



www.teresagonzalez.com.ar / tpc@teresagonzalez.com.ar

Lic. Teresa Gonzalez

Todos podemos cambiar

“Las mujeres que aman demasiado también sufren demasiado...”

Más info también en: www.teresagonzalez.com.ar

Mis palabras para usted

Sabemos que la vida no es fácil. Pero así como a nuestro alrededor vemos gente que sufre y padece, vemos que otros resuelven los problemas de una manera más eficaz y consiguen éxitos y satisfacciones. No nos guiamos por las apariencias; debajo de una risa alegre y despreocupada, en ocasiones se oculta un dolor. Esto es muy cierto y todos lo sabemos también.

Sin embargo no todo es falsedad o simulación; hay gente que, efectiva mente, es feliz, que ha encontrado el camino.

En mi larga profesión como psicóloga, en mi experiencia tanto en el consultorio como en el hospital, tanto en terapias de grupo como en individuales, actuando también como consejera, he recogido multitud de casos que parecían patéticos y que finalmente se resolvieron. No por mi exclusiva intervención; es bien sabido que la voluntad de vivir que tenga un paciente será la mejor aliada para el terapeuta.

La voluntad sola no basta cuando no está bien dirigida y orientada, y a veces ni siquiera cuando lo está. Los males del hombre parecen ser ley de la vida; alternamos felicidad con desdicha. Nadie escapa a este destino común, ni los más sanos y fuertes. Pero la alegría de vivir es posible, y de hecho son muchos quienes experimentan el goce de existir y nos dan ejemplos de vida, aun en la adversidad.

No postulo un optimismo fácil e ingenuo y no creo que-cerrándole los ojos a la realidad es como vamos a sentirnos mejor. Lo que sí creo por que mi experiencia profesional dentro del campo de la psicología me lo ha demostrado es que todas las personas contamos con posibilidades propias para poner en funcionamiento nuestras fuerzas vitales; es un don con el que venimos al mundo y que nos permite crecer y evolucionar.

Muchas personas, sin embargo, se sienten como si carecieran de ese don. Es gente que ha perdido las fuerzas y ha llegado a un punto en que creen que jamás podrán mejorar su situación. No es así: aunque no sea sencillo y aunque no siempre se logre de la noche a la mañana, hay en nuestro ser reservas suficientes como para revertir situaciones desfavorables y provocar un cambio importante y perdurable.

Porque sí: **TODOS PODEMOS CAMBIAR.**

Una guía práctica y accesible

Este libro contiene una serie de temas en los que encaro los distintos problemas que más acosan y

preocupan a la gente en general. No se trata de una elección arbitraria ni caprichosa, ya que el tratamiento de esos variados problemas me ha surgido de la propia demanda que hacen las personas que acuden a mi consultorio en busca de alivio y orientación. Es decir, que son **esos mismos pacientes quienes, al plantearme sus conflictos, me han indirectamente sugerido el tratamiento de los temas.**

A cada uno de ellos lo desarrollo en forma de **artículos breves y unitarios**, cuidando que sean lo más **claros y accesibles de entender**, pues sólo así podrán cumplir la finalidad que persiguen: ayudar a que todos sin distinción, y a partir de estas lecturas, logren el cambio que necesitan para mejorar sus vidas.

Dejo la libertad de que —según su propio interés- sea usted quien seleccione **el orden de lectura** de estos artículos, pues aunque **están estrictamente enlazados por asuntos afines, al ser unitarios, usted podrá comprenderlos sin obligación de seguir la disposición en que los presento.**

Muchas de las reflexiones que expongo aquí las publiqué en diversos medios, tanto gráficos como televisivos y radiales, e incluso en internet, aunque para este libro las he reunido especialmente, agrupándolas temáticamente, ampliándolas y desarrollándolas para su mejor entendimiento.

De esa manera trazo una verdadera guía —guía práctica- que, al incluir temas afines, hará que usted pueda identificarse con ellos y reconocerse como protagonista. Muchos de esos temas —cuando no todos—, promoverán en usted esta respuesta: Sí, esto me incluye; es lo que me pasa a mí. Y en los casos en los que usted advierta que no son exactamente como los suyos, igual se dará cuenta de que involucran a determinadas personas que rodean su hogar y su vida afectiva y de relación, y que en consecuencia, la afectan y preocupan. En todos los casos, tengo la seguridad de que siempre sentirá que esa lectura reconforta y enseña cosas que no siempre conocemos o sospechamos.

Insisto, por lo tanto —pues esos han sido mi finalidad y mi deseo- en que este libro le prestará un gran servicio y le resultará de muchísima utilidad y de aliciente compañía.

*Cambiamos
hábitos y
mejoremos nuestra
manera de ser
y de actuar*

Estrategias para cambiar de vida

Un tropezón no es caída, dice la sabiduría popular. Y un fracaso tampoco lo es, aunque momentáneamente pueda sumirnos en la desesperanza. El tema es evitar que los “tropezones” se reiteren, pues de lo contrario, terminarán siendo de tan peligrosas consecuencias como los de una fuerte caída.

Ciertas personas no pueden evitar repetirse. Y por eso sus proyectos terminan invariablemente mal.

Reconocen que cada vez que se lanzan a un emprendimiento, ese intento acabará en dificultades, desilusiones y hasta lágrimas. Pero no consiguen vencer la compulsión que las empuja una y otra vez a los brazos de un amor desdichado. Sucede que no pueden conducirse de manera más apropiada y mejor adaptada a sus intereses. Quisieran hacerlo, pero no lo logran; se equivocan reiteradamente. Son conscientes de que deberían cambiar, y no lo consiguen. Sueñan con el triunfo, pero no saben cómo hacer para lograr un cambio de actitud.

La lógica parecería indicar que si una persona comete un error que la perjudica, y que además sabe del perjuicio que puede acaecerle si vuelve a reiterar ese error, lo más sensato sería no repetirlo. Lo que ocurre es que esas personas no tienen una idea clara de las causas más profundas que las impelen a actuar de una manera y no de otra, y que esas causas más profundas y a menudo no conocidas por ellas, son las que condicionan su actuar. Temores o frustraciones vividos durante su infancia, consignas recibidas en el seno de su hogar, exageradas y fuera de época pero instaladas en su mente como si fueran la verdad absoluta; falta de autoestima, inseguridad, sometimiento; he ahí algunas de esas razones que les impiden modificarse y tomar por el camino apropiado.

Cambiar no solamente exige voluntad sino una estrategia adecuada.

Luchando contra el miedo

Cambiar significa modificar hábitos y conductas. Pero también significa enfrentarse con lo desconocido. Y eso produce miedo. ¿Qué me puede suceder si modifico mis actitudes? ¿Cómo reaccionarán los demás?

Si soy una persona acostumbrada a obedecer y a mantener una actitud sumisa con quienes me rodean, ¿hasta dónde podré llegar si trato de rebelarme e imponer mi voluntad? Y yo, ¿seré capaz de enfrentarme al enojo de los demás y mantener mi posición, o caere' a los pies del otro, con el alma vencida y los ojos atemorizados, implorando disculpas por mi osadía?

El solo hecho de imaginar una escena de esas características hace que muchas personas se retraigan y

dejen para otro día la decisión de cambiar. Pero ese día puede no llegar nunca.

Quede claro entonces que, para cambiar, debe existir la decisión de correr un riesgo. Y ese es el primer requisito.

Otro paso importante es reconocer que sólo yo, como persona digna, valorada e independiente, soy la única responsable del cambio, y que la decisión no depende de terceros.

¿Debo, entonces, pedirle permiso a alguien?

Si: a mí

Yo soy quien debe permitirse ese cambio.

Si soy yo quien tomó actitudes que me dañaron, y si yo soy capaz de reconocer cuáles son esas actitudes, también soy yo la única persona que las puede modificar. Decisión también valiosísima, pues actuar acorde con esas premisas significa nada más y nada menos que descubrir tu inmenso y valioso poder personal, tu energía.

La posibilidad de cambiar depende así mismo de la aptitud para reconocer nuestros defectos. Es evidente que si los negamos y cerramos los ojos para no verlos, llegaremos a la conclusión de que no tenemos nada que cambiar y caeremos en otra negación más nociva aún; concluiremos que si nos sucede lo que nos sucede no es por responsabilidad nuestra, y echaremos culpa a la mala suerte, a la sociedad, a la maldad ajena o al destino.

Examen de conciencia

En cualquier orden de la vida, tomar decisiones nos obliga a trazar algo así como un plan de acción. Y salvo que actuemos impensadamente y por efecto de una reacción irreflexiva, es útil contar con alguna tipo de estrategia. Quiero alcanzar una meta, ¿pero por dónde empiezo? Conviene comenzar con lo que nos puede resultar más sencillo y accesible, ya que sería demasiado laborioso abordar aquellos proyectos que nos producen más angustia y dificultad. Mejor partir de lo superficial y avanzar hacia lo importante. Y esto vale también cuando nuestra meta es cambiar.

Deberemos, por supuesto, saber desde el principio qué cosas queremos modificar de nosotros y por qué.

¿Cuáles son nuestros posibles defectos? ¿Demasiado fantasiosos? ¿Muy ingenuos? ¿Nos sentimos débiles? ¿O rechazados? ¿O desvalidos? ¿Tenemos tendencia a dejarnos dominar? ¿Nos cuesta tomar la

iniciativa? ¿Nos apegamos confiadamente a la primera persona que nos acepte, aunque sea en apariencia o por conveniencia? ¿Estamos necesitados urgente mente de aceptación? ¿Nos gusta que nos maltraten y hasta que nos exploten? ¿Aceptamos pasivamente la opresión? ¿Somos nosotros los disconformes, los inconstantes? ¿Somos unos insatisfechos? ¿Exigimos demasiado? ¿Somos rigurosos en el juzgamiento ajeno?

Habremos de observarnos lealmente, descarnadamente, si queremos cambiar.

No caigamos en el descontrol

Hacer esfuerzos por cambiar puede ponernos en crisis. Sobrevendrán cuestionamientos y pasaremos por momentos de duda y quizás de debilidad; tal vez necesitemos apoyo. Abandonaremos cosas y habrá un desgarramiento. Por eso, cambiar no es sencillo y exige mucha firmeza. Cuanto más tensiones nos produzcan nuestros deseos de modificar lo que parece tan firme y establecido, más tensiones podríamos contagiar a quienes nos rodean. Por eso, trataremos de actuar lo más naturalmente posible y con cierto tino, con diplomacia, si se quiere. Y aunque algunos choques serán inevitables, a medida que más auténtica sea nuestra intención de cambiar, menos conflictos provocaremos.

