que “*hay tiranos donde hay esclavos*”. La gran pregunta para quien desea conocerse y ayudarse a madurar en ese poder interior es hasta qué punto es un esclavo o una esclava, por dentro o por fuera, de manera que le rondan los tiranos y las tiranas.

El placer de la mitomanía

La mitomanía no es una moda. Pueden serlo la palabra y las formas actuales, pero el ser humano tiene una especie de “predisposición mitómana”. La evolución respecto a las primeras figuras de autoridad, como queda dicho, es importantísima, pero hay otros factores que podemos explorar. Un buen *test* para autoexplorar esta dimensión es preguntarnos por nuestros “mitos” y “héroes o heroínas”. Quiénes son y qué rasgos tienen, qué admiramos y de qué manera expresamos esa admiración: si lo hacemos a solas y colectivamente, o solo a solas, o solo colectivamente. Cuando entramos en la habitación de un adolescente, los *posters*, la música, las películas, los videojuegos, los libros... nos dan mucha información. Lo más probable es que los nombres de los héroes y heroínas vayan cambiando con los años o, incluso, los meses. Obtener información de los adultos es más difícil, pues solemos ocultar o disimular ante los demás según qué cosas. Por eso es importante que cada cual se haga la pregunta a solas y se responda de la manera más honesta posible, pues esa respuesta será una valiosa información sobre su manejo del poder y, sobre todo, de su sometimiento, su libertad y su propio poder interior.

José Antonio reconoce que en su temprana adicción a las drogas había un trasfondo problemático de identidad. No solo porque era un adolescente al que sus amigos tentaron en su deseo de ser tan “mayor” como ellos. Tardó

mucho en descubrir y aceptar que, por su manera de ser, habría necesitado un padre firme y no un pelele. Lo curioso es que intentaba parecer “alguien” al llegar a su casa, tratando mal a su mujer y a sus hijos, pero se veía que eso no era más que una fachada, con la que, además, hacía mucho daño. No físico, pues no pegaba, sino psicológico, mediante los insultos, las humillaciones y descalificaciones... Lo peor era cuando venía borracho, cosa que sucedía muy a menudo. Cuando estaba sobrio, José Antonio se daba cuenta de que su padre era un verdadero pelele, pues no tenía carácter para decirle al jefe lo que debía, pero tampoco para decírselo a él, que era tan solo un niño. Esa incapacidad, esa debilidad, se convertía en furia bajo el estado de embriaguez, y la furia se expresaba contra las personas supuestamente más débiles de su familia. José Antonio lo sabía, pero no se atrevía a decirle nada. Por no atreverse, ni siquiera era capaz de ir a consolar a su madre, pues, en el fondo, esperaba de ella alguna reacción. Un día, un poco antes de comenzar a coquetear con la droga entre amiguetes, descubrió que beber era un consuelo, pues bajo el efecto de la bebida parecía un chico distinto, casi dispuesto a comerse el mundo. En seguida llegaron las otras drogas. Necesitó mucho, mucho tiempo, en sus procesos de rehabilitación, para reconciliarse con el pelele de su padre (su imagen interna) y el pelele en que se había convertido él mismo. Necesitó tiempo y determinación y fe para comenzar una seria reforma de sus ideas acerca del poder y la autoridad. Recuerda, con verdadera vergüenza, sus devaneos con la ideología nazi. Había un par de tíos que le parecían *lo más*, pues físicamente eran poco menos que culturistas y había en sus miradas una superioridad que daba miedo. Y a él le habría encantado, por entonces, dar miedo. No podía evitarlo: los miraba y los admiraba. Deseaba ser como ellos, aunque luego no movía un solo dedo para hacer nada. En aquella época, recuerda, se tragaba, con otros colegas, películas que ahora todavía le avergüenzan y, las pocas veces que podía manejar algo con cierta precisión, navegaba por las páginas más cutres de Internet: no solo las “nazis”, sino las *porno de sadomaso*. La seducción del sometimiento le humillaba muchísimo, pero no podía evitarlo, pues había algo sumamente placentero y tranquilizador. Transformar todo eso, recuperar la parte más digna de sí mismo y reconocer su poder como un don de dentro afuera, es un logro que todavía le parece mentira. Eso sí, ha desarrollado una curiosa capacidad para percibir la realidad de las personas y, aunque las ame e incluso admire a unas cuantas, le es imposible ya ser mitómano.

La función de las masas y el poder del número

El número, la cantidad, siempre ha sido un elemento de poder, pero hoy la manipulación de lo cuantitativo es más sofisticada y sutil. La cantidad pesa. El peso es un elemento de poder, y manejarlo es muy conveniente cuando se pretende ser contundente y dar poco lugar a la razón, el análisis, la discusión y los matices. Quienes intentan imponerse basándose en los números hacen lo que sea por cuadrarlos. Personas e instituciones mantienen un pulso ante los números. Ante ellos se puede sacrificar la calidad, la verdad, la honestidad y los valores de un humanismo que parece desaparecer. Esto afecta a cada persona de dos maneras: mediante el contagio ideológico del valor de lo cuantitativo y mediante la propia capacidad para estar en una masa sin ser masa.

Cada persona de esta cultura siente la fascinación de lo cuantitativo: las encuestas mantienen el suspense y, aunque sabemos que se manipulan¹⁶, que las cosas y la realidad no se escriben en blanco y negro, a la hora de la verdad proyectamos en los números un poder indebido. El yo parece inhibirse de su capacidad de ajuste a la realidad y se adapta, aceptando contundencias que, de hecho, mirando un poco más al fondo, no lo son. Hay una relación interesante entre las creencias y la inhibición de la capacidad crítica de la realidad. Aunque la realidad nos muestre continuamente evidencias, las creencias pueden mucho más. Ejemplos, los hay a montones. Cualquier dato de encuestas sobre diferentes realidades nos daría suficiente información. Las encuestas sobre el catolicismo de España dan unos porcentajes muy altos, aunque hayan bajado en la última década casi 10 puntos. El 71% de los españoles, dice el resultado de una encuesta, se declara católico. Este número funciona como pilar de la creencia de que, pese a lo que digan otras encuestas sobre la práctica religiosa y sobre los contenidos de la religión católica que tanta gente dice profesar, España es mayoritariamente católica. Las disonancias cognitivas que se desprenden de datos contradictorios y de la experiencia cotidiana se resuelven colocando en primer plano la creencia e inhibiendo complicar el análisis de la realidad con sus diferencias y sus matices. La creencia refuerza un estereotipo que, en realidad, no existe, que es un fantasma (una fantasía), pero los números tienen mucho peso e influyen en la economía, el reparto de recursos, en la imagen global del país, etc. ¿Qué

se le pide a un creyente católico que no se ajusta al estereotipo y reclama su derecho a definir una institución enormemente plural cuya diversidad no conviene a las estadísticas ni a la contundencia de los números?

¹⁶ Un chiste dice que la estadística consiste en tener dos coches y dos usuarios, Fran y Julio, y asignar a cada uno el 50% (o sea, uno para cada uno), aunque la verdad es que Fran tiene los dos y Julio ninguno.

Es frecuente perder los papeles cuando se forma parte de una masa. La masa, como está más que estudiado, funciona como un todo gracias a que cada sujeto delega en su individualidad, la inhibe y se mueve como una partícula del conjunto en el vaivén de los estímulos asociados a las emociones. Los líderes de estas masas lo saben bien. No obstante, aunque esto vale en general, no todas las masas funcionan de la misma manera. Las diferencias no se deben principalmente a sus líderes y a la capacidad de movilizar emociones que tengan, sino a los motivos de la concentración, a la convocatoria de la masa. Si la masa se concentra para reclamar el derecho al trabajo por parte de una multitud que ha sido objeto de robo y despojo, esa masa unirá sus frustraciones y su violencia y reaccionará fácilmente a cualquier estímulo que atice mínimamente la mecha ya prendida. Es una masa peligrosa y su potencial destructividad poco tiene que ver con el carisma de sus líderes. Si, en cambio, se convoca a una multitud para reclamar la retirada de las tropas nacionales de una guerra que nadie quiere, es altamente probable que la razón de la convocatoria afecte a la forma en que se desarrolle la concentración o la manifestación. El número es importante, desde luego, pero mucho más la razón y la coherencia entre lo que se dice y lo que se hace. La persona que forma parte de esta masa no se siente movida por emociones irracionales, sino que las razones atraen e impregnan las emociones, en un equilibrio que ayuda a que cada persona sea quien es, sin verse despojada de su individualidad en la masa en la que se inserta. Las experiencias personales son muy diferentes. La persona que se pierde a sí misma en una masa movida por emociones negativas sentirá desahogo, como máximo, mientras que quien se sabe parte de un numeroso grupo que pide la paz se siente gratificado, contento de ser parte de una humanidad *humana* que reclama humanidad... Esta persona puede sentirse más persona estando en medio de la masa, mientras que la otra deja de serlo en alguno de sus aspectos más importantes. La persona que participa en una masa humana y humanitaria, de forma individual y consciente de su conexión

con los otros miembros de ese inmenso grupo, adquiere más poder interior en la medida en que comparte el poder que tiene y el poder que es. La que participa en una masa que le trae y le lleva sin su consentimiento es alguien a quien se roba interesada e impunemente su poder, de manera que volverá a casa con menos poder del que llevaba al salir.

Las personas con poder interior tienen mucho que compartir. Ponen en común, dan y reciben. Porque reconocen el poder que tienen en su interior, el valor de sí mismas y la importancia de su condición de sujetos, pueden reconocer el poder de los demás en lo que son, sin confundir lo que tienen con lo que son, sin sentir amenaza alguna ante el poder de otros u otras, sin atribuir superioridad o inferioridad a nadie por el hecho de ejercer tales o cuales cargos. Este poder interior es un verdadero tesoro.

Julia , la amiga y confidente de Lola, es muy poco mitómana. Casi nada, diría ella, y el “casi” es solo por dejar la puerta abierta a lo que tal vez ella no sabe todavía de sí misma. Puede que su infancia, que ella considera bastante normal, le ayudara, pero también cree que, paradójicamente, fue **Irene**, su profesora de literatura en el instituto, quien le dio claves con su propia persona y personalidad, para ser quien es. Julia tenía 16 años y la tuvo de profesora en sexto del bachiller de entonces y en COU¹⁷. Irene sabía de lo que enseñaba, pero se notaba lo mucho que le gustaba enseñar. Julia la veía como toda una mujer, con ese concepto de mujer-persona llena de autoridad que iba persiguiendo a través de la literatura y del cine. Con ella aprendió mucho; especialmente, aprendió a no tener miedo de las preguntas difíciles, esas que no suelen tener respuesta pero que hay que hacerse para ser persona. No solo quién soy, qué hago en el mundo, qué quiero ser y qué quiero hacer en la vida, sino por qué la muerte, qué pasa con el mal, por qué, si hay Dios, el mal existe, las injusticias, el alma, la historia, el amor, el poder... y tantas y tantas... Era el reino de la poesía, de la novela, del teatro, de las historias y los personajes... Era, en el trasfondo, la filosofía y la religión. Además de todo lo que le enseñó, Irene fue para Julia, y para la mayoría de sus compañeras de curso, la profesora admirada. No se sabe cómo lo conseguía, pues no era impositiva, sino muy respetuosa, aunque también firme y exigente a la hora de corregir y dar las notas. Mirada en retrospectiva, Julia ve a Irene como una mujer llena de fuerza y de autoridad. De ella emanaba un gran poder. Hacía más de veinte años que no se veían y, por una vuelta del destino, hace poco

han coincidido en un congreso y se han reconocido. Que Julia reconociera a Irene no es nada sorprendente, pero que Irene reconociera a Julia, y después de tantos años, es más que sorprendente. Irene le dice que siempre tuvo buena memoria y que, al ser, además, buena fisionomista, suele reconocer a la mayoría de sus exalumnas. Después del congreso, Julia se da cuenta de que Irene desprende ahora todavía más poder, fuerza y autoridad, matizada por un rostro sereno y muy arrugado. Julia sabe que el poder interno que ella tiene, su dificultad para la mitomanía y el estímulo para el trabajo que ha hecho consigo misma comenzaron con aquella profesora de literatura de instituto llamada Irene.

¹⁷ Curso de Orientación Universitaria.

Alicia se ha abierto camino en la vida y, aunque conoce el coste, cree que merece la pena. Forma parte de un grupo de investigación selecto y riguroso. Ya cuando comenzó sus estudios en la Facultad de Medicina decidió que sería “alguien” en un mundo masculino que se ha ido feminizando, a excepción de los grandes proyectos de investigación, que es donde están los que valen y es, hasta hoy, un reino predominantemente de hombres. Alicia sabía jugar sus cartas. No es preciso acostarse con los grandes gurús para hacerse sitio si, además, eres inteligente. Basta con saber adular a los hombres con sutileza y saber someterse. A ella, el sometimiento no le importa si es un peldaño en la escalera de subida para lograr lo que quiere. Juega estas cartas con cualquiera que tenga poder, es decir, con quienquiera que esté al mando, que tenga el cargo que a ella puede abrirle puertas. Alicia es ambiciosa, pero no busca estar la primera, pues sabe que eso se huele y le corta el camino. A ella le basta con estar cerca de los poderosos de verdad, con estar al lado, salir en la foto y hacer las cosas que ellos hacen, e incluso facilitárselas, pues más de una vez ellos han firmado los trabajos de ella y se han apropiado de sus investigaciones. Cuando está con alguno de estos hombres, Alicia se siente poderosa. Es como una adicción, pues siente que, si no está con ellos o en los grupos que ellos dirigen, no es nadie. Desaparece su motivación y hasta baja su rendimiento. Como no es tonta, se da cuenta. Sabe que le roban las ideas y se apropian de lo que es suyo, sabe que la utilizan, que incluso la explotan trabajando, pues, aunque económicamente no está mal, comparada con sus compañeros es una pobretona. Lo sabe, pero no puede evitarlo ni quiere cambiar las cosas. Alicia, además, es profesora de un

par de asignaturas en la facultad. Tiene fama de dura e intransigente, sobre todo con las mujeres. Ella piensa que eso que llaman dureza no es más que exigencia y, respecto a su mayor condescendencia con los hombres, cree que se equivocan al pensar que les favorece: las mujeres lo tienen peor, por eso deben quedar las mejores y las que puedan aguantar las duras condiciones que les esperan.

El problema de Alicia es serio, pero, con variantes, bastante común entre las mujeres valiosas. Puede que teman el poder, el propio poder que intuyen en sí mismas gracias a sus capacidades personales. El temor tiene género, por lo que esa intuición, posiblemente a partir de pequeñas experiencias con varones envidiosos y descalificadores, lleva a Alicia a proyectarlo en lo que llama “hombres poderosos”; en este caso, científicos. Cuando asegura que le basta con estar cerca de ellos, pone en marcha un dinamismo de satisfacción vicaria. Se siente importante a través de alguien reconocido como tal. Ella siempre está a la sombra. Este lugar, y la ausencia de amenaza que es para sus colegas masculinos y para las grandes figuras, es un buen observatorio en el que advierte que no son nadie, que todo lo que tienen lo deben a personas como ella, que viven y se alimentan, en buena medida, de la imagen y de la fama conseguida. Muchos de los supuestamente grandes científicos que ha conocido son, en realidad, mediocres. Ella y otras personas de su entorno valen mucho más, lo sabe, pero a la postre no tienen poder, no son reconocidas, de modo que se contenta permaneciendo cerca. En el fondo, muy en el fondo, los desprecia. Sabe que en realidad ellos no tienen el poder que les atribuyen, que ella misma les atribuye, y que no serían nadie sin ese reconocimiento. Y es que las personas que se someten suelen vengarse inconscientemente mediante el desprecio a sus tiranos. Este mecanismo, propio de los esclavos, funciona con un dinamismo muy parecido, aunque le demos otros nombres, en el caso de Alicia y de otras y otros como ella. Sin embargo, aunque Alicia tiene un poderoso recurso racionalizador con respecto a sus defectos y fallos, no puede evitar sentir a las mujeres como potenciales rivales. Es con ellas con quienes compete, es con ellas con quienes tiene las mayores dificultades... porque, de hecho, es consigo misma, mujer, con quien tiene los mayores problemas, esos que se niega a ver y que proyecta particularmente con las de su propio género.

Poder interior, “placer adulto”

Las personas que poseen un poder interior y saben que lo tienen, irradian. Eso que sale de ellas es percibido habitualmente como autoridad y como fuerza. Ese poder interior sobreabundante es enormemente beneficioso: alcanza a quien está dispuesto a dejarse alcanzar. No se impone, pero se deja sentir. En presencia de una persona interiormente poderosa, las demás se sienten ellas mismas con poder, y no de manera vicaria; tampoco porque roben la fuerza de nadie, sino porque la irradiación beneficiosa de quien no puede evitar que se le derrame el interior despierta lo mejor de cada cual. Esta experiencia es enormemente placentera para el dueño y/o administrador del poder compartido, y ese placer también se irradia. Es, propiamente hablando, un placer adulto, es decir, un placer y un gozo que viven y comparten personas en un avanzado estadio de maduración humana y espiritual. Esto no se compra, no se vende, no se manipula, no se roba, no se impone ni es posesivo... Es, por el contrario, libre, compartido, sereno, democrático, fuerte, un tesoro de lo humano, recibido, cultivado y aumentado, y devuelto a lo humano.

El problema con este poder consiste en que nadie lo quiere. Nadie desea tener cerca a personas como estas, como tampoco nadie desea tener cerca a personas libres, a personas que saben amar o a las que viven en la verdad. Se convierten en lo que, en términos judeocristianos, llamamos profetas y/o profetisas. Sujetos que podemos admirar en la literatura y el cine, pero que, a pesar de irradiar beneficio, resultan molestos y hasta peligrosos. Este poder interior es una denuncia andante de todas las formas de poder no humanizadas e incluso inhumanas. Recuerdan demasiado abiertamente la desastrosa tendencia humana a establecer relaciones de podersometimiento, fruto de la ausencia de maduración y de la falta de cultivo interior. Si estas personas proliferaran y las tuviéramos en cualquier lugar de la vida cotidiana, acabarían transformando la realidad y las personas. Esa realidad y esas personas serían, sobre todo, más humanas y, en ese caso, ¿cómo iban a prosperar la mentira, las relaciones de poder, la imposición, la fuerza bruta, la coerción?, ¿cómo podrían subsistir una sociedad y un sistema que basan el valor de los humanos en todo lo que supuestamente está fuera y puede ser utilizado como la zanahoria detrás de la que todo el mundo corre, que consiguen abrumar con el peso “evidente” de los números, esos números que ocultan e inhiben a menudo la calidad, la cualidad, lo individual, la singularidad?

Placer adulto, sí, y paradójicamente prohibido, censurado, temido, ocultado. Si a este poder interior que se desborda le ponemos género, el resultado, cuando el género es femenino, es todavía más perseguido. Todos conocemos mujeres que desbordan de este poder interior, que saben que lo tienen y aciertan a compartirlo. Y todos conocemos las estrategias descalificadoras, invisibilizadoras, peyorativas, empleadas contra ellas hasta que creen neutralizar sus efectos. En el cristianismo reconocemos este poder interior, con todas las características nombradas, a Jesús de Nazaret, quien no se ha librado de la neutralización, ya que considerarlo y creer en él como Hijo de Dios ha sido interpretado como la gran excepción que solo puede ser seguida o imitada de lejos. Pero no se le ha reconocido a ninguna de las mujeres poderosas de los evangelios ni de los primeros siglos del cristianismo. El poder de María Magdalena, por ejemplo, que era el poder interior de una experiencia tan desbordante como la resurrección, ha sido neutralizado con enorme éxito al convertirla en una prostituta “arrepentida”, es decir, humillada y sometida, contra toda evidencia histórica, pues no hay nada que apoye semejante despropósito.

El placer adulto de mujeres con verdadero poder interior, con fuerza espiritual innegable, es percibido como obsceno y antinatural, de manera que, antes de una manera y después de otra, es satanizado. A cada mujer le toca saber qué hacer en su propio contexto y con su propia biografía, pero ¿quién de nosotras desearía perderselo?

Resumen

1. Yo, como ser humano que soy, tengo poder. El poder es capacidad y el poder es posibilidad de influir en la realidad y en los demás.
2. El poder como don y tarea humana requiere de mí un difícil proceso de autoconocimiento, consciencia y cultivo. La tentación de confundir el poder con el dominio, la imposición, la fuerza y la coerción en una relación asimétrica de control y sometimiento es continua, universal y transversal en la historia humana. La civilización y la mejora de la condición humana pasan por la superación de esta confusión. Esto no debería olvidarlo.
3. Los humanos aprendemos a percibir el poder como algo valioso que está fuera, que poseen otros y otras, y podemos desearlo, arrebatarlo y ejercerlo como instrumento de control y carta de identidad del valor de uno mismo. El

proceso de maduración requiere de mí un difícil y apasionante aprendizaje para buscar y encontrar mi poder dentro de mí, el poder interior.

4. Si descubro mi propia valía, cultivo mis capacidades, me adueño de mi fuerza interior y exploro y acreciendo mi personal autoridad, construyo mi propio poder sobre roca y no temeré compartirlo. Este poder compartido tiene un efecto multiplicador, cuyo primer beneficiado soy yo, la persona que lo comparte.

5. Tanto como yo las otras personas que tenemos este poder interior no necesitamos demostrar nada a nadie, no necesitamos imponer ni imponernos, no nos creemos superiores ni tampoco inferiores a nadie. Ni dominamos ni somos dominados. Aprendemos una forma diferente de relación con nosotros mismos, con las demás personas y con la misma realidad.

Sugerencias

1. Explorar la propia historia del poder (autobiografía del poder).
2. Observar las mitomanías personales y recoger las proyecciones en esos personajes como una forma de autoconocimiento y de trabajo con el propio poder.
3. Observar como desde fuera las propias capacidades, los modos de relación que ellas hacen posible y sus resultados.
4. Diseñar una estrategia de trabajo para empoderarse en la línea más humana que nace de dentro. Probar a compartir el poder que se tiene y observar los efectos sobre los demás y sobre las relaciones. Sacar consecuencias.