Salvo que una situación se vuelva insostenible o que se haya tornado peligrosa para nosotros, mejores resultados lograremos si actuamos pausada y armoniosamente. Ello permitirá que quienes nos rodean puedan asimilar nuestro cambio y hasta es posible que lo valoricen y terminen por aceptarlo. Al darles tiempo para asimilar y reconocer el cambio que deseamos dar a nuestra vida, nadie se sentirá amenazado y evitaremos escenas de violencia o rencor.

No se trata, como se ve, de actuar por venganza o desquite, tampoco de humillar a nadie. Se trata de que la persona que necesita y busca cambiar lo haga por su bien y no en contra de los demás. Es -pura y simplemente- por su necesidad de afianzarse como ser humano, que lo hace.

¿Suerte o capacidad?

Dejar librada nuestra vida a la suerte, ¿no es un riesgo insensato? Si tengo suerte me curaré de tal enfermedad; Si la suerte me ayuda podré pagar mis deudas; Si tengo suerte conseguiré el éxito que espero... ¿Cuántas veces hemos oído frases como esas? ¿Cuántas veces las pronunciamos nosotros mismos?

Confiar nuestro futuro a la suerte pone en evidencia dos cosas principales: que estamos desesperados y

que hemos perdido la autoestima.

Todas las semanas apuesto parte de mis escasos ingresos en juegos de azar. Reconozco que las posibilidades de ganar son ínfimas, una entre millones. Pero mi grave situación hace que me ilusione. ¿Por qué no? ¿Por qué no puedo ser yo el afortunado? Juego siempre que puedo, a veces todos los días; todos los meses; años enteros. Décadas. Nunca gano nada. O gano muy poco alguna vez, pero la salvación no llega. Sólo me mantiene la esperanza. Una esperanza bastante inoperante, si se la piensa objetivamente.

Imaginemos esta situación: quisiera cruzar un río, pero el río está crecido, pues ha llovido torrencialmente o se han producido deshielos. La correntada es impresionante, arrastra troncos, piedras, produce desmoronamientos. Además, no sé nadar. ¿Sería capaz de lanzarme al agua, confiando en la suerte? A lo mejor hay una posibilidad, una sola entre millones, lo mismo que en el juego. ¿Me arrojaría igual, ilusionado en esa única y remotísima posibilidad? Lo haría quizá si mi vida estuviera en mortal e irremediable peligro en caso de no cruzar ese río; perdido por perdido, correría el albur. Pero de lo contrario no. Esperaría a que el río se calmara, o buscaría condiciones apropiadas y más seguras, apelaría a recursos lógicos e inteligentes que me permitieran cruzar con éxito y seguridad.

Cruzar un río torrencial y profundo no es tan inocente como jugar a la quiniela todos los días, pues salvo en los casos de patologías serias, a nadie se le va la vida por apostar algunos pocos pesos o simples moneditas a la espera de que la casualidad lo ayude. Sin embargo, podemos desperdiciar la vida entera cuando llegamos a la situación de creer que la suerte nos sacará del pozo, hundiéndonos cada vez más en él, incapaces y sin fuerzas como para confiar en recursos más aptos e inteligentes.

¿Qué ocurre si el escenario que he desarrollado hasta aquí lo transferimos al mundo del trabajo, por ejemplo? ¿Nos entregamos al azar para ver si la casualidad nos ayuda obsequiándonos, graciosamente, ese puesto o esa ocupación con los que soñamos? ¿O nos capacitamos y entrenamos, aplicando nuestra inteligencia y voluntad para obtenerlos, conservarlos y progresar en ellos?

Sobre la suerte no podemos ejercer ningún poder. Por más esfuerzo mental que hagamos, por más omnipotentes que nos creamos y por más que echemos mano a cuanta magia, cábalas y amuletos existan; el azar es incontrolable. En cambio, sí podemos controlar nuestras actitudes y decisiones.

¿Se puede progresar si la suerte no nos ayuda?

Por supuesto que no. Pero con respecto al trabajo y a nuestras condiciones para ganarnos la vida, lo eficaz es activar y utilizar nuestras condiciones y dejar a un lado la apreciación personal acerca de si tenemos suerte o no. Vemos, por ejemplo, progresar a nuestro vecino. Él tiene un trabajo estable y bien remunerado. ¿Es suerte o aptitud? Lo que algunos consideran mala suerte no es otra cosa que una deficiencia en su desarrollo

individual, en carencias de personalidad o de carácter que por diversas causas no logran resolver y superar. Es cierto que todos los días y en cualquier ámbito laboral vemos que tener éxito no siempre es consecuencia de la aptitud.

Llevamos años en la misma empresa, cumpliendo y esforzándonos, pese a lo cual estamos estancados. De pronto alguien ingresa y en poco tiempo asciende, recibe un sueldo mucho mejor que el nuestro y compensaciones que a nosotros nos niegan. Cuando nos comparamos con él, reconocemos que no es mejor que nosotros. ¿Por qué triunfa, cuáles pueden ser sus atributos? ¿Es acaso el resultado de su simpatía personal? ¿De su don de mando? ¿O de su obsecuencia y sometimiento? ¿Acaso porque tiene lazos de amistad o de parentesco con los jefes? ¿Es porque la suene lo ayuda?

Las injusticias y arbitrariedades, las postergaciones que se cometen en un trabajo, tienen existencia real y no siempre son el producto de nuestra imaginación o de una mala percepción de la realidad. Es cierto que hay personas que dan todo de sí para cumplir, que son eficientes y responsables. Gente que se actualiza, que estudia, que se preocupa por estar al día robándole horas al sueño e invirtiendo lo que no tiene. Sin embargo siguen postergadas o se convierten en prescindibles de la mañana a la noche. Es cierto que hoy nadie está seguro en un trabajo: es cierto también que las exigencias de las empresas se han vuelto casi despiadadas y que las oportunidades escasean. Es verdad también que el trabajador está desprotegido y que aquel que intenta iniciarse en un pequeño emprendimiento autónomo, lo primero que está obligado a hacer es pagar impuestos, aun antes de disfrutar de una miserable ganancia. Es un panorama que puede desalentar, no vamos a negarlo, y algunos analistas señalan que ni aun la capacitación es suficiente para obtener empleo. ¿Vamos a cruzar los brazos, por eso, y contar con que la suerte nos resuelva el problema?

Afirmamos antes que el azar es incontrolable, pero que en cambio podemos tener control sobre nuestras actitudes y decisiones. Existen estrategias a fin de mejorar nuestra capacidad para obtener, retener o progresar en un trabajo. Veamos:

Convengamos que no se necesita ser una persona excepcional, un superhombre, para tener éxito en la vida. No hay dos seres iguales, al contrario, todos tenemos alguna diferencia. Esas pequeñas diferencias son lo que debemos valorizar. ¿En qué sutiles matices de mi personalidad me caracterizo; cuáles son esas pequeñas virtudes que me distinguen? ¿Qué puedo hacer yo mejor que los demás? Eso es lo que debo reconocer, aplicar y poner en descubierto.

- No nos mentalicemos exclusivamente en lo que no podríamos lograr sino en lo que sí somos capaces de hacer. Así nos afirmamos en nuestra seguridad y mejoramos la posibilidad de alcanzar el éxito.
- No neguemos, pero sí apartemos a un lado el recuerdo de experiencias negativas, reemplazándolo por visualizaciones positivas. Usted ha ido a pedir trabajo en varias oportunidades y en todas lo han rechazado. Antes de ofrecerse otra vez, imagínese y véase aceptado, no como un acto de magia sino

para presentarse con una actitud más segura y optimista. Las experiencias negativas nos afectan, por supuesto, pero no dejemos que dominen nuestra imaginación porque eso nos limitará.

- Decidámonos por una cosa o por otra. Cuando existen en nosotros dos tendencias que se contradicen, no lanzamos a la acción sin antes definimos claramente sobre lo que queremos. Esa duda interior la transmitiremos a los demás y despertaremos desconfianza e inseguridad.

Son unas pocas orientaciones las que doy en esta primera reflexión. Pero no por breves son fáciles de concretar. Estúdielas y trate de ponerlas en práctica. Acometa el esfuerzo por realizarlas y verá cómo usted comienza a cambiar.

La decisión de cambiar

Hablemos un poco de la autoestima y de su contrapartida: la falta de autoestima.

Como seres sociales que somos, tenemos en cuenta el juicio de los demás y la valoración que dan a nuestros actos. La sociedad, los padres, los maestros, nos educan. Pero otras veces nos moldean. Atribuimos virtudes o defectos a simples actitudes y respuestas que no son más que una expresión del carácter de cada uno, de su personalidad, de su natural manera de ser. De un bebé que no llora de noche decimos que es bueno; de un niño que nunca exige nada, a veces porque no se anima, decimos que es obediente; de una chica que hace los deberes bien, decimos que es inteligente. Buena, inteligente, obediente, juicios de valor que nos endilgan y que se hacen carne en nosotros. Simplemente porque son emitidos por nuestros padres y maestros, la máxima autoridad, los que nunca se equivocan, los que lo saben todo. Así se va conformando también la imagen de nosotros mismos y nuestra valoración acerca de lo aceptable y de lo que debe ser. no llorar, no equivocarse, no exigir.

En chico que no llora de noche puede resultar cómodo a sus padres pero nada tiene que ver con su bondad o maldad. Tampoco la inteligencia depende de que uno haga bien los deberes o no.

Nuestras formas de ser y los juicios de valor que suscitan se mantienen de por vida en nosotros, podremos cuestionarlos y hasta intentar rechazarlos; es difícil, si no imposible, hacerlos desaparecer. No me quejo, no exijo, no lloro; por ende soy bueno, soy aceptado.

A veces, los juicios de valor son negativos: alguien es naturalmente distraído, contemplativo, soñador, rasgos que a los ojos de los demás podrán ser vistos como un defecto, una carencia; es inteligente - dirán entonces sus padres, sus maestros, sus parientes, sus jefes- pero no tiene ambiciones. A veces es peor: no le gusta trabajar; es un vago.

Y eso también lo incorporamos.

¿Qué pasa cuando alguien intenta sacudir de sí esos estigmas, desembarazarse de ellos? Sentirá como que está infringiendo una norma; esos “vicios” o “virtudes” no deben ser traicionados; si lo intenta se sentirá

culpable. Y con la culpa llega el dolor. ¡Cuidado con lo que quiero hacer —se dirá- esto va en contra de lo que soy! Y no necesitará transgredir para sentirse culpable; bastará con desearlo. En consecuencia, el concepto de s'í mismo se degradará; decaerá su autoestima.

Sí: la falta de autoestima va acompañada de culpa. Y de dolor. Culpa y dolor por querer ser distinto a como nos moldearon.

No nos es fácil hacer consciente esta situación tan compleja. Pero la jerga cotidiana nos ofrece cientos de ejemplos. Andá a lavar los platos, ordenamos, por ejemplo, a una mujer que conduce un automóvil. ¿Cuánto les ha costado a las mujeres desembarazarse de semejante consigna?

¿Cuántas han logrado, realmente, quitársela de encima sin dudar? Todavía seguimos diciendo de un escritor, de un poeta: Es un bohemia. La bohemia fue cosa de hace dos siglos, es un término perimido. Seguimos utilizándolo y aplicándoselo a los intelectuales, desvalorizándolos.

Lo que deseo señalar con lo dicho hasta aquí es que, la falta de autoestima, tiene varios matices: no siempre está originada exclusivamente por lo que no logramos hacer, por lo que no conseguimos. A veces, sometidos a la imagen que por distintas influencias hemos conformado de nosotros mismos, desmerecemos inusualmente lo que somos considerando lo que hacemos o sin valor, o malo, o vergonzoso; ¡como si fueran fracasos!

Crisis y fortalecimiento

Nuestra situación no mejora y no hallamos la fórmula para revertirla. Esa situación puede estar relacionada con nuestra vida afectiva, laboral, de relación. De pronto comenzamos a darnos cuenta de que nuestra manera de actuar y de reaccionar ya no aportan buenos resultados, advertimos que los patrones de conducta por los que nos hemos guiado toda la vida no nos sirven. Deberíamos modificarlos", más que eso: deshacemos de ellos. Ante esa perspectiva nos invade el temor, puesto que siempre nos apoyamos en esos patrones de conducta. Entramos en crisis, nos deprimimos. Nuestra autoestima termina, como solemos decir, "por el suelo". Incluso, hasta nos sentimos debilitados.

Muchas veces se afirma, de una empresa, de un país, que está pasando por una crisis de crecimiento. A nosotros nos sucede algo similar. Esos momentos en que cuestionamos nuestros valores y conductas pueden ser el prolegómeno, la señal, de un inminente desarrollo, como si tomáramos distancia para ver mejor", un descanso que nos tomarnos, un resuello.

Porque no toda depresión es negativa. no toda crisis lo es.

Por ejemplo: toda su vida alguien soñó con independizarse como trabajador, pero él tiene incorporado que

eso es malo; lo bueno es la tranquilidad de un empleo, asegurarse un sueldo, por más miserable que sea. Así le aconsejaron siempre sus padres quienes, por supuesto, deseaban lo mejor para él. Un día, la vida lo pone frente a otra realidad; sus padres estaban equivocados, le marcaron un camino que no le hizo feliz; les obedeció por estima, por piedad, por no animarse a contradecirlos ni entristecer los. Ahora quiere romper el molde.

He ahí una crisis que puede ser de crecimiento. ¿Saldrá de la depresión que por el momento lo ata y tratará de cambiar? ¿O caerá en una irreversible falta de autoestima mientras sigue atado a su miedo de intentar otros emprendimientos y a la voz que lo inmoviliza: sigue así, eso es lo bueno, no te arriesgues, no cambies. Es lo que te enseñaron y aprendiste, lo que hiciste siempre?

Insistamos, entonces: cuando se comprende que el molde en el que nos encasillaron carece de las bondades que en su momento nuestros mayores le atribuyeron y lograron que las hiciéramos nuestras, entramos en crisis y la autoestima decae. Tenemos que cambiar para recuperarla, “sacudimos”.

¿Podremos?

La posibilidad de modificarnos no depende exclusivamente de nuestro esfuerzo; si todo se resolviera con la voluntad, nadie tendría problemas. Pero los momentos de dudas, temores y cuestionamientos, que podríamos casi catalogar como positivos, sirven para una toma de conciencia. Si no nos impulsan a un cambio real, al menos nos quitan el velo de los ojos. Quizá necesitemos un apoyo, una orientación, alguien capacitado para que poco a poco nos ayude a obtener esa fortaleza que ahora nos falta.

En todo caso, lo importante es que nos decidamos a buscar esa ayuda cuando la necesitamos.

Los momentos de depresión también pueden impulsarnos a ello.

Una buena oportunidad para revertir una crisis y fortalecer la autoestima.

Cómo elevar la autoestima y alcanzar el éxito

Me dice Ignacio, uno de mis pacientes:

Salía buscar empleo. Me corté el pelo, cambié el peinado, pedí prestada una corbata de calidad, compré una camisa y mandé el traje a la tintorería; me lustré los zapatos y hasta me perfumé. Me prepare, como se ve, para estar en forma. Pero cuando estuve enfrente de mi posible empleador y a pesar de que se trataba de un trabajo que yo podía realizar, en lo más profundo de mi conciencia sentí que eso no era para mí, que podría no estar capacitado para abordarlo, que no me tomarían. Y efectivamente: no me tomaron.

A Ignacio le cuesta valorizarse a sí mismo, elevar su autoestima. Como tantas personas que sufren esa misma situación, trata de remediarlo. Entonces echa mano a recursos que supone le harán sentirse seguro, fortaleciéndolo. Desgraciadamente, equivoca el camino.

Un maquillaje, por más sofisticado y oneroso que sea, no va a solucionar nuestros conflictos. La falta de autoestima de una persona tiene generalmente raíces muy profundas que le vienen de años, desde la niñez. Ignacio mismo lo advierte cuando dice que lo que sintió le surgía desde lo más profundo de su conciencia. ¿Podemos sin embargo resolver el problema por propia voluntad, haciendo por supuesto un gran esfuerzo y sin necesidad de terapia? A veces sí.

Voy a dar algunas orientaciones al respecto.

Camino que no llevan a ningún lado

Creer en uno mismo, en las propias posibilidades; amarse. Eso es autoestima. No depende de lo que piensen los demás sobre uno sino de cómo se ve uno a sí mismo. Las personas que sufren de falta de autoestima (por que la falta de autoestima es un verdadero padecimiento, una enfermedad) buscan la aprobación en los demás, en el mundo exterior. Todos deseamos ser aprobados, amados y hasta admirados por quienes nos rodean. Empecemos por amarnos internamente y por respetarnos. Seamos fuertes.

Si siempre tratamos de impresionar fingiendo lo que no somos, si buscamos desesperadamente que nos aplaudan o consientan, si necesitamos que nos aprueben a cada rato porque de lo contrario nos deprimimos y nos dejamos caer, es porque carecemos de suficiente autoestima. Nos cubrimos de apariencia - como hizo Ignacio -, aunque no sustituimos con ella nuestra debilidad y nuestra escasa fe. Es como si debajo de los oropeles supiéramos secretamente que nuestra ropa interior está vieja, sucia y ajada. Eso lo perciben los demás; y no necesitan hacernos una radiografía para descubrirlo.

La sensación de falta de autoestima se transmite. Porque si no te guías, nadie te amará; si crees que no vales nada no valdrás nada.

La falta de autoestima es un concepto nuevo en psicología, y su uso se ha vuelto común, cotidiano; está en boca de todo el mundo. Pero eso no alcanza para que cuando alguien la padezca se salve de sufrir situaciones realmente muy penosas y hasta dramáticas.

La falta de autoestima produce vacío, soledad interior, sensación de nada. Para compensar esa carencia, algunas personas tratan de vincularse con gente a la que considera importante. Otros hacen alarde de su poder económico, o de sus conocimientos, o de los viajes que realizó, o de las propiedades que adquirió. Nada de eso puede compensar algo más profundo y arraigado; ¿cuántos ejemplos conocemos de personas que aparentemente lo tenían todo y terminaron dolorosamente? Carecieron de lo principal: la autoestima.

La droga, el alcohol, la vida disipada, el coleccionar amores y aventuras son otras formas de evasión. No negamos que produzcan un cierto alivio, pero sólo mientras dura su breve efecto; cuando este pasa, vuelve la angustia y otra vez la necesidad de evadirse. Así, la caída es inevitable.

Otros, en cambio, se aíslan y adoptan la soledad y el abandono.

Hay otro caso: el de la mujer golpeada. No siempre una mujer acepta que la castiguen porque no sabe defenderse o por temor; están las que se dejan pegar porque creen que sólo si se someten serán aceptadas. Esas mujeres piensan más o menos así: Mientras me deje pegar, él no me abandonará y yo no me quedaré sola; un ejemplo muy dramático que muestra hasta dónde puede llevar la falta de autoestima.

Tratamos de mentalizarnos en positivo

Estudiarse a sí mismo no es tan sencillo como se pueda suponer. Negamos nuestros defectos y enmascaramos, sin darnos cuenta, nuestras debilidades y conflictos. En lugar de aceptar su falta de autoestima, alguien puede decir, creyéndolo firmemente, cosas como estas: No consigo trabajo porque tengo mala suerte o No consigo novia porque no tengo auto. Se necesita mucha autenticidad y no estar demasiado conflictuado psicológicamente, para enfrentarse a una verdad dolorosa. De manera que no voy a proponer soluciones fáciles ni apelar al simple voluntarismo. Hagamos este ejercicio: Cómo me veo. cómo imagino que soy? Merezco que me amen? Tengo una personalidad atractiva? Soy una persona apta que merece ser respetada? "Inspire confían a en los demás? Soy cana de dirigir un hogar? Tengo una profesión conocimientos o habilidades suficientes como para ganarme la vida con dignidad? Soy útil? Me animo a tomar decisiones v responsabilidades?

"Me decido a poner en práctica mis proyectos de progreso? A cada una de estas preguntas respondámonos en positivo: (Sí, soy capaz hagámoslo a menudo, hasta que la imagen relativamente negativa que podamos tener de nosotros mismos se vaya modificando y nos visualicemos como individuos valiosos. La fuerza y la convicción con que nos repitamos ese "Sí. sor cagafl nos dirán hasta dónde llega la autoestima que nos tenemos.

Admitamos que con este ejercicio no van a conseguir autoestima aquellos que no la tengan o quienes la posean en un grado demasiado bajo o enfermizo: en ese caso sólo un tratamiento apropiado podrá resolverles el problema: la autoestima no se inventa ni se adquiere en ningún supermercado. Los que la posean, en cambio, aunque no sea en el nivel adecuado aún, podrán sumar muchos puntitos a su favor. Reforzando el criterio sobre nosotros mismos, no sólo mejoramos la imagen para el exterior sino que es to es lo importante- nos afirnamos en el mundo.