9 Mi saber: el mundo exterior

C

uando hablamos acerca del mundo interior, con frecuencia lo imaginamos en oposición al mundo externo. Resulta casi inevitable, dada nuestra costumbre de pensar en oposiciones binarias tipo blanco-negro, dentro-fuera, bueno-malo... Interior y exterior pueden entenderse como realidades opuestas o bien como continuas. Más aún, como dimensiones que conviven y se necesitan y reclaman continuamente. La experiencia nos indica que hay una línea de

continuidad que impide una verdadera oposición, pues cuando esta oposición tiene lugar, la experiencia se convierte en otra cosa, en eso que conocemos como la unión de opuestos, que puede ayudarnos a entrar en otra dimensión (es lo que ocurre, por ejemplo, con la paradoja que une opuestos supuestamente irreconciliables, sugiriendo una realidad diferente, como cuando decimos “luz cegadora”). La experiencia también nos enseña, por ello, que la oposición tiene funciones psicológicas que no necesariamente son excluyentes. Por ejemplo, si pensáramos que el mundo externo es el único real, en oposición al mundo interno, ¿qué sería de los humanos? En primer lugar, no entenderíamos qué significa el mundo externo cuando cerramos los ojos, cuando dejamos de tener contacto sensible con las cosas de fuera y, con los ojos cerrados y en condiciones de aislamiento, seguimos viviendo en esa realidad exterior. También nos plantearíamos qué significa la realidad interior, ya que, por ejemplo, percibimos fuera algo que es nuestro, algo singular como son las proyecciones, las idealizaciones... “Tú me ves así, pero yo no soy así, siento defraudarte...”. ¿Quién no ha dicho algo así alguna vez a alguna persona o lo ha escuchado decir? En este caso, es el mundo interior el que se pasea por el exterior, como el exterior se pasea por nuestro interior cada vez que recordamos, evocamos o, incluso, imaginamos. Las fronteras entre lo externo y lo interno no son nítidas. Hay muchos autores y autoras que cuestionan de forma radical eso que llamamos *realidad* para diferenciarlo de la fantasía, y, aunque no es mi caso, conviene tener en cuenta que si la fantasía es un producto interior, nacido de la imaginación, lo que llamamos la realidad es, en buena medida, construcción nuestra.

Esta relación entre mundo interno y mundo externo es muy fluida y puede llegar a ser muy rica. Si pensamos en los sueños, por ejemplo, es fácil darse cuenta de que la mayor parte de sus materiales están hechos de realidad externa. A la vez, tomamos consciencia de que las transformaciones son una producción de nuestro mundo interior, del inconsciente. Una de las señales más claras de la fluida relación entre los dos mundos son las creencias. Con frecuencia, estas se topan con la realidad empírica y logran doblegar a las evidencias. Los expertos las han estudiado con suficiente rigor como para tenerlas en cuenta, pues las creencias forman parte de nuestra manera de estar en el mundo y de ser personas. El problema no reside tanto en el hecho cuanto en la manera, en sus formas y, sobre todo, en la conciencia de la relación entre las dimensiones interior y exterior que configuran esas

creencias. Estas consiguen modificar la realidad de un modo que nunca creeríamos posible. Pongamos un ejemplo fuerte (no diré que es extremo, porque sucede con más frecuencia de lo que desearíamos): una joven africana llega a este país como emigrante oponiéndose a su padre, que, en su tierra, no ha dado su permiso para el viaje. Ya lleva unos meses y no ha logrado encontrar trabajo. Un paisano le ha traído un mensaje de su padre en el que le dice que, por su desobediencia, le han echado mal de ojo. La joven se inquieta muchísimo y dice que ahora se explica por qué no ha encontrado trabajo después de varios meses de búsqueda. La mujer de Cáritas que lleva su caso la tranquiliza y le dice que mire alrededor, porque verá que la mayoría de quienes vinieron con ella tampoco ha encontrado nada. La joven argumenta que es por su mal de ojo, pues todos han estado en contacto con ella y debe de habérselo contagiado; cree que se lo tiene que decir para que se alejen de ella. Cuando lo hace, sus paisanos, en efecto, la abandonan porque creen en la eficacia del mal de ojo y en la ley del contagio. Ya tenemos a la joven no solo inquieta y preocupada, sino aislada de sus apoyos más cercanos, con dificultades para comunicarse y separada de su red social. En estas condiciones, la vida se le vuelve más difícil cada día. Lo que para cualquier observador de fuera es una secuencia con su propia lógica, para ella es lógico en otro sentido, pues su punto de partida es que le han echado mal de ojo y esta acción tiene efectos muy negativos para ella. Disminuyen sus ganas de vivir, se siente culpable y pierde el apetito. La pérdida del apetito y su malestar anímico minan sus defensas, por lo que contrae un fuerte resfriado que degenera en pulmonía y acaba en el hospital, donde intentan reponerla a pesar de que, extrañamente, encuentran mucha resistencia a la eficacia de los antibióticos, que, dada la juventud y la fortaleza física de la mujer, debían de haberle hecho efecto. Un día tras otro, la acompañante de Cáritas la atiende para intentar modificar su creencia, pues, si esto no ocurre, la joven morirá con toda seguridad. La responsable indirecta de su muerte es su creencia en la eficacia del mal de ojo.

La psicología occidental tiene un nombre para un proceso parecido al descrito, *profecía autocumplida*, que da cuenta de un dinamismo en el que se diluye la frontera entre realidad empírica externa y mundo interior, ya sea para mal o para bien. Su eficacia se apoya en la fuerza de las creencias y, aunque parezca extraño, se trata de un mecanismo que, a pequeña escala, funciona en todo ser humano y de manera continua. En este mecanismo se

basa, por ejemplo, la corriente de psicología positiva, que intenta ver el mundo, la propia persona, sus deseos y proyectos, las relaciones, de manera positiva, orientada hacia el logro y el aumento del bienestar.

La sabiduría consiste, entre otras muchas cosas, en un conocimiento profundo de ambas realidades, interna y externa, que se traduce en un equilibrio o, cuando menos, en la posibilidad de restablecer la armonía y el equilibrio. Es una manera de estar en la vida. Un modo de verse a sí mismo, un modo de mirar la realidad, de percibirla y de relacionarse con ella. Es un aprendizaje holístico; no solo de la mente, sino experiencial, es decir, aprender que todo está conectado y afinar la capacidad para discernir los modos de conexión y mejorarlos. Lógicamente, esta sabiduría también es una creencia en la medida en que orienta mi conocimiento de dentro afuera y de fuera adentro, y comporta modificaciones.

Para tener conciencia de esta cosmovisión vale cuanto queda dicho en los capítulos precedentes, de manera que centrarnos en lo externo no implica separarlo del mundo interior ni pensar en oposiciones binarias.

La mirada sobre el mundo

Antonia , algunos sábados, después de pasear o ir de compras, si lo necesita, tiene la costumbre de sentarse en un banco de un precioso parque de su ciudad. Al principio se pasaba el rato sumida en sus procesos interiores y, a la par que descansaba de sus caminatas, aprovechaba para pensar, hacer alguna visualización, abstraerse y, alguna vez, incluso leer. Le ayudaba la música que escuchaba a través de los auriculares. Un día se olvidó su MP4 y, sentada en el banco, se dedicó a mirar lo que tenía delante. Descubrió muchas cosas. La primera de todas era que no se había dado cuenta de nada de lo que había en torno a ella: tal era su concentración en sus pensamientos. A partir de ese día, aunque no olvidara su música, se quitaba los auriculares al entrar en el parque. Comenzó a escuchar sonidos que normalmente no distinguía, sonidos y ruidos, rumores y cantos de pájaros, susurros de las hojas en los árboles, a partir de la primavera, y en el suelo, arrastradas por el aire, a partir del otoño. Comenzó a mirar y descubrió matices en los colores, diversidad, un mundo de belleza en movimiento que iba de la naturaleza a las cosas, de las cosas a las personas, de las personas a sí misma. Y su piel, a la par, iba percibiendo de otra manera la temperatura y la textura. Podía pasarse mucho tiempo y no

darse cuenta, pues lo mismo que percibía el conjunto en un instante, se detenía luego en cada cosa, en cada persona, en aquellas que aparecían con frecuencia, en sus rostros y lo que ella creía que esos rostros comunicaban sin decir nada. El tiempo del parque se iba convirtiendo, para ella, en una verdadera contemplación.

La experiencia de Antonia, en efecto, es contemplativa. Su percepción y su progresivo conocimiento de la realidad no son invasivos, sino respetuosos. Lo que percibía no siempre le conducía a la paz ni a la armonía interior. Por ejemplo, cuando veía algunos destrozos hechos por gamberros durante la noche y que permanecían largo tiempo sin ser reparados, se indignaba mucho. Había días en los que observar a la pareja que solía sentarse a pocos metros de ella la llenaba de inquietud, pues escuchaba sin proponérselo los insultos de él y veía la reacción pasiva de ella. Otras veces, la alegría de los niños en los columpios la llenaba de nostalgia y, en unas ocasiones, esa nostalgia le devolvía una imagen poderosa de sí misma y, otras, la deprimía. Contemplar la realidad supone para Antonia *darse cuenta*, permitir que esa realidad sea sin que ella intervenga, dejarla entrar en sí misma y, a la vez, impregnar lo que ve, oye y percibe de sus estados emocionales y anímicos. Contemplar, por lo que ella sabe, no es algo pasivo ni evasivo, sino una forma de contacto entre lo de fuera y lo de dentro que a ella, al menos, no la deja igual.

Dice Antonia que su marido la mira de otro modo. El otro día le dijo que la veía cambiada. Viendo las noticias de la televisión, hizo unos comentarios muy agudos, dice él, y hacía tanto tiempo que ella ignoraba la política, la realidad social... Ella sonríe y no comenta nada, pues si le dice que la contemplación de la vida, de la realidad, en el parque, todos los sábados, está propiciando cambios importantes en ella, él se va a reír y, desde luego, no la va a creer. Va a pensar que se le está yendo la cabeza...

Lo cierto es que hay miradas sobre el mundo que cambian a las personas y, si las personas cambian, cambia el mundo que las rodea. Para **Lola** su reconciliación con un mundo percibido como lugar hostil pasa por la música y, ahora, también por el baile. Es decir, pasa por ella cuando deja entrar la música en su interior y cuando tiene ocasión de interpretarla; cuando se deja llevar en cuerpo y alma por la música, el movimiento, el ritmo, la armonía.

Esa reconciliación la perciben sus hijas en el trato que reciben y en eso que les transmite y que ellas no saben decir con palabras. **Charito** sale de sus sesiones de meditación llena de energía, con mucha vitalidad. Mira lo que le rodea con alegría y se ve a sí misma y ve su vida bajo una luz optimista. Esa vitalidad se traduce en mayor lucidez cuando piensa, habla y tiene que tomar decisiones, esas decisiones pequeñas que siempre le han llevado más tiempo de lo normal. Lleva ya tres meses trabajando en un centro comercial y el tiempo en la caja ya no se le hace tan largo y tedioso. Se va acostumbrando a él, pero también va aprendiendo mucho sobre la gente, sobre ella misma, lo que soporta, lo que la pone a cien, la explotación que la empresa hace de sus empleadas y empleados, el machismo del jefe y sus abusos de poder... La meditación le da capacidad para ver más y mejor, pero todavía no está preparada para saber qué tiene que hacer con todo lo que está descubriendo: lo que descubre de la realidad de su trabajo y lo que experimenta en sí misma ante lo que ve. Siente muchas cosas y no sabe qué hacer con esos sentimientos, porque ¿qué hace con la ira que brota de su indignación?, ¿cómo puede aguantarse cuando ve el trato del jefe a su compañera, que es más bien apocada y se asusta en seguida?, ¿basta con ponerle mala cara a la señora exigente que va a comprar todos los días, y todos los días tiene que armar un pequeño follón en la caja?...