Alcanzando el éxito

Vivir en sociedad implica relacionarse con los demás. El contacto apropiado con quienes desearíamos estar y compartir cosas, acrecienta las ganas de vivir. En la medida en que una persona no se crea merecedora de ser aceptada, caerá en el retraimiento. La soledad, el temor al rechazo se alimentan de sí mismos, creando una especie de círculo vicioso: Como nadie me quiere, no estoy con nadie. Como no estoy con nadie, nadie me quiere. ¡Pero cuidado! Porque también podemos sentirnos solos y abandonados en medio de la multitud. Romper el círculo del aislamiento, poder progresar, implica amarse a Sí mismo, saberse valioso, poseer eso que nos salvará: ¡la imprescindible autoestima!

Sin embargo, buscar el éxito no significa lanzarse en pos de hazañas asombrosas o irracionales; no hace falta convertirse en andinista para acercarse al cielo y admirar su potencia y su deslumbrante belleza. Por más que escapemos montañas y montañas, arriesgando incluso la vida en el intento, el cielo estará siempre más allá.

Siglos de experiencia han enseñado a la humanidad que el éxito lo alcanzan los sabios, aquellos que se conocen a sí mismos, pues eso les permite valorizarse y reconocer que lo que desean está al alcance de su dignidad como personas.

Cómo hacer para relacionarnos mejor

Cuando nuestras conductas nos perjudican, cuando nuestros pensamientos se vuelven contra nosotros y nos persiguen, ¿podemos liberarnos de ellos?

Es difícil y lleva tiempo modificar por lo menos en parte nuestro modo de ser, fijado a través del tiempo y desarrollado hasta anquilosarse, en muchos casos. Sin embargo, como dije antes, hay instantes de nuestra vida que nos muestran claramente que en algunos aspectos no deberíamos ser como somos, pues ello nos lleva a actuar negativamente y en nuestro propio perjuicio.

Siempre se dice que debemos aprender a aceptarnos; estoy de acuerdo con ello. Al aceptarme como soy puedo comprenderme. Y al comprender me puedo orientar mis impulsos y mis reacciones en beneficio de mi salud física y psicológica. ¡Claro que en ese sentido es bueno aceptarse como uno es!

Aceptarnos como somos implica valorizarnos como personas y fortalecer la autoestima. Sin embargo, en algunos casos, esa aparente aceptación puede ser, en realidad, el resultado de la resignación.

Soy como soy, diremos entonces, No voy a cambiar ¿Y si ese Soy como soy me perjudica?

Vida de relación

La vida de relación nos da la medida de nuestras virtudes y de nuestras carencias. Pero la vida de relación implica no sólo la que mantenemos con los demás sino con nosotros mismos. En general, prestamos más atención a las opiniones ajenas que a las propias. Y a la inquietud por conocer la opinión que los demás puedan tener de uno, deberíamos anteponer, trabajo de introspección mediante, estas otras preocupaciones: ¿Cómo me veo? ¿Cómo me juzgo? ¿Que me gustaría conseguir? ¿Por qué no logro mis objetivos? ¿Estoy conforme con mi vida? ¿Soy feliz? ¿A qué me animo? ¿A qué le temo?

Tengamos en cuenta que la condición para mantener una buena relación con los demás depende de que establezcamos una relación sana con nosotros mismos. Si mi autoestima, por ejemplo, “anda por el suelo”, no puedo pretender que los demás me vean o me crean un triunfador seguro de sí. Si me siento malo, feo o incompetente, no sólo transmitiré esa misma creencia para que los demás la adopten sino que hasta seré capaz, con mis actitudes, de reafirmarles que soy así y que por lo tanto no me deben aceptar sino rechazar.

Quizás estos ejemplos puedan parecer simplistas. En realidad lo son, pero sirven para que entendarnos que ciertos mecanismos, no tan claros ni tan evidentes como estos, nos cierran el camino hacia una vida en plenitud. Hable de introspección; convengamos en que a veces, estamos tan confundidos y desorientados que nos resulta imposible arribar a una explicación clara sobre lo que ocurre en nuestro interior. Percibimos los resultados, pero no las causas. ¿Qué hice gara merecer esto? nos preguntamos angustiados ante un fracaso en el trabajo o en el amor; ¿En qué me equivoqué: por qué no pude actuar de otra manera? Ya vimos que no siempre es fácil hallar respuesta a tales interrogantes.

Y sin embargo, la respuesta existe.

Cambiando las conductas

Voy a hablar de un tipo de conducta que se vuelve en contra de nosotros, como es el caso de ese desencadenamiento de pensamientos que a veces nos asaltan absurdamente y que nos dominan sin que los podamos evitar ni controlar hasta que terminamos siendo esclavos —y víctimas- de las fantasías más exageradas.

Estamos esperando a alguien, a nuestra pareja, por ejemplo. Por una razón que desconocemos, esa persona se atrasa. Pasan quince minutos, media hora, y por más que nos impacientamos y nos pongamos cada vez más nerviosos e intranquilos, no aparece. Hacemos un esfuerzo, pero no podemos evitar una secuencia de ideas cada vez más funestas, que van cobrando dramaticidad a medida que el tiempo avanza. Las preguntas nos atormentan: ¿Habrá tenido un accidente? ¿Habrá encontrado otro amor y me estará traicionando? ¿Querrá dejarme y no se animó a decírmelo? ¿Ya no le gusto más? ¿Se aburre conmigo?

A primera vista podríamos suponer que la aparición de estas aprehensiones se debe pura y exclusivamente a la tardanza de la persona que esperamos. Más profundamente debemos sin embargo advertir que dependen exclusivamente del sujeto que los tiene y no del hecho objetivo en sí.

Ante un mismo estímulo (como es el de la tardanza en este caso), no todas las personas van a suponer lo mismo, dependerá del mundo emocional de cada uno y de los modelos de pensamiento que rigen su vida y la condicionan. Una personalidad melancólica y depresiva, con muy poca autoestima, no necesita de ninguna situación demasiado especial para generar pensamientos de la índole señalada. Sin embargo, en mayor o menor medida, todos estamos capacitados para modificar la forma de captar y juzgar los hechos que nos afectan.

Cuando un suceso nos conmociona, ese suceso pasa a ocupar la totalidad de nuestra mente, generándose una avalancha de pensamientos. Estos pensamientos afectarán nuestro estado de ánimo e incidirán sobre nuestra forma de reaccionar y de actuar. Si logramos cambiar la forma de pensar cambiará también nuestra conducta a seguir, pues nos permitirá reinterpretar los hechos y no caer necesariamente en la trampa de los pensamientos negativos. Es posible lograrlo porque al interpretar y juzgar un acontecimiento, lo que estamos haciendo es una introspección, es decir que nos estamos comunicando con nosotros mismos. Ese contacto con nuestro interior y ese análisis de nuestros pensamientos es lo que en definitiva nos permitirá cambiar la conducta. En vez de dejarnos llevar por los pensamientos que nos surgen involuntariamente y en sucesión casi arrolladora, y en lugar de aceptarlos como válidos, podemos ser capaces de tomar distancias y advertir su falta de racionalidad. Esto significa que, si conseguimos reemplazar nuestros modelos negativos de pensamiento por otros positivos y más ajustados a la realidad, también nuestra conducta y nuestro mundo emotivo cambiará.

Es cierto también que esos modelos negativos de pensamiento no nos surgen de la noche a la mañana sino que son el producto de pautas y consignas fijadas desde muy atrás en nosotros. Pero la mente tiene capacidad de reacción. Conocer sus mecanismos obrará en bien de nuestra salud.

La dificultad surge, sin embargo, porque muchas de las reacciones mentales provienen del inconsciente y entonces se hace difícil que una persona —por si sola pueda desentrañar las causas profundas de sus pensamientos negativos y sus angustias.

Pero ahora demos fin al primer capítulo del libro.

En los siguientes seguiremos desarrollando temas como estos y muchos más para que usted, paulatinamente, se comprenda y se conozca mejor en aras del cambio que busca y necesita.

*Cambiamos
nuestra*

forma de amar

¿Me aman o me esclavizan?

Vivi para él. Por eso la odia. *No tanto porque me haya sido infiel sino porque me ha dejado después de que lo ame hasta el delirio y de todo lo que le di, después de haberme sacrificado pura y exclusivamente por él.*

Peligroso, cuando amor y odio marchan juntos. Pero... ¿se puede odiar así luego de haber amado tanto? ¿O es que ese gran amor nunca existió?

Hay personas, tanto mujeres como hombres, que dicen vivir exclusivamente para su pareja, descuidando incluso sus propios intentos de realización personal, necesitadas sólo de complacer. Y en buena parte no mienten. Sin embargo se engañan si creen que con eso están demostrando un verdadero amor. A veces ejercen una presión tan fuerte tratando de ordenar y dirigir la vida del otro, que no dejan margen para otras decisiones que no sean las suyas. Quien ama realmente, respeta a su pareja, no trata de oprimir; al contrario, sabe que el don más precioso que puede ofrecer es el de la libertad.

Estar permanentemente encima de alguien es manifestación de una necesidad enfermiza de controlarlo. Ayudar es una cosa, maniatarlo es otra.

Ese “estar encima” se expresa no sólo por medio de la vigilancia y el acecho, sino cuando lo que se pretende en apariencia es favorecer al otro. Y ello ocurre también en relaciones que no son de pareja.

Declaraciones como: *Nunca me case porque tenía que cuidar a mis padres o tuve oportunidad de ir a trabajar en los Estados Unidos, pero no lo hice para no hacer sufrir a mi mamá* denotan más sometimiento y culpa que comprensión y cariño. *Yo deseaba estudiar artes plásticas, pero Jucríiqué mi vocación y me recibí de abogado como quería mi papá.*

Cuando en el consultorio alguien nos confiesa cosas así, a veces no se da cuenta de cuán grande es la carga de frustración que arrastra, hasta que logramos que deje de reprimirse y se manifieste con sinceridad. Es entonces cuando se anima a descargar su rabia y su rencor. Y por supuesto que le sobrarán razón para enojarse.

Donde hay un sometido, hay otro que somete. Así como hay personas que exigen una permanente atención para que estén pendientes de ellas y reclamando que se les haga caso en todo, las hay que dedican su vida en satisfacerlas. Pero cuando estas, exigidas y causadas de dar sin recibir, pretenden reaccionar y liberarse para ocuparse de sí mismas, puede ser tarde; han pasado los años y han desperdiciado cientos de oportunidades.

Esos casos son los más desdichados, pues no tienen retorno.