Manolo nota que su percepción de la vida, del sufrimiento y de la muerte está cambiando gracias a las sesiones de *quimio*, que comparte con otros enfermos y enfermas en el hospital. Comienza en la sala de espera. Va conociendo todas las historias y la manera de reaccionar de cada quién. Va conociendo a las personas que acompañan a quienes reciben las sesiones: la empleada de la dependencia que se queda con la señora mayor; el hijo de Pedro, que trata a su padre con un enorme cariño; la desesperación de Luisa, la mujer de Javier, porque tiene que dejar a los hijos con la vecina, pedir permiso en el trabajo y hacer luego las horas que se le van acumulando... Cuando vuelve a su residencia ya no se siente tan aislado ni se deprime, pues comprende que, pese a todo, él cuenta con muchas ventajas. No tiene ganas de rezar ni de nada, sobre todo los primeros días, pero cuando pasa la mala racha sí que reza. Evoca una a una a estas personas, las hace presentes a la par que hace presente a Dios y unas veces le pide cosas concretas para cada una, otras simplemente las deja en su interior como deja estar esa presencia misteriosa divina. Y sabe, sin poder demostrar nada, que esa oración es buena y eficaz

para sí mismo y para el resto de sus compañeros y compañeras del oncológico.

Que todo cambie y que nada cambie

Puesto que los extremos se tocan, no es de extrañar que a menudo se juegue con la necesidad del cambio justamente para no cambiar nada. Las dos fórmulas extremas del inmovilismo y del cambio por el cambio tienen la misma función. Una parece centrada, y la otra, distraída, pero los efectos vienen a ser muy semejantes. Cuando el proyecto en la vida es uno mismo, la cuestión del cambio es crucial. Es imposible no cambiar. Si no hay cambio, es que no hay movimiento, y si falta el movimiento, falta la vida. No obstante, lo que importa es qué cambiamos, cómo y para qué. La realidad externa es movimiento y cambio no solo porque tenga vida en sí, sino también porque nuestra mirada, nuestra presencia misma, nuestra actuación o la falta de ella contribuyen a ese cambio. El punto de partida importa, porque afecta a la dirección del cambio, pero, sea el que sea, de fuera adentro o de dentro afuera, todo queda afectado.

Muchas de las cosas que existen a nuestro alrededor necesitan cambiar. Sin ir más lejos, el sistema en el que nos movemos, ese que percibimos como el aire sin el que –creemos– no podríamos respirar, necesita un cambio estructural y no meras reformas. Es un sistema que hace aguas por todas partes, y eso lo sabemos muchos y desde hace mucho tiempo. Hace aguas en su vertiente económica, pero también, y mucho, en la social y política, en la educativa y relacional, en la dimensión de la salud y en la del sentido, en la ética y en la espiritualidad. Los sistemas tienden a la homeostasis, de manera que los cambios estructurales son difíciles. Cuando cae por una parte, otra tira de ella y la compensa, restableciendo un determinado equilibrio. Esto no dura eternamente, pero, mientras dura, ¿quiénes han de propiciar estos cambios?, ¿por dónde debemos comenzar y qué hemos de hacer para que los pequeños cambios que intentamos sean eficaces y no los reasuma el sistema? No es fácil, en absoluto. Da la impresión de que todo está pensado para que los factores de cambio que no vengan de las superestructuras se desanimen y tiren la toalla. Por ejemplo, en el ámbito de la política internacional, se soluciona el conflicto que llevó a una guerra entre ciertos países y, al lado, se genera otra, seguramente alentada por los mismos que iniciaron la anterior y

que han pactado la paz... Los mismos laboratorios que crean medicamentos nuevos para enfermedades graves, provocan otras enfermedades con los efectos secundarios de esos mismos medicamentos, para mantener el negocio... Parecen predominar las malas noticias, los desastres, las muertes, la corrupción, la explotación...

Todo esto es, a la vez, verdad y mentira. Es verdad y no podemos negar el mal que asola nuestro mundo, pero tampoco podemos mirar la realidad solo desde él, puesto que también existe el bien, y la bondad tiene tanto efecto sobre y en la realidad como lo tiene la maldad, aunque creencias profundamente arraigadas nos lleven a pensar que la parte de sombra es más grande que la parte de luz. La mirada global sobre la realidad, no lo olvidemos, tiene efectos sobre esa misma realidad, a pequeña y a gran escala (no hay más que recordar el efecto mariposa). En el epistolario de san Pablo hay una frase que parece demasiado optimista, cuando recomienda a los miembros de una determinada comunidad “vencer el mal a fuerza de bien”.

Huelga de celo y producto interior bruto

Vencer el mal a fuerza de bien es una frase muy poderosa. En primer lugar, viene a decir que el mal no es invencible, algo que da mucha esperanza, y, en segundo, que hay un medio de vencerlo, la huelga de celo: mucho bien y continuamente.

Julia es feminista. Descubrió el feminismo hace décadas y, desde entonces, ya no puede mirar el mundo de otro modo. Esto, que le ha traído muchos problemas en la vida y le ha cerrado alguna que otra puerta, no es para ella una opción entre otras: es una forma de estar en la vida y una manera de acceder a sí misma y a la realidad, que le aporta una gran sabiduría sobre lo humano. Pero, a la vez, esta cosmovisión es profundamente incómoda no solo para otra gente o para el mismo sistema patriarcal, sino para sí misma. El feminismo intenta modificar completamente la pirámide de opresiones que es el patriarcado, pero este “es” el sistema, de manera que necesita mucha imaginación para intentar algo más que oponerse y criticarlo. Necesita, sobre todo, cambiar ella misma, de manera que el patriarcado encuentre en Julia una grieta. Esto lo ha aprendido a lo largo del tiempo, y sabe que convertirse a sí misma en una alternativa es potente y peligroso a la vez. No responde a tópicos y prejuicios que de manera continuada intentan hacerla desistir. Antes

luchaba contra ellos directamente, pero ahora sabe que todo lo que tiene que hacer es no desistir de su objetivo consigo misma. Tiene momentos de un enorme cansancio, de sensación de fracaso y soledad verdadera, porque ese trabajo suyo, consigo misma, no es bien recibido. Implica honestidad, creatividad y una gran dosis de bondad de la buena, esa bondad que se alía con la inteligencia. No responde al mal con el mal. Y no porque no pueda o no sepa, pues el feminismo le enseñó a reconocer el mal en las estructuras y en sí misma, sino porque no quiere, por decisión libre. En muchos aspectos, otros y otras la consideran una perdedora, pero ella, que ya no es victimista desde hace mucho, sabe que esto no es más que un intento tramposo, entre otros, de hacerla renegar de sus verdaderos valores. Por eso, cuando resiste y supera sus malos momentos, la bondad aparece como un pilar de su empoderamiento y muestra la fortaleza de su aparente debilidad. Ese empoderamiento suyo se sostiene sobre una sabiduría acerca de la profundidad de lo humano que es como una bomba de relojería. Sabe que su presencia es muy beneficiosa para mucha gente; por ejemplo, para su amiga Lola, que va saliendo de su negro agujero lentamente, pero con paso seguro, y para el alumnado de su clase en la escuela.

El bien es fuerte y poderoso. La bondad goza de esa paradoja de la que también Pablo se hace eco al decir sobre sí mismo que, cuando es débil, entonces es fuerte. Sin entrar en un análisis de la afirmación dentro de su contexto¹⁸, la aprovecho, extrayéndola del mismo, porque resume muchas de nuestras experiencias y manifiesta uno de los dinamismos más interesantes de la condición humana. La paradoja cuestiona el sentido que damos a las experiencias de fortaleza y debilidad y destruye la primera impresión, que implica que la debilidad no cuenta. En psicología sabemos muy bien que bajo la capa de la debilidad se esconden actitudes cuyo objetivo no es precisamente la fortaleza, sino la fuerza y la imposición. Pablo habla, sin embargo, en forma de paradoja, de la consciencia de la propia vulnerabilidad, y esta sí es ocasión de fortaleza. La fortaleza es una virtud, mientras que la fuerza, entendida como dominio sobre la debilidad y vulnerabilidad de los humanos o de la naturaleza, es dañina. Quien conoce sus puntos flacos, acaba siendo muy sabio. Este conocimiento de uno mismo aumenta la propia sabiduría, un conocimiento propio que se adquiere, paradójicamente, observando el mundo de fuera o, mejor, observando quiénes y cómo somos en relación con el mundo de fuera y observando el mundo de fuera cuando

nos sentimos impactados por él.

¹⁸ Pablo alude a ella para señalar, a continuación, que su fortaleza es Cristo.

Huelga de celo en la bondad y en el autoconocimiento de la propia debilidad como soporte de la condición humana: una gran fundición de dos materiales nobles que constituyen nuestro “producto interior bruto”.

Conocer y saber

Ya se ha dicho muchas veces y en muchas ocasiones que no debemos confundir conocimiento y sabiduría. Conocer no equivale a saber, ni saber equivale a conocer, aunque lo normal es que estén relacionados. El saber se alimenta de la curiosidad y de la necesidad. La curiosidad presente en los niños y niñas muy pequeños les conduce a explorar la realidad y, poco a poco, a utilizarla sobre la base de sus necesidades. De mayores, la funcionalidad del conocimiento orientado a las necesidades puede suplantar del todo la curiosidad, es decir, ese deseo de conocer sin metas concretas, por placer. No es igual conocer que ignorar. Parece una afirmación de Perogrullo, pero lo cierto es que conviene recordarlo, sobre todo cuando se utiliza la ignorancia como coartada de las creencias de mucha gente de buena voluntad. Sucede con extrema frecuencia en el mundo de lo religioso. La ignorancia da carta blanca a la que antaño llamábamos “la fe del carbonero”, esa que se sustenta en la buena voluntad y en la delegación de todo análisis, cuestionamiento crítico, o derecho al conocimiento, en personas que se hacen cargo de ello sobre la base de una autoridad cuyo origen remiten a Dios. Según esto, en el Misterio sería *mejor* entrar *sin saber y sin conocer*. De nuevo, se juega con la confusión y se alienta cualquier fundamentalismo y un literalismo que ofende a la propia inteligencia... y a ese mismo Dios al que se remiten los que se consideran dueños absolutos del conocimiento.

Charito ha pedido a su mentora de meditación que le explique lo que hace. Al principio, la mentora le dijo que empezara por la propia experiencia y que fuera introduciendo en ella la teoría, pues, si comenzaba por esta última, podría dificultar mucho el aprendizaje experiencial. Le hizo caso y apenas hace unas semanas que aprende acerca de lo que hace, de los fundamentos en los que se basa, la historia, los orígenes... Charito va entendiendo mejor sus propias transformaciones y va integrando teoría y práctica con naturalidad.

Tiene una amiga, Ana, que ha seguido este mismo proceso al acudir a una homeópata y no deja de sorprenderse ante la complejidad teórica de algo que parece tan simple: que lo semejante cura lo semejante. La simplicidad no excluye la complejidad, como tampoco lo hace la síntesis. Algo comprimido puede expandirse, y lo que parecía sencillo se torna muy complicado. Es lo que dice su compañera psicóloga con un ejemplo muy corriente: controlar esfínteres es algo automático, pero ¿te das cuenta del tiempo que necesita cualquier niño para lograrlo y los procesos educativos que requiere? O, más sencillo todavía: conducir se vuelve algo automático, pero para conseguirlo necesitas teoría, práctica y aprobar un par de exámenes, al menos.

Conocer el mundo exterior, explorarlo más allá de las fotos y de los documentales o las informaciones de las guías de viaje, deja una huella imborrable. El contacto directo con la realidad, el paisaje, la cultura, la gente... deja su impronta, incluso aunque ese conocimiento pueda ser superficial (quien lo lleva incorporado a su trabajo, por ejemplo). Lo mismo puede decirse del conocimiento mediante la lectura. No es lo mismo conocer que ignorar. Cuando se conoce algo, aunque luego se *olvide*, queda registrado en la memoria, formando parte de nuestro acervo de conocimiento, integrado, entrelazado a modo de red, y también en capas. Conocer puede ser una forma de sabiduría, pero no necesariamente. El mero conocimiento no convierte a nadie en una persona sabia. La sabiduría es algo que se va haciendo en el ser humano con el tiempo, que requiere tiempo, como lo requieren las estalagmitas y estalactitas de una cueva. Pero el tiempo, por sí solo, no basta. La sabiduría es un producto no ya bruto, pero sí interior. Es resultado de numerosos factores amalgamados por un trabajo personal sobre uno mismo. Es esa filigrana que resulta de lo que conocemos y del modo en que nuestra personalidad elabora ese conocimiento. Es producto de nuestra experiencia y de lo que decidimos hacer con ella. Producto, también, del impacto del mundo, de la realidad, de la naturaleza de fuera y de la que somos, con el conocimiento y la experiencia; producto y resultado de la forma en que elaboramos nuestras relaciones personales recíprocas, ya sean igualitarias o asimétricas, más cercanas y más lejanas; resultado de la personalización de la cultura en la que hemos nacido y crecido y de otras a las que hemos dejado entrar; resultado, en definitiva, de las decisiones conscientes o inconscientes y de nuestras creencias y del contenido de nuestro legado espiritual actualizado.

Lógicamente, para todo ello se necesita tiempo. Hay casos extraordinarios que se saltan la temporalidad en extensión, porque el tiempo se comprime y las experiencias se viven con una intensidad extrema en inteligencias superiores. Encontramos personas sabias que han realizado en poco tiempo el largo proceso de la vida consciente con un trabajo muy intenso. Es el caso, por ejemplo, de Ety Hillesum, la joven sabia en humanidad, en ella misma, como ejemplo de humanidad, que fue víctima del nazismo en un campo de concentración. Por poner un ejemplo.

En las personas sabias encontramos, más o menos conscientemente, una decisión de eso que podemos calificar de “huelga de celo” sobre la bondad. Saben que pueden ser malas y hacer el mal. Su sabiduría tiene mucho que ver con este conocimiento profundo de uno mismo, la conciencia de que la condición humana puede llevar a lo peor y a lo mejor, a la mediocridad o a un fino trabajo personal. Estas personas conocen sus puntos flacos y su debilidad en todos los sentidos y, porque los conocen, pueden hacer elecciones libres, todo lo libres que pueden ser las decisiones humanas (o sea, con sus condicionamientos), y deciden fomentar la bondad en sí mismas y en su entorno, deciden intentar que prevalezca sobre el mal, hasta poderle. Estas personas suelen resultar incomodísimas para esas otras que proyectan incansablemente sus debilidades y maldades sobre ellas. Y las personas buenas que han optado por la bondad son incomodísimas para todo sistema con intereses oscuros, por muy humanos que sean esos intereses. Un ejemplo típico es el de Jesús de Nazaret. Lo más interesante es que el rechazo del sistema –y su intento de eliminar esa bondad sobre la tierra, destruyendo a la persona buena mediante su condena y ejecución como un malhechor– no pudo con la bondad; más bien al contrario, la expandió como jamás nadie podría haber imaginado. Hay otros ejemplos en la historia humana que dan fe de que, efectivamente, el mal puede vencerse a fuerza de bien. Quienes realizan una opción por el bien se encaminan hacia la sabiduría y ponen a su servicio todo aquello que es importante en el ser humano y en el mundo. No en vano, ser bueno, contra las creencias más simplistas, no es cosa de tontos, sino de inteligentes. No solo porque la bondad requiere del conocimiento, sino porque la fortaleza pide ayuda a la mente a la par que la moldea.

Algunas confusiones intencionadas

Además de las confusiones mencionadas, *conocer* y *saber*, hoy, suelen acabar en la Babel de la información. Tener información no equivale inmediatamente a conocer, pues el conocimiento es una determinada manera de manejar y procesar la información. Necesita un marco o unos puntos de red en los que enlazarse para tener sentido o para crearlo. Y, por supuesto, tener mucha información sobre algo o sobre alguien no significa haber adquirido sabiduría, pues la sabiduría está muy ligada a una forma de autoridad que pocas personas logran. Aunque es accesible a todo ser humano, de hecho y desgraciadamente no abundan las personas con sabiduría y con autoridad. A veces, las encontramos en un pueblo perdido, en alguien de rostro arrugado y pocas letras. No sabemos muy bien cómo, pero no es difícil reconocerlas. Basta con sentarse un rato con ellas y entablar una conversación. A veces, basta con mirarlas al rostro, especialmente a los ojos, y es que no pueden evitar que se les derrame el alma, que la sobreabundancia de riqueza interior se asome e impregne sus palabras, sencillas y hondas, o la historia que narran y nos fascina escuchar. Reconocemos la autoridad y la sabiduría en chamanas y chamanes, pero las seguimos considerando personas excepcionales de culturas con dificultades para la supervivencia. Están lejos de nuestro entorno y nos resultan exóticas. Nuestra civilización no las asume. Entran por la puerta trasera y casi de manera vergonzante y, cuando las citamos, hacemos como que pedimos permiso. En una sociedad atragantada de información, perdemos la capacidad para percibir un tipo de sabiduría y de autoridad que escapa de estas medidas habituales.

Tere frecuenta un círculo de mujeres en las que hay una mujer con autoridad que podría entrar tranquilamente en el concepto de sabia chamana. Se reúnen con ella algunas veces al año. Comienzan a hablar de los problemas ordinarios, generalmente de esas cosas prácticas que tienen que ver con el paro del marido, los problemas de los hijos e hijas... Y, casi sin darse cuenta, con cada intervención de la sabia mujer, lo que empezó fuera de cada mujer ha ido volviéndose más y más personal, de manera que hablan de sí mismas, del sentido de sus vidas, de sus dolencias físicas y sus preocupaciones espirituales. Es algo bastante extraño si se mira desde fuera, pero, cuando se despiden, se sienten más fuertes, valoradas y empoderadas. Tere mira a esa mujer y, solo cuando se cruza con su mirada, siente en ella todo un mundo inmenso y rico. Es como asomarse a un pozo que conecta con el océano. Ese grupo era más numeroso, pero se ha ido reduciendo como de forma natural.

Tere sabe que no es casual, porque aunque todo el mundo podría participar y beneficiarse, inexplicablemente no todas quieren, ni están en el momento oportuno, ni se atreven a comenzar una aventura sobre la que nadie les avisa previamente: la aventura de transformarse a sí mismas como en un crisol.

Resumen

1. Mi experiencia humana me dice que no existe una separación neta y precisa entre mundo externo e interno, realidad objetiva y subjetiva. Predomina la experiencia de intersección, interferencia, proyección e introyección, que relaciona continuamente lo de fuera y lo de dentro.

2. Las creencias forman parte de esta interrelación continuada. Las creencias se forman en y con ambas dimensiones de la realidad y tienen el poder de modificar y cambiar tanto la de dentro como la de fuera.

3. La percepción de dentro afuera que configura mi mirada sobre el mundo funciona a modo de retroalimentación o *feed-back*, de modo que, además de percibir una realidad cambiante, contribuyo activamente a ese cambio.

4. La bondad no es solo un valor ético, sino un cimiento rocoso sobre el que puedo construir mi propia realidad interior y el punto de vista con el que puedo contribuir a disipar las sombras de nuestro mundo. Sé que las personas buenas son, de hecho, las personas paradójicamente más fuertes.

5. El conocimiento y la sabiduría no son equivalentes. La sabiduría es proceso y resultado de numerosos factores, el conocimiento entre ellos. Conocer puede convertirse en camino de sabiduría, y esta puede configurar lo más humano y humanizador del conocimiento.

6. La sabiduría verdadera no es algo que pueda esconder ni ocultar: se desborda desde mi interior y alcanza a quien lo desee. Las personas que desbordan sabiduría son personas de autoridad y su sola presencia es benéfica para los demás y para el mundo.

Sugerencias

1. Explorar las interrelaciones entre el propio mundo interior y el externo. Un buen material de experimentación es el de los sueños.

2. Explorar la propia valoración de cada una de las dos dimensiones. Qué influencias y cuánto peso tienen uno u otro mundo en nuestras decisiones y en la configuración de nuestros valores básicos.
3. Explorar la personal relación con la bondad: lo que valoro, lo que me cuesta, lo que no admito, mis resistencias, mis creencias sobre bondad-mediocridad-maldad, bondad-fortaleza-debilidad...
4. Ver en qué medida confundo conocimiento y sabiduría. Percibir las propias relaciones entre la información, el conocimiento y la sabiduría. Señalar el peso de mis conocimientos en relación con mis valores, mis decisiones y mi relación con la realidad. Qué transforma de hecho y qué no, cómo entiendo estos resultados y qué deseo hacer con todo ello.

10 El ciclo de la vida: terminar-empezar

E

n toda vida, hay una constante formada por tres momentos: comienzo-desarrollo-final. Este patrón obedece a la experiencia básica humana sobre uno mismo y sobre todo cuanto le rodea. Se trata de la vida a la que vemos continuamente cumplir el ciclo de nacer-vivir-morir. Este patrón está inscrito en nuestras células, en nuestros tejidos, en nuestros órganos, en nuestra manera de procesar todo aquello que nos mantiene en pie. Está inscrito en nuestra biografía, en nuestra mente y en ese punto de vista desde el cual vivimos y nos desarrollamos en el tiempo. Lo que al principio, en las primeras décadas de la vida, es una cuenta adelante, al poco se convierte en una cuenta atrás. Todo lo que comienza termina, decimos. A veces termina abruptamente, sin haber podido desarrollarse, y a veces termina demasiado tarde, en la degradación y la lenta agonía. Vida y muerte constituyen el patrón fundamental de la realidad de fuera y de la realidad que somos. La manera en que vivimos informa sobre nuestra manera de entender la muerte, y viceversa. Socialmente vivimos en y con una paradoja: la negación y ocultamiento de la muerte, de todo lo que significa muerte, y su omnipresencia. Esta paradoja informa acerca de los conflictos profundos de nuestra cultura sobre la vida, de lo que se entiende por vida y de la selección interesada de su sentido. Los intereses económicos, por ejemplo, dominan

tanto las investigaciones científicas sobre el inicio de la vida (técnicas de fertilidad) como sobre el final (intentos de estirar los telómeros, responsables del envejecimiento celular), y esos mismos intereses, con una pasmosa indiferencia, dejan morir a multitudes de seres humanos por desnutrición y por enfermedades de fácil remedio, a la espera de poder adueñarse de los terrenos ricos en petróleo o minerales muy preciados en que esas multitudes habitan.

La forma en que nuestra cultura y nuestra sociedad tratan la vida y la muerte nos da mucha información acerca del valor real no solo ya de ciertos sectores del mundo, sino de una parte de la humanidad, sobre la base del género. Es noticia sabida que en el lejano Oriente (China e India) los abortos selectivos y los infanticidios, en unas pocas décadas, han dejado a la población sin cien millones de niñas, que ahora serían mujeres, lo que ha desequilibrado peligrosamente la población de un continente. Esto, que escandaliza por su volumen, se traduce en la sociedad y la cultura occidentales de manera más sutil. Por ejemplo, hay un alto porcentaje de varones y mujeres que, si pudieran (y es cosa de poco tiempo que puedan) elegir el sexo del hijo, elegirían un macho en lugar de una hembra. Y respecto a la muerte, nuestra cultura nos informa del valor tan desigual que da a las vidas de las mujeres y a las de los hombres por el modo en que trata las muertes de unas y otros. La afirmación de los antiguos griegos de que las únicas que mueren son las mujeres, porque son las únicas que no se prolongan en un futuro (se consideraba que la descendencia pertenecía tan solo al padre, porque la madre no tenía ninguna función en la procreación, salvo servir de *alojamiento* para la semilla), sigue siendo verdad, solo que al revés, porque ese futuro, ahora, se les niega a las mujeres negándoles la muerte, es decir, disfrazándola, ignorándola o menospreciándola, que es una manera de decir que sus vidas no han sido importantes o que, en definitiva, son insignificantes y prescindibles.