Debemos tener en cuenta, sin embargo, que esas personas que afirman vivir para el otro, sacrificando todo por el otro, viviendo atentas hasta de sus más mínimos caprichos, no son tan inocentes ni tan víctimas como se creen. En algunos casos es como si hicieran un trueque: Te doy mi vida a cambio de compañía, reconocimiento y seguridad.

Efectivamente, el temor a la soledad, el sentimiento de creer que por sí mismos no podríamos defendernos en el mundo, la falta de autoestima, pueden empujarnos a vivir adheridos a otro para que nos explote. Lo que nos empuja a ello es la fantasía de que si nos entregamos de cuerpo y alma, recibiremos el apoyo y la fortaleza que nos faltan. Se establece una relación perversa, porque el que recibe advierte de alguna manera la debilidad y la dependencia de quien se le entrega. Y aun sin proponérselo exigirá cada vez más y, al final, se volverá insaciable. Una pareja así, donde en principio hay uno que lo da todo y otro que no entrega nada, no puede ser feliz.

Sin embargo, es bastante difícil que una situación de tal gravedad se sostenga hasta el infinito. No es que no suceda, pero lo más común es que una relación basada en tales condiciones termine por quebrar.

Salvo en casos realmente patológicos, ni el más egoísta de los seres puede cargar con la responsabilidad de ser el causante de la ruina y el fracaso de su pareja, y por otra parte, tener al lado a alguien que se sacrifica por nosotros, protegiéndonos, aconsejándonos, defendiéndonos y preocupándose por todo lo que hacemos o dejamos de hacer, nos convierte en esclavos y nos ahoga. Si nos queda dignidad y si nos valoramos como individuos adultos, en algún momento haremos todo lo posible por hacer entender a nuestra

pareja que debe cambiar de actitud. Si no lo logramos, lo más probable es que tratemos de alejarnos de ella, ya sea para irnos a vivir solos o para iniciar otra relación más positiva.

Rompiendo las ataduras

De lo dicho hasta ahora vemos que así como hay personas débiles y dependientes que se sacrifican por su pareja, adhiriéndose a ellas porque temen ser abandonadas, hay otras que lo hacen para someter. Se trata en estos casos, de personalidades dominantes y autoritarias. Su egoísmo no les permite dejar que el otro se exprese con independencia y que decida por si mismo. Son muy celosas, absorbentes y también tienen miedo. Tienen miedo de que si dejan de controlar y dirigir, su pareja se soltará de las riendas, conocerá otras posibilidades y finalmente las abandonará.

“Te doy mi vida a cambio de compañía, reconocimiento y seguridad”.

En cualquier caso, sea cual fuere la situación particular de cada uno, ninguna de estas situaciones genera relaciones armónicas y funcionales. Por eso es importante tener en cuenta las causas y las variables que intervienen en el conflicto.

No hay que perder de vista el hecho de que ambas partes se complementan, de lo contrario el rompimiento sería inmediato y sin más trámite. El desamparo y los temores de uno permiten el avasallamiento del otro. Es verdad entonces y como vemos, que hay personas que necesitan vivir custodiadas para poder sentirse cómodas y seguras, tan cierto como que la persona muy dominante sólo se siente armada en su personalidad si convive con alguien que no se convertirá en un competidor, prefiriéndolo sumiso y como si no tuviera fuerza de voluntad.

Si advertimos que la nuestra es un tipo de relación como las descritas podemos aún estar a tiempo de revertirla. Tratemos de reconocer si somos esa clase de personas que se descuidan a sí mismas y sólo se ocupan de los demás. O si somos de los que necesitan que guíen nuestros pasos y nos conduzcan siempre de la mano para enfrentar y resolver los trances de la vida. Investiguemos las causas que puedan habernos llevado a consolidar una relación tan poco feliz y beneficiosa. Quizás al repasar la historia de nuestra vida encontremos la clave. Tal vez fue porque en el seno de nuestras propias familias sufrimos actos de intolerancia y desigualdad; tal vez porque nunca dejaron que nos expresáramos con alegría y libertad. Quizá debimos, en cambio, enfrentar responsabilidades para las que no estábamos preparados, sobreponiéndonos y sacando fuerzas de donde no teníamos, ocupando lugares de mando y endureciéndonos más de la cuenta.

*En cualquiera de esos extremos, lo que se resiente
es el amor.*

*Y por el verdadero y sano amor es por lo que
debemos luchar.*

¿Amor o adicción?

- ¿Tenes pareja ?
- Sí.
- ¿Sos feliz con ella?
- No.
- ¿Por qué no la dejas, entonces?
- No me animo; no puedo.

El diálogo que transcribo no es textual, pero su contenido se asemeja a los que a menudo mantengo con algunos de mis pacientes.

Porque formar pareja no implica necesariamente vivir enamorado y en armonía. A veces sucede lo contrario. Y lo peor es que esa mala relación no puede deshacerse. ¿Por qué? ¿Qué impide a una persona terminar con una relación que la perjudica?

La causa central está en lo que se denomina Relación Adictiva, similar —por la dependencia que crea— a la que se puede tener por el cigarrillo, el alcohol o la droga. Con una diferencia: la persona que padece esa Relación Adictiva no la vive como tal, no tiene conciencia de que se asemeja mucho a una enfermedad. Sufre, pero le cuesta advertir que lo suyo es una adicción. Aunque a veces lo sospeche o lo intuya. “Algo no va bien” —se dice— sin embargo no logra esclarecer su problema.

Doy algunas pautas que pueden ayudar a quienes soportan este tipo de relación: el adicto de amor es aquel que no ha logrado madurar emocionalmente; se contacta con el otro para satisfacer un vacío afectivo y no para crecer juntos y desarrollarse. Se aferra al otro porque supone que le servirá para terminar con un pasado

de frustraciones y deseos insatisfechos.

A la pareja elegida se la ve como una especie de panacea en lugar de alguien con quien mantener una relación recíprocamente amorosa, donde el dar y el recibir están armonizados y equilibrados. El adicto da todo de sí y hasta parecería amar en exceso; en realidad es miedo a perder esa “tabla de salvación”; se vuelve obsecuente, excesivamente preocupado por satisfacer y agradar, y termina en una lastimosa dependencia.

Una relación de estas características hace que, mientras esa persona da todo de sí, su pareja no entrega nada; mientras aquella se centra en el otro, este se centra en sí mismo; mientras uno aporta aliento, apoyo moral, dinero, el otro se limita a recibir y pedir; uno tolera conductas improcedentes; el otro no tolera nada. En una palabra: el adictivo se ata a su pareja y depende afectivamente de ella, pero esta no se ata y hasta está capacitada para romper en cualquier momento.

Aunque trato de ser lo más explícita posible a fin de que todos —y no sólo los especialistas- me entiendan, las cosas no son tan sencillas. Los hombres y mujeres que llegan a mi consultorio, angustiados por problemas como los descritos, vienen porque la vida en pareja se les ha vuelto insoportable; esto lo sienten y lo experimentan, sí. Otra cosa es concientizar por qué han caído en una relación así. Para eso hay que hurguear en la historia individual de cada uno: su niñez, su vida familiar, su pasado.

Causas familiares

La familia es el ámbito donde se moldea nuestro carácter y se fijan nuestras creencias, hábitos y tendencias. El rol que desempeñemos en ella lo transferiremos después a toda nuestra vida de relación. El caldo propicio que nos empuja compulsivamente a fijar relaciones adictivas es una familia disfuncional. Tu familia te desvalorizó, tus padres te sobreprotegeron. tus hermanos trataron de humillarte; no te escuchaban cuando deseabas desahogarte, te tapaban la boca cuando necesitabas decir. Quizá no fue tan así, pero así lo viviste, y nadie, durante la niñez, la adolescencia, te ayudó para que pudieras discriminar.

Muy distinta será en cambio tu capacidad de elección si creciste en el seno de una familia donde te enseñaron a valorarte, te infundieron confianza y no te criticaron en todo lo que hacías o proyectabas.

La sociedad

La sociedad tiene también su alta cuota de responsabilidad. Ella nos induce a seguir un único camino: el de poseer; cuanto más tenga, más feliz seré. Buscamos fuera de nuestro ser el rayo de luz que debería

iluminarnos desde nuestro interior; la afirmación de nuestra personalidad está en el modelo de automóvil que poseamos, en la Tarjeta de Crédito, en la conquista del millonario seductor, en la ropa interior o en la dieta alimenticia que elijamos. Y esto nos pasa a todos, pues no es fácil sustraerse de esa demanda pertinaz con que se nos tienta. En estas circunstancias, el desarrollo del carácter, la autoestima y la seguridad en uno mismo parecen depender de los objetos y de los demás. En mi fantasía llego a creer que sólo si los poseo, y si ellos me admiten, podré realizarme como un ser humano en plenitud. ¿He de buscar en esas cosas exteriores y en otras personas, fuera de mí mismo, la valorización de mi ser? Conviene hacerse esa pregunta y tratar de contestámosla con sinceridad; nos puede dar la pauta de nuestras tendencias hacia una relación adictiva.

Porque todos necesitamos de los demás, pero otra cosa es creer que es el otro quien puede satisfacer todas nuestras necesidades. ¿Es ese tu caso?

Aunque hay más preguntas que conviene formularse y tratar de contestárnoslas: ¿Soy capaz de expresar mis sentimientos sin miedo de que me rechacen por ello? Me anticipo a una respuesta: si en tu familia te vedaron esa libertad, es seguro que aún hoy te será dificultoso expresar tus sentimientos con espontaneidad.

¿No tengo control sobre lo que me pasa, no puedo evitarlo? Esto es como creer que invariablemente “la vida es así” que careces de voluntad. Un sentido de la fatalidad, producto del desamparo en que has crecido, de la falta de orden en tu propia familia y seguramente del caos en el que vivían.

¿Sufriré si me enamoro? El amor es satisfacción, aunque tu pasado te lo niegue y a pesar de los malos ejemplos de los que pudiste ser testigo. Ese miedo a repetir el sufrimiento de tus mayores es lo que inhibe tu elección, como si estuvieras condenado.

¿Merezco que me amen? Por supuesto que Sí, aunque no lo creas o te cueste admitirlo, y aunque no seas la única persona que se lo pregunte. En esa inseguridad, justamente, producto de un más desarrollo, se oculta uno de los mayores impedimentos para encontrar la felicidad. Es la misma duda de muchísima gente que llega a mi consultorio para que la ayude. Hermosas personas, aunque acosadas por la humillación que sufrieron y por el sentido de inferioridad que se hizo carne en ellas, pese a ser merecedoras de dar y de recibir el más dichoso y duradero amor.