Lola asiste hoy, temblorosa, al funeral de una vecina matada por su *ex*. Marta, la vecina, era una mujer de su edad que estaba en proceso de divorcio después de pasarse buena parte de su matrimonio soportando los malos tratos de su marido y tras más de tres años intentando salir de la espiral victimista en la que el síndrome de la maltratada la tenía sumida. Lola vio ayer cómo la policía lo arrestaba en el domicilio de Marta. Le miró a la cara al salir y sus

miradas se cruzaron. La recorrió un profundo escalofrío al sentir una mirada que, más que fría, era indiferente. Los medios de comunicación le han dedicado hoy unos segundos, la mayor parte de los cuales ha tenido como protagonista al maltratador, del que se han dicho los tópicos habituales: que era un hombre normal, que no habían notado nada raro en él, que cumplía con su trabajo... Y, en seguida, que la pareja discutía, que ella había denunciado los malos tratos y, tras volver con él, se había roto la orden de alejamiento, etc. La noticia terminaba con el número de mujeres muertas por sus parejas o ex parejas masculinas en lo que va de año. Lola ha visto que, inmediatamente después, las noticias se han centrado en la especulación sobre si un famoso y sanguinario dictador, recién derrotado, está muerto o ha sobrevivido. La noticia y las razones de las especulaciones han durado cuatro veces más que la de la muerte de Marta, su vecina.

Cuando pasamos de lo sociocultural a lo individual, las cosas no cambian mucho. De hecho, lo sociocultural no cambia debido a que tampoco en el otro nivel propiciamos un cambio, pues los estímulos para las transformaciones sociales pueden provenir de cualquier lugar y, generalmente, las hacen posibles un grupo de factores que interactúan. Lola podría preguntarse, sin ir más lejos, cuánto valora ella su propia vida. El caso de Marta podría llevar su nombre. Ella puede ser Marta. Su vida guarda mucho parecido con la de ella, y eso en este momento la estremece. Sabe por sí misma lo complejo que es cualquier caso de maltrato machista. Sabe cómo trata estos casos la sociedad, la policía, la vecindad... Reconoce las acusaciones indirectas a la víctima, que es quien debe denunciar, quien debe marcharse de su casa y dejarlo todo, quien debe mantenerse alerta por si él rompe la orden de alejamiento, quien debe proteger a sus hijos, empezar en otro lugar, superar el miedo, someterse a un tratamiento... Y sabe que los maltratadores son considerados los mejores presos, los más obedientes, los que menos conflictos provocan, los más amables y cordiales, los que se prestan a ir a terapia, aunque los profesionales afirman una y otra vez que su resistencia al cambio es muy elevada... Lola sabe que ella seguirá siendo una mujer vulnerable al maltrato, con necesidad de protección policial y social, y él, su marido, un hombre con capacidad y poder para maltratar y matar a mujeres y niños, con necesidad de vigilancia y de reforma moral. En la comparación, ni las muertes ni las vidas de mujeres y de hombres valen lo mismo, ni son tratadas igual ni con el mismo respeto. Y se pregunta si es posible cambiar las cosas... Ella está cambiando, sabe que ha

emprendido un camino sin marcha atrás y trata de apoyar en sí misma la esperanza y la posibilidad del cambio...

Una experiencia cotidiana y común, que nos permite explorar nuestra postura vital acerca de lo que para cada cual es la vida y la muerte, es la experiencia de las pérdidas.

Rodrigo perdió a su hijo en un accidente de moto y no lograba admitir que esa forma de vida de su hijo y con su hijo se había acabado. Si recordamos, la resistencia a la pérdida le había llevado a mantener la habitación de su hijo como si este siguiera viviendo. Estas resistencias ante las pérdidas más duras son habituales.

Emilia ha visto morir a su hija de 12 años, de leucemia, hace ahora once meses. Tanto ella como Francisco, su marido, han vivido un infierno. Él ha estado al pie del cañón desde que le detectaron la enfermedad. Ha sido un tiempo durísimo para ambos, luchando con la esperanza puesta en el tratamiento. Ese tratamiento fue, primero, sumamente agresivo. Luego llegó el trasplante de médula y la implicación de su hijo pequeño como donante compatible. Francisco ha estado negociando continuamente, en su trabajo, los tiempos para estar con su hija y ha podido compartir con ella la mayor parte de su enfermedad. Emilia, en cambio, se ha refugiado en su trabajo, evitando todo cuanto le era posible estar presente, de modo que sus visitas han sido breves y discontinuas. Por otro lado, tenía que cuidar de su hijo más pequeño, que, discretamente, reclamaba su atención. Las tensiones en el matrimonio han ido aumentando conforme transcurrían los meses y se han hecho patentes los fracasos en los intentos de curación de la hija. Francisco sabe que su mujer se defiende de un final más que anunciado, pero no puede admitir su negativa para afrontar sus miedos. Emilia necesita el trabajo, la cotidianidad, la semidesconexión de la normalidad de cada día, para poder soportar el final que está por venir. Cree que, así, la pérdida definitiva se le hará más llevadera. Sin embargo, no cuenta con los sentimientos de culpa que la corroen, sobre todo cuando habla por teléfono con la niña y escucha su deseo de tenerla a su lado y su madura comprensión cuando ella, su madre, le dice que no puede abandonar su trabajo. Todo ese mundo de sentimientos negativos que alberga interiormente contra sí misma, en un mar de ambivalencias, explota con su marido. La presencia de Francisco en el

hospital o en la casa es el recordatorio constante de su propia ausencia. No sabe cómo explicarle qué sucede, porque no sabe, en realidad, qué le sucede. Tomarse tiempo para sí misma, para pensar o hacerse consciente, sería una tortura.

Francisco ve que el problema crece cada día, pero ni sabe cómo pararlo o solucionarlo, ni tampoco le importa demasiado. Su prioridad es su hija. Una semana antes de la muerte, la niña reclama más la presencia de su madre y esta, por primera vez, le deja que lo haga. Semiconscientemente, a pesar de las esperanzas de los médicos y del personal sanitario, intuye que es el final. El padre tampoco se mueve del hospital y le deja a Emilia más espacio con su hija. Se siente aliviado. La niña, de un modo indirecto, está ayudando a su madre a asumir su muerte y, dos días antes de que suceda, lo dice con sus propias palabras: “Me voy a morir” y, como si estuviera en la misma línea discursiva, continúa hablando de otras cosas supuestamente superficiales. Esos dos días de compañía continua, día y noche, operan un cambio sorprendente en Emilia. No se da cuenta de que la ausencia de reproches, la serenidad que transmite la niña, con las fuerzas muy mermadas y la compañía de su marido y, luego, de toda su familia, han traído a la consciencia sus miedos, y sus defensas se han ido diluyendo. En el ambiente hay una cierta distensión y un extraño clima de reconciliación. Después de la muerte y de todos los rituales de despedida, Emilia y Francisco se han quedado solos. Han mandado a su hijo con sus tíos y se han atrevido a irse al pueblo, los dos, con la excusa de no dejar para más tarde la difícil tarea de recoger la habitación de la niña. Han sido días durísimos. Algunas disputas, momentos de diálogo sincero y de mutuo derrumbamiento... y una reconciliación no verbalizada, pero asumida individualmente por cada parte. Francisco, porque la culpa que no sentía cuando acompañaba a su hija aparece ahora por el alivio que le ha invadido al morir la niña. Emilia, porque ya no le funciona la racionalización y asume que no creía poder con la pérdida, a pesar de que sigue viviendo. Cuando ambos vuelven a la ciudad, miran a su hijo de otra manera y se miran mutuamente midiendo su cercanía y su distancia, el mucho amor que queda y las grandes diferencias en su visión de la vida y de la muerte. Es un nuevo comienzo. Vivir sin la niña. Vivir con la niña... de otra manera.

Lola vive una pérdida a partir de sí misma mediante momentos de identificación con Marta y a través del análisis de la mirada sesgada con que

se miran y tratan las muertes y las vidas de mujeres y de varones en situaciones de violencia. Emilia y Francisco viven cada cual a su modo, con sus fuerzas y sus debilidades, la pérdida de la hija enferma. Cada cual ha de vérselas consigo, porque la muerte devuelve más o menos directamente a cada sujeto una imagen de sí mismo y le coloca no solo ante su final, sino ante el después de ese final. Es decir, ante un nuevo comienzo. Lola puede verse a sí misma como una superviviente. Emilia, como una mujer llena de miedos y en proceso de reconciliación con ellos. Francisco, como un hombre que ha sabido ser padre en las duras y en las maduras y que ahora necesita verse a sí mismo en un nuevo comienzo.

La muerte de los seres queridos sitúa a las personas no solo ante esa pérdida concreta, sino ante “la” pérdida. Es más, cuando las personas tienen experiencia de pérdidas muy significativas, ya sea en la infancia, la juventud o la madurez, el resto de las pérdidas van a remitir inevitablemente a ella y confluirán en ella. La muerte es la pérdida definitiva e irreversible por excelencia, pero en la vida hay numerosas pérdidas que no son por muerte física.

Miedos y angustias

El final de la vida del que nos informan las muertes de los demás habla indirectamente de nuestro final, de nuestra muerte, de manera que la actitud que tenemos ante ellas nos da información acerca de la actitud con la que percibimos nuestro final, nuestra propia muerte. Psicológicamente, todos nos vemos como seres inmortales, pues somos incapaces de situarnos ante nuestra propia muerte, ya que no hay experiencia directa que nos conecte con ella. Hay personas que se angustian con solo pensar en su muerte, hay quienes perciben temor y hay quienes no sienten nada porque no se colocan en ese futuro por la simple razón de que todavía no ha llegado. Para unas y otras personas, para todas, no hay mejor preparación que vivir. Esta afirmación parece ingenua o, en cualquier caso, evidente: para morir solo hace falta vivir. Sin embargo, las cosas no son tan simples, y esa afirmación tiene fondo. La experiencia (y algunos estudios llevados a cabo) dice que las personas conscientes de tener una vida con sentido y de poder vivirla temen menos a la muerte que esas otras que tienen la sensación de que la vida se les escapa, que no llegan a conseguir lo que desean, que se sienten frustradas y

esperan y esperan.

Es obvio que nuestro mundo, nuestra sociedad, nuestra manera de percibir la vida, no ayudan precisamente a afrontar la muerte como una realidad que se integra en el hecho de vivir. Crear frustración y dar falsas esperanzas forma parte de la perversión de un sistema que manipula la muerte para manipular la vida. Esto atañe a la estabilidad económica, claro está, y atañe al acceso democrático a los derechos que han de favorecer los servicios públicos (educación, sanidad, trabajo digno, vivienda, seguridad, etc.), pero también, y mucho, a las expectativas de realización emocional. Dicho de otro modo, al sentido mismo de la vida que no sea el mero éxito profesional, sino que incluya la dimensión de la intimidad, las relaciones, el amor recíproco, el placer y la gestión del sufrimiento y el dolor. Desde el romanticismo, se ha instaurado en la mentalidad de los humanos, especialmente en las mujeres, la creencia de que el sentido de la vida pasa por lograr una relación, generalmente heterosexual, que “haga feliz” a cada parte de la pareja. O sea, que el hombre haga feliz a la mujer y que la mujer haga feliz al hombre. Pues bien, a pesar del fracaso continuo de esta creencia, del modelo y de todo lo que lleva aparejado, esta sociedad se rige todavía por ella, como confirma el mismo uso del lenguaje. Está demostrado que nadie puede hacer feliz ni desgraciado a nadie. La felicidad y la infelicidad¹⁹ dependen muy poco de las condiciones externas. Una mujer puede amar mucho a su pareja y esta puede negar la verdad de tal realidad no porque la mujer no ame, sino por la incapacidad de su pareja para creerla y abandonarse.

¹⁹ No hablamos de bienestar o malestar.

Pablo es buena persona, tiene un trabajo estable y buen carácter. Sin embargo, no es capaz de mantener una relación más allá de pocos meses. Al principio cree haber encontrado al amor de su vida, la mujer ideal. Se desborda, no mira costes y es exagerado en todo. Este desbordamiento, además, le lleva a precipitar los procesos de mutuo conocimiento. Algunas mujeres con las que ha estado han entendido los excesos de Pablo como la pasión de los comienzos y se han abandonado a ella conscientes de que luego vendría otro momento de mayor sosiego en el que plantearse muchas cosas. Otras mujeres se han resistido y se han sentido invadidas y poco respetadas en sus propios ritmos. Si se trata de una aventura, no es preciso prolongarla y,

si es algo más, las cosas no pueden ir tan deprisa, piensan ellas. A Pablo, las apasionadas acaban por disgustarle. Le surgen en seguida recelos, pues cree que no son dignas de su amor. Y las segundas, remisas, es que no se fían, y si no se fían, él tampoco puede confiarles todo su potencial, pues cree que puede darles mucho; en realidad, todo. ¡Tontas e infelices, que no saben apreciarlo! Así, Pablo siente aumentar su frustración y tiene la sensación de que la vida se le escapa. No encuentra el amor, no encuentra un amor a su medida, y todas las mujeres, al final, son igualmente frustrantes. ¿Cómo va a tener una pareja estable, incluso casarse y crear una familia, como siempre ha pensado?... Si él hace felices a esas mujeres, ¿por qué ninguna le corresponde ni consigue hacerle feliz a él?...

El mes pasado murió su amigo Félix y fue al tanatorio. Cuando abrazó a su viuda y echó un vistazo al féretro, sufrió un ataque de pánico y tuvieron que atenderle allí mismo. No se lo explica. No cree que le tenga miedo a la muerte, de modo que seguramente ha sido producto del impacto o del estrés en el trabajo. Lo extraño es que, desde ese día, rara es la tarde que no siente una fuerte ansiedad. Toma un ansiolítico que le ha mandado el médico y dice que es pronto para sentir su efecto. Pablo no sabe –y quizás no puede– relacionar su ataque de pánico y su ansiedad con la muerte de su amigo y su sentimiento de que se le escapa la vida, dado que ninguna mujer responde a sus muestras de amor. ¿Acaso no hay ninguna mujer que le pueda hacer feliz?... No, habría que responderle. Ninguna mujer puede hacer feliz a nadie. Lo más que puede hacer, ella o cualquier otra persona, es facilitarle las condiciones en las que él, si quiere y si puede, sea feliz.

María tiene 26 años. Ha terminado su carrera de biología y dos *masters* con un expediente de excelencia. Tiene novio desde los 18 años. Ha sido el primero y el único hasta el momento. No tiene intención de dejarlo, ni él de dejarla a ella, y aunque teóricamente sabe que esa relación puede acabar, en la práctica se angustia solo por plantearse la posibilidad. Este chico ha sido su único soporte en todos estos años, la única persona en la que ha confiado y a la que se ha abandonado. María proviene de una familia desestructurada y se siente afortunada de contar con su novio. Ninguno de los dos agobia a su pareja, pues saben mantener sus distancias, y esto les vale mucho para equilibrar la relación. Sin embargo, hay una diferencia: él tiene mundo emocional y relacional fuera de ella, pero ella no lo tiene fuera de él. Al

principio, María mantenía contacto con sus amigas e incluso se seguía viendo con algunas primas con las que se llevaba bien. Poco a poco, por diferentes circunstancias, esos contactos han ido desapareciendo. Las primas y las amigas tienen, a su vez, sus propias vidas, sus estudios, sus trabajos, su familia y su pareja. Al final, María siente a su propia familia como en la distancia y se ha quedado solo con su novio. Todo su capital emocional y afectivo lo ha colocado en él. Su búsqueda de trabajo está condicionada a las posibilidades del chico: su ciudad, su trabajo, sus relaciones, su familia, sus posibilidades profesionales... María sufre ansiedad. De vez en cuando, se siente obsesionada con pequeñas cosas, y eso le preocupa, pues aumenta la ansiedad y, además, no sabe qué va mal. Antes eran los exámenes, la espera de las notas, la posibilidad de la renovación de la beca. Ahora es la espera ante la falta de trabajo y algo más que no sabe definir. Alguna vez echa de menos a dos de sus mejores amigas, pero, cuando piensa que eso quitaría tiempo a su novio, desecha la idea de llamarlas para quedar. María, sin que ella lo sepa, tiene terror a la pérdida. Teme perder a su pareja porque siente que, si eso ocurre, se quedaría sin nada. Su temor y su defensa ante cualquier cosa que pudiera poner en peligro su pareja la vuelven ciega ante esa brecha que son los amigos de él, la vida y el mundo que él tiene aparte de ella, eso que, paradójicamente, protege su relación desde la parte de él. Si un día María rompe con su novio o, todavía peor, su novio rompe con ella, podría caer en un precipicio psicológico y, si no es fuerte para comenzar de nuevo, podría quedarse rota en él.

Desde fuera es difícil comprender las dificultades subjetivas de María para comenzar de nuevo. Con un expediente tan bueno, ¿se le cerrarían todas las puertas, ya sea en su patria o en otro lugar del mundo? Es improbable. Incluso, podría comenzar como hacen muchas otras, con trabajos basura, y mantener la independencia mínima que necesita. Podría contar con una parte de su familia, si le hiciera falta, e intentar recuperar a las amigas, alguna al menos. ¿Cómo es posible que María sienta su vida vacía, cuando parece que la tiene incluso demasiado llena? La clave de su ansiedad no está en lo que tiene, sino en la valoración que ella hace de cuanto tiene y, sobre todo, de la valoración de sí misma. Los temores a las pérdidas externas se fundan en su inseguridad y en su baja autoestima. Ciertamente, ella sabe que vale, que es inteligente, responsable y buena en lo que hace, pero ni su inteligencia ni sus logros ni su responsabilidad son para ella garantía de valía profunda. La

pregunta de fondo que María se hace inconscientemente es: “¿Soy digna de que alguien me quiera?, ¿de que me quiera por lo que soy y no por los valores que pueda tener?”. Cuando alguien le responde afirmativamente, como es el caso de su novio, se agarra a él desesperadamente, incluso utilizando estrategias inteligentes (no agobiarlo, dejarle espacio y mundo...), y desarrolla una dependencia mortal. La ansiedad es la primera y bendita anomalía que la informa de que hay algo que va mal, muy mal. María tiene ante sí un muro de piedra que no le deja ver sus posibilidades de vida nueva. Ese muro le impide ver el horizonte, pues, si pudiera contemplarlo, sabría de cierto que hay esperanza, que se puede recomenzar, que las pérdidas son puertas cerradas que desvían nuestra mirada hacia ventanas que se abren, se abren y se abren. La negación ansiosa a la posibilidad de reconducir su vida convierte a María en una muerta en vida. Su mundo emocional está comprimido y orientado en una sola dirección: su novio. Ni siquiera se quiere ni se valora a sí misma, ni se concede tiempo, espacio y afectos para sí misma. Mantiene separados sus mundos emocional y mental, de manera que sus logros en los estudios, el cultivo de su inteligencia, no solo no la ayudan, sino que, conforme aumentan, la aprisionan más.

María ha tenido un sueño aterrador la noche pasada y, por primera vez, se plantea la posibilidad de pedir ayuda. Ella no lo sabe, pero su inconsciente le grita que salga de esa situación. Ella puede recordar el sueño porque su yo inconsciente sabe que empieza a estar preparada, que hay una rendija abierta, y, si hay una rendija, hay que intentar introducirse en ella: es una posibilidad que no se puede desperdiciar.

Qué “casualidad” que esa tarde María se encuentra con Puri, antigua compañera de instituto y, por entonces, su mejor amiga. Casi sin darse cuenta, se han sentado con una caña para ponerse al día y, antes de pensarlo dos veces, María le está contando a Puri muchas cosas, más de lo que nunca pudo imaginar. Puri se da cuenta de que María necesita ayuda. Pero el novio de María no se entera, pues se siente un privilegiado con semejante mujer a su lado y, seguramente, ha cerrado las antenas a las informaciones “molestas”. Tampoco lo pueden ver las amigas, que ya no están... excepto Puri, que se está dando cuenta de la urgencia de la ayuda que necesita María. Puri se siente aliviada cuando la ve derrumbarse y prorrumpir en un llanto angustiados, pero liberador. Es un nuevo comienzo. María acaba de hacer un

agujero en su muro y ve a través de él que el horizonte sigue existiendo.

Recuperar y descubrir lo oculto

Toda vida recomienza cada mañana. La noche y el sueño evocan la muerte. El amanecer y la luz recuperan la vida e invitan a recomenzar. Nacervivir-morir, morir-renacer, es un paradigma básico en todo lo creado, y especialmente en el ser humano. Puede ser vivido como una rutina aburrida o, como decíamos, como ocasión de saberse y sentirse creadora o creador de la propia realidad y parte de la ajena, llenando de sentido esa rutina. Recomenzar, volver a vivir, es recuperar el presente, el tiempo que poseemos, resultado del pasado y orientado al futuro. Cada nuevo comienzo me recupero a mí misma de forma global, reapropiándome de lo que soy y lo que he hecho conmigo (y que otras y otros han contribuido a que sea), y me reconozco de dentro afuera.

Con cada recomienzo de mi vida buceo en mis sueños, donde se encuentran los materiales más valiosos de mí misma y de mi vida, para conservar los que merezcan la pena y para crear otros, ya sea dormida, despierta o autoguiada por lo que deseo y lo que quiero. Dentro de mí descubro, cada vez y de manera más clara, mi propio poder contra las mismas creencias que pretenden disuadirme de ello, y descubro mi sabiduría interior, en la medida en que se va gestando y en el poso que ya ha dejado la experiencia de vivir.