Sí: a las influencias familiares debemos agregarle las socia/es, pues no es lo mismo, por ejemplo, vivir en el seno de un hogar donde nada falte, que en otro sometido por la miseria y las privaciones. Sin embargo, donde faltan ternura y comprensión, no hay riqueza que las pueda suplir. Más que dinero, lo que todos necesitamos desde niños es recibir amor sano para poder después

amar nosotros sanamente.

¿Quién tiene la culpa de lo que nos pasa?

Estamos decaídos, no tenemos ganas de nada. De pronto nos enojamos, no tenemos quién nos escuche ni quién nos haga caso. Nos ponemos furiosos contra el mundo. Otras veces lloramos; ¿será posible que nadie nos entienda?

Decididamente, nos sentimos solos, incomprendidos y abandonados. ¡Y por momentos tenemos tanta rabia! ¿Es que lo único que se proponen los demás es perjudicarnos? ¿Por qué nos hieren? ¿Deberíamos tomar represalias, devolver golpe por golpe, vengarnos!

Sentimientos como los expresados no son de ninguna manera exclusividad de poca gente. Es cuestión de ponerse la mano en el corazón y confesarse si no los hemos sentido alguna vez, aunque más no fuese en forma pasajera. Lo que debemos analizar es en qué grado nos afectan. Pero además: ¿es lícito adjudicar al prójimo la razón de esos sentimientos?

Porque aunque en algún momento alguien reconozca que el origen de sus males no está en la actitud de quienes lo rodean sino en su propio yo, es común justificar lo que nos pasa echándole la culpa a los demás.

Las cosas se agravan si el que así reacciona lo hace con quien directamente convive y comparte su vida íntima y sentimental, convirtiéndolo en causa de malestares y desdichas. Como si la intención del otro fuese la de hacerle daño.

Lo señalado les sucede a muchas parejas, las que con el tiempo llegan a convertir el amor que se tenían al principio, en sentimientos de enemistad y hasta de odio. La falta de comprensión conspira contra la armonía de las relaciones amorosas. En lugar de entender qué puede estar ocurriendo en la intimidad de nuestra pareja, interpretamos sus actitudes como agresiones hacia nosotros, o como expresiones de indiferencia, rabia o rivalidad. El ego exacerbado, la necesidad de reafirmar nuestro prestigio, el simple orgullo o vanidad, enturbian nuestra percepción y hacen que confundamos las cosas.

Ayer tuve un problema que he preferido callar; por ejemplo, un problema de trabajo. Ese problema me tiene preocupado; incluso me ha producido un cierto insomnio. En consecuencia, he pasado una mala víspera y una inquietante noche. Hoy me levanté con cansancio y pesadumbre. Tengo pocas ganas de hablar. Mi pareja me nota poco comunicativo, ausente. “¿Qué le pasa? —piensa—. ¿No le interesa estar conmigo? ¿Le molesto? ¿Le causo fastidio?”

El creerse desplazado o desquerido alienta los fantasmas que teje nuestra imaginación. ¿Qué puede tener que ver el otro en todo eso?

A veces las cosas se magnifican más todavía; es cuando interpretamos sus estados de ánimo directamente como agresiones hacia nosotros. Si nuestra pareja se entristece es porque nos quiere deprimir; si no tiene deseos de dar ese paseo que habíamos programado, es porque con nosotros se aburre; si le duele la cabeza es porque quiere amargarnos la existencia. Las aprehensiones aumentan; sobrevienen las discusiones; un malentendido se suma a otro.

Celos, incomunicación, egoísmo; tres ingredientes para acrecentar el desconcierto y las desavenencias.

Mientras tanto, ¿qué pasa conmigo? ¿Por qué no me observo con atención? ¿No será que yo estoy pasando por un momento de debilidad psicológica? ¿Sentimientos de fracaso tal vez? ¿Una falla en mi autoestima? ¿No estaré, por alguna razón que no alcanzo o no deseo percibir, en crisis y disgustado conmigo mismo, lo que me vuelve susceptible, frágil, rencoroso?

Rechazo y desavenencia

En lugar de enojarnos con el otro cuando creemos percibirle actitudes hostiles hacia nosotros, en lugar de imaginar y reforzar fantasmas, lo sensato es tratar de averiguar qué le está ocurriendo; podría ser un simple y común malestar estomacal, por ejemplo, o un leve y pasajero momento de inestabilidad emocional.

Pero sí: cuanto menos seguros estemos de nosotros mismos, cuanto más débiles, culpables o disconformes nos sintamos, más fuerte se volverá la idea de creer que los demás nos desestiman, critican o perjudican.

La sensación de rechazo es el origen de muchas desavenencias. Y lo mismo ocurre con las ideas preconcebidas.

Las ideas preconcebidas nos inducen a errores graves, pues debido a ellas atribuimos al otro, cuestionamientos que sólo están en nuestra mente.

Pongamos este otro ejemplo:

Acabo de cobrar el sueldo y decido darme algún gusto; salgo a mirar vidrieras y de pronto veo el objeto que deseo; entro en el comercio y lo compro. ¿Estoy gastando de más? ¿No sería mejor reservar ese dinero para cosas más útiles de mi hogar y satisfacer así' necesidades más perentorias o importantes? ¿Debería comprarle algo a mi pareja, en lugar de estar regalándome a mí mismo? ¿Tan necesario es acaso lo que me acabo de comprar? ¿No podría prescindir de él y ahorrar ese dinero? ¿Qué dirá mi pareja, qué opinará por lo que hice? Seguramente que soy un egoísta, un irresponsable, un gastado. Inzagüzo la cara que pondrá cuando se lo cuente. Ya estoy oyendo todo lo que me gritará.

Sentimientos de culpa, autorreproches, aprehensiones. Con estos componentes es difícil que no se genere algún conflicto. Mentalmente, hemos inventado una escena y sólo faltará una débil chispa para darle cuerpo y

para que todo explote. El menor gesto de nuestra pareja, por más inocente que sea, lo interpretaremos como la expresión evidente de todo lo que armó nuestra imaginación. ¿No era lo que estábamos esperando? ¿Acaso no sabíamos de antemano cómo reaccionaría?

Hemos proyectado en el otro la voz de nuestra conciencia, endilgándole cosas que no siente.

Pregúntate a ti mismo

Es útil tomarse un tiempo antes de responder a lo que suponemos una agresión o crítica por parte de los demás. Aquí se ve cuán beneficiosa es la voluntad de diálogo y de comunicación. Preguntarse, por ejemplo, si es que el otro no nos comprende o si es que somos nosotros los que no sabemos comprender. Preguntarse cuáles son nuestros sentimientos con relación a lo que hacemos, pensamos y deseamos. Preguntarse hasta qué punto estoy proyectando mis fantasmas y cubriendo con el velo de mis propias interpretaciones la realidad de los hechos. Preguntarse si somos capaces de indagarnos con honestidad, descubriéndonos y entendiéndonos mejor.

¡Preguntarse si tenemos la valentía de preguntarnos!

Hacia una vida plena y un amor feliz

Lo que sigue es la breve introducción del libro que una ex paciente mía está escribiendo. Un libro en el que relata su experiencia amorosa y el tratamiento que realizó conmigo. Me ha dado autorización para reproducirla:

“No fui feliz con mi pareja. A sólo seis meses de vivir juntos comencé a sospechar que lo nuestro no tendría destino. Sin embargo, insistí. Me pareció, cuando nos conocimos, que ese hombre sería el amor de mi vida.

La pasión nos quemaba, nuestros corazones ardían, nos buscábamos permanentemente las bocas, el sexo. ¡Y yo lo encontraba bello; tan apuesto, tan seguro de sí! Sin embargo hubo cosas

en él que comenzaron a chocarme: su afán por estar con sus amigos, su manera de dilapidar lo poco que ganaba, su desorden y desaseo. Un día le dije: “Disculpame, pero hay cosas que no me gustan de vos; tenés que cambiar; así no te quiero”. “Soy como soy -me contestó- y vos también tenés muchas cosas que no me gustan. Cambiá vos, primero, si querés seguir conmigo”.

“...nos buscábamos permanentemente las bocas, el sexo”.

-No nos animamos a romper. ¡Cinco años vivimos juntos en medio de discusiones cada vez más violentas, incompatibilidades, celos! Tiene que cambiar. ¡Tengo que hacerlo cambiar!, me repetía a mí misma. Hasta que en un momento de mi tratamiento se hizo la luz. Dejé de exigirle a él lo que debía exigirme a mí; ¡quien debía cambiar era yo, al margen de lo que él! Quisiera seguir haciendo con su vida?. ¡No!... Comencé a pensar en mi futuro, en mi carácter, mis deseos, mis ambiciones. No fue de un día para el otro. Pero Cambié. Cambié yo. Y cuando cambié, pude dejarlo y terminar con esa relación tan nefasta”.

Retengamos la última y tan importante frase de esta confesión; reflexiona sobre ella, seas mujer u hombre, pues para el caso es lo mismo.

Muchas personas gastan sus energías en un esfuerzo inútil por hacer cambiar al otro, cuando —para poder ser felices- el primer paso que deben dar es el de cambiar ellas mismas. Si lo logran, lo demás vendrá en consecuencia. Ese esfuerzo desgastante que ponemos para manipular al otro dirijámoslo hacia nosotros. Por supuesto que nos exigirá mucha energía, pero en este caso, el esfuerzo no será desgastante sino revitalizador.

Sufres, pero ¿cuál es tu actitud? ¿Hacerte cargo de tus fallas, carencias y necesidades insatisfechas, o tratar de cambiar al otro? ¿Y si el otro cambiara, acabarían por eso y como por arte de magia, tus propios conflictos? Las parejas que ponen en el otro la responsabilidad de lo que les sucede, terminan siempre mal. LO hacen por debilidad, por temor a asumirse, por dejar que los demás decidan por ellas, por la fantasía de que el otro pueda hacerlas cambiar sin ningún esfuerzo o dolor.

¿Es la tuya una vida satisfactoria?

Percibes que estás muy lejos de alcanzar una vida satisfactoria, más plena. ¿Estamos decididos a cambiar? Obsérvate atentamente: se vive en plenitud cuando tenemos objetivos positivos y la firmeza de concretarlos. Cada uno de nosotros es único en el mundo, y cuanta más certeza tengamos de cómo somos y qué deseamos, el reconocimiento de esa individualidad hará que nos sintamos aptos para encarar cualquier proyecto de vida. ¿Confías en tus valores? ¿O necesitas que te guíen, que te sostengan, que te ordenen? Al realizarte en el mundo con hechos y planes que te satisfagan, harás que la tuya no sea una existencia vacía. No habrá huecos que buscarás llenar con la presencia del otro. Al contrario cuando te enamores, tu selección recaerá naturalmente en alguien como tú, alguien bien estructurado, que no te buscará porque le urge salir de su vacío existencial sino porque quiere compartir y crecer. Alguien a quien no necesitarás pedir que cambie y que a su vez no exigirá que cambies.

Admitamos sin embargo que podrías equivocarte (todos nos equivocamos) y enamorarte por error. En ese

caso, por vivir una vida de realizaciones, y por no necesitar un bastón en donde apoyarte, no tardarás demasiado en advertirlo y en abandonar enseguida esa relación.

Guía para una vida plena y un amor más completo

Reflexionemos sobre nuestra situación y encaremos esas preguntas que a veces nos resultan difíciles de enfrentar. Preguntas y reflexiones como las que siguen, por ejemplo:

- a) **El esfuerzo, ya lo dijimos, debe centrarse en uno mismo. Es menester sincerarse y, con respecto al amor, reconocer si no estamos manteniendo una mala relación de pareja. Hemos hablado en otra oportunidad del amor adictivo, ese supuesto amor en el que las parejas quedan adheridas sin poder romper, pese al daño que se hacen; una verdadera adicción. Si ese fuera tu caso, ¿por qué no la abandonas? ¿Será por miedo a la soledad? ¿Por creer que nadie te va a querer? Si la mala relación se mantiene y no le pones fin, será necesario recurrir a un especialista, pues es posible que sin la ayuda de un profesional especializado no consigas avanzar.**
- b) **Pregúntate: ¿Dónde coloco mis energías? ¿En tratar de cambiar a mi pareja o en realizarme yo como ser humano? ¿Creo que si el otro cambia yo también cambiaré y solucionaré todos mis problemas?**
- c) **¿Llevo una vida plena satisfactoria, esto conforme con lo que hago, me siento feliz como soy? ¿Tengo planes que me ayudarían a mejorar y voluntad para concretarlos?**
- d) **¿Creo que lo mío no tiene remedio y que nadie me podría ayudar?**
- e) **¿Cuánto afecta mi vida esa mala relación de pareja que no me animo a romper? ¿Siento que sería más feliz si lo hiciera? ¿Por qué?**
- f) **¿Qué cosas concretas debería realizar para mejorar mi situación?**
- g) **Si tuviera una vida grata y dichosa, ¿elegiría mejor al enamorarme?**

Has reflexionado; te has hecho esta 'serie de preguntas y has tratado de responderlas. Ahora podrás decir con más certeza si llevas una vida plena o una vida de insatisfacciones, si eres capaz o no de lograr un amor bueno y recíproco. Sólo tú conoces las respuestas; la conclusión y el esfuerzo por mejorar si lo necesitas, quedan en tus manos.

Que queden en tus manos no significa que no debas _ buscar ayuda si las fuerzas no te alcanzan o si no sabes cómo empezar.

No te avergüences si adviertes que por que tu solo esfuerzo no podrás luchar con éxito; la debilidad no está en reconocer nuestras limitaciones, está en no aceptarlas.

El peligro de idealizar exageradamente

Cuando nos enamoramos de alguien suponemos que esa persona tiene cualidades extraordinarias, que es la mejor del mundo, al menos en la mayoría de los aspectos. Y está bien que nos suceda eso, no en vano se dice que el amor es ciego, y la experiencia nos ha enseñado a reconocerlo.

Pero de pronto, la persona maravillosa y extraordinaria se convierte en alguien común y corriente, pierde todas las virtudes que le veíamos, deja de atraernos y hasta puede llegar a convertirse en despreciable o en enemigo irreconciliable. ¿Qué nos pasó?

Considerar que alguien es demasiado perfecto significa idealizarlo. Y al idealizarlo le atribuimos encantos que no posee. Así es como nos ponen fuera de la realidad, y la realidad y la ilusión se descorre para mostrar el crudo rostro de la verdad. Y entonces, el mundo se nos viene abajo.

Posiblemente, la persona a la que idealizamos no merece ser colocada ni en un extremo ni en el otro; ni un dechado de virtudes ni una suma de defectos; pero la frustración que llegamos a sentir al advertir nuestra engañosa percepción puede deprimirnos y conducirnos a las conclusiones extravagantes e igual de exageradas.

Pero hay un problema más, y es que cuando idealizamos a una persona, le otorgamos plenos

poderes haciéndola, prácticamente, dueña de nuestra vida. Llegamos a valorarla tanto, que su opinión se convierte en palabra de ley. inclusive cuando se refiere a nosotros. Y aquí es donde el conflicto queda expresado en su mayor gravedad, pues podemos convertirnos en

títeres de su opinión y creer que somos realmente como esa persona nos ve y nos califica, aun cuando sea en detrimento nuestro.

Nos volvemos dependientes y llegamos a minimizar hasta nuestra propia opinión y nuestro más auténtico sentir.

El trasfondo de la cuestión es que al idealizar tanto a nuestra pareja, uno puede terminar sintiéndose inferior a ella y desmereciéndose a sí mismo.

Los casos extremos podrían generar pensamientos como estos: Soy una persona hermosa porque mi pareja lo dice; O soy una persona sin voluntad porque así lo afirma mi pareja; O no soy una persona que

merezca ser amada porque de lo contrario, mi pareja no me hubiera abandonado.

El tema de la propia imagen

Buena, regular o mala, todos tenemos alguna imagen de nosotros mismos, todos nos vemos de tal o cual manera. El riesgo está en dejar que esa imagen dependa de lo que diga o piense la otra persona. Si cometemos la exageración de colocar en el otro una gama demasiado inmensa y omnipotente de atributos extraordinarios, podríamos llegar al límite de perder nuestra identidad y valoración. Y si por cualquier circunstancia o capricho se produjera el caso de que ese otro nos abandonara, nos quedaríamos como si al irse se llevara también nuestros propios atributos, nuestra propia imagen. Es entonces cuando puede sobrevenirnos una terrible sensación de vacío y soledad.

Ahora bien, la pregunta es: ¿Podemos amar sin idealizar?

La idealización es tan normal como el temor, la rivalidad o los celos, por ejemplo. Salvo cuando es exagerada y se vuelve irracional y nociva. Y si alguien tiene la tendencia a caer en ese tipo de idealización patológica, será pertinente preguntarse si esa tendencia no se debe a que carece de autoestima o a que se ha convertido en una persona dependiente y sujeta a lo que en páginas anteriores he descrito como Amor Adictivo.

No dejemos que los demás incidan sobre nosotros

Al idealizar desmesuradamente a la pareja, nuestra relación con ella se desequilibra. Sobrevaloramos a la otra persona, y al hacerlo le damos el mayor peso y la mayor importancia. La consecuencia es que la convertimos no sólo en el eje de nuestra vida sino en el árbitro de nuestras decisiones. Y entonces la idealización, que bien podría tener mucho de positivo mientras no sobrepase sus justos límites, se convierte en negativa.

La persona patológicamente idealizada por nosotros recibe de nosotros mismos un mandato que terminará por perjudicarnos: Haz de mí lo que te plazca. Tarde o temprano, ese mandato provocará nuestra reacción y rechazo. Lo malo es que corremos el riesgo de pasar de un extremo a otro, de ir del amor al odio.

Lo que no debemos perder de vista es lo que desde el principio de este artículo vengo sugiriendo y anticipando: en la persona que idealiza demasiado, algo hay en su mente que no funciona bien. ¿Será por

sus pensamientos mal orientados? ¿Será por la imagen errónea que tiene de sí misma? Veamos...

Uno de los componentes psicológicos que aparece en las personas que tienden a idealizar desmesuradamente es su escasa autovaloración. Para revertir esa situación, hay que comenzar por cambiar nuestros pensamientos acerca de nosotros mismos. Al autovalorarnos, comenzamos a vernos con la misma mirada halagadora con que vemos al otro. Por eso mismo conviene ejercitarse en generar pensamientos positivos sobre nuestra personalidad, tanto en el aspecto intelectual como físico. Generar pensamientos positivos sobre uno mismo no significa solamente que esa persona deba decirse a cada momento: Soy linda; Soy perfecta; Soy un genio... Significa observarse y constatar si nuestros pensamientos son originados por causas reales o si sólo están obedeciendo a patrones y mandatos que nos han impuesto desde afuera. Para dar un ejemplo claro: hay personas que jamás pudieron convertirse en empresarias exitosas porque desde la niñez cuelgan con el sambenito de que son incapaces de ganar dinero o de que son "incorregiblemente" derrochonas. Así es como se frustran muchas vocaciones, pues las personas que las tienen no consiguen sobreponerse a los moldes con que las han estigmatizado. Lo mismo ocurre con el tema amor cuando nos someten a consignas puramente subjetivas y arbitrarias: Fulano elige siempre mal; *Zutana no nació para el matrimonio, mengano se deja dominar por las mujeres; Eres un desamorado, eta, etc.*

Será necesario entonces recapacitar sobre las ideas que tenemos de nosotros mismos, observar si nos surgen pensamientos como los expuestos y constatar si son el resultado de las consignas que nos impusieron. Pues esos son los pensamientos que deberemos cambiar.

Como digo muchas veces, en la buena relación con uno mismo se funda la buena relación con nuestros semejantes. Permitámonos idealizar a la persona que amamos, pero preguntémonos cuál es ese grado de idealización y si no lo estamos haciendo porque nos desmerecemos nosotros.

Pues muchos de los factores que frustran y conspiran contra la posibilidad de establecer una sana y perdurab/e relación amorosa, aparecen cuando idealizamos exageradamente, poniéndonos fuera de la realidad.

El defecto de creerse perfecto

En páginas anteriores me referí a esas parejas en las que uno de sus miembros (y a veces los dos) se cree agredido por el otro, por más que esa agresión no exista y sólo sea efecto de su fantasía.

Ampliaré el concepto señalando qué otros aspectos de origen subjetivo confluyen y dañan una relación.

Un mismo hecho produce tantas reacciones diferentes como seres humanos existen. Basta escuchar las descripciones que las personas dan de una circunstancia cualquiera en la que hayan intervenido directamente, para advertir esa disparidad de interpretaciones y versiones. Todos percibimos las cosas según nuestra manera de ver; ser objetivos no es fácil y requiere un esfuerzo mental bastante riguroso. Nuestros juicios y percepciones están teñidos de subjetividad y, a veces, tomarnos como verdades absolutas lo que sólo son expresión de la educación que hemos recibido, de la experiencia vivida y del contexto en el que hemos nacido, crecido y desarrollado.