Renacer

Cada vez que recomienzo, renazco. Hago presente, en el aquí y ahora, los momentos del paradigma de la vida que nunca termina. **José Antonio** se siente un renacido con respecto a su vida interior. Lo mismo le pasa a **Antonia**, especialmente los sábados, cuando toma conciencia de tantas cosas. Y es la experiencia que **Manolo** comparte en el hospital con las historias de los demás y la que tiene ya a solas en su propia comunidad. No es alguien que espera pasivamente la muerte si fallan los tratamientos del cáncer, sino un hombre que con cada amanecer renace a una vida nueva, que nunca volverá a repetirse, que es inédita y sin estrenar, aunque se parezca externamente a la del día anterior. Es lo que vive **Lola**, sobre todo cuando se juntan Julia y ella y se siente única ante sí misma, estando con su amiga. Y es la experiencia de **Julia** cuando se sienta por las tardes con un libro y siente

todo el poder interno que lleva dentro y queda mental y espiritualmente abierta a las experiencias posibles que, cuando menos lo piensa, brotan del fondo de sí misma y la renuevan totalmente, esas experiencias que son tan difíciles de compartir porque no encuentra palabras, las mismas que deja plasmadas en esos poemas que siente pudor de dar a leer, porque solo a través de su lenguaje puede comunicar algo de cuanto le desborda. Eso que, ella bien lo sabe, comunica de un modo misterioso a otra mucha gente, incluido su alumnado. La influencia de Irene está ahí, en el fondo, pero también está la presencia tan vital y renovada de Lola, su amiga. Y recuerda ahora ese tiempo en Colombia, donde pudo “sentir” con la gente más tirada, donde percibió la violencia en tantas de sus formas, donde se maravillaba de la vida que desprendían mujeres y niños cada mañana, a pesar de sus entornos miserables. Recuerda el contagio de aquella vitalidad, el sentimiento de culpa al comienzo, cuando se preguntaba qué podía ofrecer ella y desde qué ángulo lo hacía, con qué propósito y consecuencias..., aquellas preguntas que ya nunca la han abandonado, con las que se siente no solo crítica, sino viva y renovada en su lucha por la justicia, una justicia que no se consigue solo combatiendo a los “gigantes” (con pies de barro), sino en el aula, educando con categorías propias, conscientes y creativas, propiciadoras de procesos de empoderamiento, sobre todo en las chicas, y de esperanza, mucha esperanza.

Es también el renacer de **Charito**, con su práctica de la meditación, sus círculos nuevos de personas que, siendo como todas, son, a la vez, distintas. Como ella misma, que –dice– no es ni la sombra de lo que era, aunque ahora está descubriendo que si algo se va haciendo es, precisamente, luz en esa sombra. Porque ahora sabe el valor que tiene la sombra para apreciar la luz, para iluminarla y deshacerla como se deshacen los fantasmas, o para desplazarla y dejar que ella misma la vaya conduciendo hasta lugares nuevos y distintos de sí misma, lugares inexplorados.

Revivir

Solo se puede volver a vivir si se ha experimentado la muerte. Por eso, renacer es, en realidad, revivir. El lugar desde el que renacemos o revivimos es la muerte. La muerte de otros, la muerte de un aspecto de uno, la muerte simbólica de un final, ya sea bueno o malo, de algo que se ha terminado.

Renacer y revivir, recomenzar... es una experiencia a la que podemos dar

muchos nombres. Uno de ellos es *soltar*; otro, *cerrar*. Soltar vale para la experiencia de liberarse, de eliminar todo aquello que constituye un lastre y nos mantiene en la agonía de lo que no acaba de morir. *Cerrar* es una palabra que vale para la decisión de terminar, dar la espalda al pasado y liquidar lo que sea necesario para empezar de nuevo. Cierro para clausurar. Suelto para dejar sitio, espacio, posibilidad. Cierro para poder abrir, estrenar, comenzar.

La vida está llena de estos procesos. A veces somos conscientes de ellos, y otras, la mayoría, no. Es la vida misma la que nos trae situaciones que nos obligan a terminar. La necesidad de sobrevivir nos abre caminos, nos coloca ante realidades nuevas que nunca antes habríamos pensado tener que afrontar. En los estudios, en el trabajo, en las relaciones, en la vida interior, en el lugar de vida...

Isabel es una religiosa de una congregación de vida activa a la que ha tocado ir de un sitio a otro en su vida. Ya está jubilada, pero, cuando hace memoria, su mente se convierte en un mapa. Ha pasado por tres continentes, ha vivido en diferentes lugares en cada país al que ha sido enviada, ha encontrado personas distintas de culturas distintas... Hoy, al echar la mirada atrás, se fija especialmente en lo que hacía para adaptarse, porque la clave de su deambular ha sido precisamente su capacidad de adaptación. Es consciente de que nunca ha dejado de ser ella misma y de que adaptarse era cuestión de mantener su propia identidad en contextos nuevos, culturas desconocidas y mundos diferentes con tareas diversas. Recuerda que, instintivamente, hacía dos cosas a la par: reconocer su ignorancia del contexto, dando datos del suyo propio, y dedicar un tiempo a observar, intentando eliminar los prejuicios que, bajo la forma de expectativas, siempre llevaba consigo. Isabel ponía entonces en juego su empatía. No observaba desde la distancia, sino de cerca. Y lo primero que encontraba era lo que hacía semejantes a sí misma a todas las personas, que, sin duda, eran diferentes. La semejanza le abría las puertas de lo común, y en lo común iban entrando, lentamente, una a una, todas las diferencias. Lo común y semejante era el lecho seguro para las diferencias, y estas le eran devueltas como diamantes en bruto que se posaban en el fondo de su alma esperando el momento en que pudiera pulirlas, procesarlas, convertirlas en riqueza propia. Con cada uno de estos procesos, Isabel se sentía renacida, renovada, la misma y diferente. Ahora que, desde su jubilación, no tiene más que hacer que cultivar su espiritual mundo interior y

su ancho mundo relacional, reconoce que en cada renovación había algo más: una transformación.

Transformar y transformarse

Todo el mundo tiene experiencias que, en mayor o menor medida, con más o menos conciencia, se parecen a la de Isabel. Todas las personas mantenemos la identidad, paradójicamente, mediante los cambios que nos llegan o que buscamos y realizamos adrede. Todos los seres humanos tenemos dificultad para conjugar la identidad con las diferencias y, también, tenemos la posibilidad de enriquecernos con ellas. Hablamos mucho sobre la riqueza de la diversidad, pero lo cierto es que resulta francamente difícil. Las estrategias de Isabel son muy sabias. La sinceridad para manifestarnos, sucintamente, en aquello que consideramos irrenunciable es el primer paso. Observar de cerca y con empatía es el paso siguiente, intentando controlar los prejuicios, algo que resulta arduo. Compartir y dejar estar lo que nos ofrecen, sin dejar ni ser quienes somos ni dejar la actitud empática. Colocar la base de lo común como suelo seguro sobre el que plantar las diferencias y no perder ninguna de las que nos ofrecen, para procesarlas después.

El procesamiento de las diferencias en la solidez y seguridad de la propia identidad tiene una hermosa palabra: “transformación”. Hay animales en la naturaleza que transforman incluso su ADN. Este, a mi juicio, es el misterio de todo renacimiento, que en términos cristianos llamamos “resurrección”.

Resumen

1. Mi vida responde al paradigma cíclico del nacer-vivir-morir. Este ciclo, sin embargo, evoluciona hacia delante, hacia dentro y hacia arriba con cada reinicio. Es ley de naturaleza y también de historia y de cultura.
2. En este continuo renacer, la vida suelta el lastre que le estorba y se queda con lo más valioso. La vida, mi vida, por tanto, es también un crisol que depura y pule.
3. La vida es siempre más poderosa que la muerte, contra todas las supuestas evidencias. Esto se hace patente en la superación de las pérdidas.

4. Nada valioso se pierde nunca del todo. Alguien, en algún lugar, que se haya beneficiado de aquello que yo he perdido, lo recupera, lo conserva o lo recicla en formas nuevas.

5. La forma más creativa de renacimiento es la transformación. Esta hace posible la permanencia y la continuidad de la identidad en la diversidad de la pluralidad y el cambio. En términos cristianos, a este proceso lo llamamos “resurrección”.

Sugerencias

1. Explorar las propias pérdidas. Ver, como observadora externa, la manera en que las gestiono: qué sentimientos, qué reacciones, qué actitudes y con qué resultados forman el patrón habitual.

2. Hacer un inventario de amistades, amores, afectos... para percibir la riqueza de lo que he recibido y de lo que he dado.

3. Mirarme bajo el doble prisma de lo que soy y de lo que de mí permanece a lo largo del tiempo y las experiencias, y aquello que ha cambiado.

4. Factores de cambio que mejor reconozco. Consecuencias de los sobrevenidos sin mi consentimiento y de los propiciados en procesos conscientes y queridos.

5. Personas y personajes en quienes reconozco renacimiento, revitalización, renovación, resurrección. Qué influjo permito que ejerzan en mi persona y en mi vida.

6. Por dónde puedo comenzar a realizar cambios que renueven nuestro mundo y refuercen los valores de justicia, solidaridad y bondad que lo harían mejor y más habitable.

Conclusión

E

s obvio que los personajes e historias de Lola, Charito, Antonia, Laura, Espe,

Julia, Manolo, Luis, Francisco, Pilar, Isabel... no responden a personas reales. Es obvio, también, que todas ellas pasean por nuestro barrio y pueblan nuestro mundo. No es difícil encontrar algo de una misma o de uno mismo en cada uno de ellos. De eso se trata: de encontrar todo lo que nos asemeja a los demás, para tomar conciencia de todo lo que nos diferencia.

Creo en el poder inmenso de cada singularidad humana. En cada ser humano está comprimido el universo entero. Cada una, cada uno, somos una obra de arte. Mi fe cristiana dice que cada cual somos, uno a uno y una a una, imagen y semejanza divina. Dios es el modelo, la referencia. Pero esta referencia es misteriosa y elusiva, nos precede, nos acompaña y se coloca delante. Se ha hecho carne, tangible, en Jesús de Nazaret, pero este Jesús es alguien a quien conocemos, primero, de oídas (por sus testigos) y, luego, de “leídas”, en diferentes narraciones. Es, por lo tanto, más elusivo y misterioso

Yo, mi proyecto

Elusivo de lo que sospechamos. Elusivos y misteriosos somos cada cual para nosotros mismos. Somos, singularmente, un mundo apasionante que nunca será explorado del todo.

De todo esto deseaba dar cuenta en las páginas precedentes. Me encantaría haber conseguido apasionar a alguna o a alguno de mis lectores consigo mismo. Se trata de cambiar yo para que el mundo cambie. Conocerme yo para conocer el mundo, para acercarme mejor a los demás y contribuir a crear más redes y más profundas, hacia dentro y hacia arriba, entre nosotros, los humanos; en la tierra que nos acoge, en el universo que habitamos y en la historia que hemos heredado y que vamos haciendo y rehaciendo continuamente.

Mercedes Navarro Puerto 24 de septiembre de 2011

Contenido

Presentación.....	7	1. No sé qué me pasa: la bendición
de las anomalías	17	

<u>2. La búsqueda a oscuras: ¿qué ayuda?</u>	<u>41</u>
<u>3. Asideros: las pequeñas cosas.....</u>	<u>67</u>
<u>4. Mi cuerpo, mi amigo:</u>	
<u>primeros encuentros</u>	<u>93</u>
<u>5. ¿Esto es mío?: re-apropiarme.....</u>	<u>119</u>
<u>6. ¿Pero soy yo?: re-conocerme</u>	<u>145</u>
<u>7. Los sueños: sabiduría interior</u>	<u>171</u>
<u>8. Mi poder: el mundo interior.....</u>	<u>197</u>
<u>9. Mi saber: el mundo exterior</u>	<u>223</u>
<u>10. El ciclo de la vida: terminar-empezar ..</u>	<u>247</u>
<u>Conclusión.....</u>	<u>273</u>

Índice

1. No sé qué me pasa: ¡benditas anomalías!	8
2. La búsqueda a oscuras: ¿qué ayuda?	21
3. Asideros: las pequeñas cosas	35
4. Mi cuerpo, mi amigo: primeros encuentros	49
5. ¿Esto es mío?: re-apropiarme	64
6. ¿Pero soy yo?: re-conocerme	78
7. Los sueños: sabiduría interior	92
8. Mi poder: el mundo interior	106
9. Mi saber: el mundo exterior	120
10. El ciclo de la vida: terminar-empezar	134