En una época en que la mujer estaba privada de ciertos derechos, como el de votar, por ejemplo, las mismas mujeres veían con buenos ojos esa prohibición. El mundo las consideraba ineptas para esa misión y millones de mujeres lo aceptaban porque esa era la educación y la consigna que habían recibido desde la cuna. Quienes trataban de infringir esa norma eran denostadas y criticadas, cuando no encarceladas. A muy pocos se les ocurría discutirlo, y a lo que era una discriminación producto de la ideología se la tomaba como una ley de la naturaleza.

En un nivel más cotidiano y doméstico, todos corremos el riesgo de hacer generalizaciones y de convertir nuestras creencias en la más pura verdad, cuando en realidad son simples concepciones personales que rigen nuestra manera de actuar, pensar y vivir, pero que de ninguna manera deberíamos considerarlas universales e inamovibles. Si somos autoritarios o intransigentes, condenaremos y perseguiremos a quien disienta con nosotros, tratando, incluso, de someterlo. Si esta situación se da en una pareja, el resultado no será otro que la disfuncionalidad y la desdicha.

Algunos ejemplos

Respetar a nuestra pareja significa tratar de comprender cómo es, aceptando sus creencias, hábitos e ideales de vida. El otro, al igual que uno, es una individualidad, y por lo tanto distinto. Los gustos, planes y propuestas del otro pueden coincidir con los nuestros, pero no siempre en su totalidad. ¿Hasta qué punto las discrepancias que surjan afectan una relación?

Dos personas adultas resolverán las diferencias, sin conflictos que las separen. Al contrario, al arribar a una determinación compartida se sentirán unidas y enamoradas.

Pongamos este ejemplo: Juan y María forman una pareja. A María le agrada aprovechar los domingos para dormir hasta tarde; Juan, en cambio, prefiere levantarse temprano, desayunar, leer y comentar las noticias de

los periódicos. A María le molesta esa actividad de madrugador que desarrolla su marido; a Juan le duele que su esposa siga durmiendo tranquilamente mientras él está solo. Para colmo, tanto Juan como María, de solteros, siempre hicieron lo mismo. En sus respectivos hogares los hábitos eran así de diferentes. Juan creció en un hogar en el que levantarse temprano y ponerse en actividad, aun los domingos, era considerado una virtud. María no: “Los domingos están para descansar”, decían sus padres. Y así se lo enseñaron. Y así se acostumbró.

La disimilitud de costumbres, sobre todo del tipo de las expuestas en el ejemplo, tan inofensivas a primera vista, no debería tener tanto peso como para generar un conflicto. Sin embargo, a veces lo genera, y es por los afectos y la enorme carga emocional que desencadena.

Podría ser que, para Juan, levantarse temprano los domingos no sólo es lo que toda persona debería hacer, sino que lo condenable es no cumplirlo. Dormir hasta tarde demostraría, para él, dejadez, falta de voluntad, vagancia. Vicios todos que, según le enseñaron e incorporó en su mente, deben ser denostados.

Para María, en cambio, dormir hasta pasado el mediodía no sólo es placentero sino lo que toda persona “normal” debería hacer. Para ella, podría tratarse del descanso bien ganado, de la satisfacción de disfrutar de los frutos que su sacrificio cotidiano le brinda. No hacerlo podría significar, para ella, no saber gozar de las cosas o vivir esclavo del trabajo o crearse obligaciones para evadir problemas.

Los afectos, la carga emocional, la ideología son los causantes del conflicto.

Formas de ser

Los modos de vida que hemos desarrollado desde nuestra niñez y que ahora, de adultos, mantenemos, reafirmamos y tratamos de sostener, se enquistan en nuestra mente hasta convertirse en lo que podríamos denominar nuestro cuerpo de doctrina. Son los que también queremos imponer a nuestra pareja. Sobre todo por la condena moral que su incumplimiento implica para nosotros.

Todas las personas tenemos afirmados conceptos, hábitos y hasta prejuicios; su conjunto contribuye a conformar lo que denominamos forma de ser. Sólo si somos capaces de distinguirla de la de nuestra pareja, admitiendo su valor relativo y aceptando las diferencias, es cuando alcanzaremos la tolerancia, la comprensión y la capacidad para compartir una relación amorosa.

Si nos ponemos en la actitud de ser “ejemplos de vida”, lo más probable es que nadie nos llegue a tolerar.

Además, suponer que lo que uno hace es lo que el otro también debe hacer, puede llevar a creencias tan exageradas como las siguientes:

- Creer que nuestra pareja debería imitarnos, para poder perfeccionarse.
- Creer que lo que uno hace, si se compara con su pareja, es siempre lo correcto.
- Creer que si nuestra pareja hubiera sido educada por nuestros padres, ella sería mucho mejor.
- Creer que si nuestros hijos salen a nuestra pareja, se perjudicarán.

Cuando una pareja funciona armoniosamente, aceptando la **forma de ser** de cada uno, con sus respectivas limitaciones y sin pretender convertirlas en el ejemplo a seguir, siempre se arriba a un acuerdo. Es cuando las decisiones se toman juntos y cuando se logra compatibilizar sin herir ni condenar a la otra parte.

Esto es lo que se llama comprender, tolerar y aceptar al otro. La base de la discriminación social descansa en incapacidad para encarnar esas virtudes humanitarias.

Llevadas las cosas al ámbito de lo personal y doméstico, la carencia de esas virtudes fuma la armonía de un hogar.

El amor de pareja

El amor nos desdobra, puesto que de ser uno pasarnos a ser dos y , dejamos de ser exclusivamente nosotros para ser nosotros y el otro. De nuestra pareja enamorada de nosotros y a la que amamos, tomamos parte de su individualidad y le transferimos parte de la nuestra. Por eso el amor nos multiplica, nos hace ser más y permite que nuestro mundo interior se agrande y enriquezca. Así' sentimos que el amor nos hace crecer, un crecimiento que nos maravilla y que nos abre a un mundo nuevo: el mundo del otro.

Entrar en el mundo de la persona amada es conocerla con mayor profundidad. Por eso, amor y conocimiento van de la mano y por eso se dice que sólo puede amarse lo que se conoce. Esto significa que en el enamoramiento intervienen dos aspectos inseparables: afecto e inteligencia.

Aun en esos amores explosivos, a primera vista; aun en esos flechazos por los que una persona es capaz de abandonarlo todo y arriesgado todo, pasado el primer momento donde el puro afecto parece dominar la situación, la inteligencia —de la que el conocimiento depende— es la que terminará de decantar los sentimientos y la que pondrá las cosas en su lugar, volviendo efímero a ese amor o convirtiéndolo en perdurable.

Esto significa que es lícito hablar del amor inteligente, que la inteligencia no enfría el amor sino que, por el contrario, lo enardece.

En la relación de pareja, ¿a que' conviene dar prioridad? ¿A los sentimientos? ¿A la razón? ¿A ambos por igual?

No separemos mente y corazón

Hoy en día hay toda una línea de pensadores sociales y especialistas de la salud, para quienes la afectividad merece ser tan estimulada como la inteligencia. Quienes se adscriben a esta premisa, y entre los que por supuesto me cuento, sostienen que así' como se educa para la inteligencia debe educarse para lo sentimental. Si alguien sueña con ser un profesional exitoso y bien remunerado, y piensa en su formación y en los estudios que emprenderá, ¿debe capacitar únicamente la inteligencia? De ninguna manera; de nada le

valdrá una excelente especialización si no atiende también a todo lo concerniente a la esfera sentimental. Si desestima este aspecto, se convertirá en un profesional incompleto, deficientemente estructurado, desarticulado.

Lo mismo ocurre si queremos amar y ser amados en totalidad.

Por ello algunos hablan, incluso, de analfabetismo sentimental.

Nos preparan para desarrollar y aplicar la inteligencia. No nos enseñan a aplicar y desarrollar los sentimientos. No existe ninguna Escuela ni ninguna Universidad para tan fundamental y delicada "materia".

Madurez emocional

Decimos que alguien goza de madurez emocional cuando es capaz de controlar y encauzar debidamente las pasiones y los afectos. No es bueno reprimir los sentimientos, es bueno en cambio dominarlos y orientarlos hacia fines vitales y positivos. Es gracias a ese control que las relaciones de una pareja se mantienen y se proyectan a un futuro de ' comprensión, armonía y enamoramiento. Es ese control sin negaciones el que nos permite echar mano a los medios apropiados para conservar una relación. Para decirlo de una manera gráfica y sencilla, la madurez emocional nos salva de que, por un acto de infantilismo, echemos todo a perder.

Sin embargo, la madurez emocional no es un legado hereditario y no depende exclusivamente de nuestra natural propensión; También requiere de un aprendizaje. Y como para que haya aprendizaje es necesaria la presencia de alguien que enseñe, con respecto a nuestros sentimientos: ¿quién nos enseña a desarrollarlos y fortalecerlos? ¿En dónde están esos maestros? La psicología es, precisamente, una de las ramas científicas que puede auxiliarnos y a la que podemos recurrir en pos de ese saber.

La psicología nos enseña que del enamoramiento súbito al amor de pareja estable hay una gran diferencia y un largo camino para recorrer.

Algunas estadísticas parecen confirmar que los rompimientos son hoy mucho más frecuentes que años atrás. No sólo porque las costumbres cambian y los códigos son otros; no sólo porque la sociedad (la nuestra por lo menos) ya no condena con el mismo rigor persecutorio ni divor-

cio ni las rupturas. Lo que llama la atención es que muchas de las separaciones obedecen a cuestiones del momento, intrascendentes y hasta compulsivas, como quien se desprende de un trapo viejo a la primera contrariedad. ¿Se debe al ritmo que nos impone la vida actual? ¿Será por

esa necesidad de estar permanentemente actualizados para no perdernos en el caos con que las nuevas técnicas y los nuevos inventos amenazan con abrumarnos? ¿Será porque tantos cambios y la brusquedad

con que aparecen nos desestabilizan emocionalmente? Lo preocupante de todo esto es que la simple separación o el a veces complicado divorcio no nos van a otorgar la calma y la dicha que anhelamos si las causas que los provocan no son auténticas y profundas. Así es como muchas personas saltan de un enamoramiento a otro, de una relación inestable a otra más inestable aún, de un rompimiento a otro rompimiento. Es como si buscaran alcanzar una luz que quizás intuyan pero que ni ven ni existe.

Amor y sexualidad. Afectos e inteligencia

Si es cierto que el amor es entrega, significa entonces que también es desear para el otro lo mejor, que es tratar de brindarle felicidad. Pero el amor de pareja es sexuado, y eso implica que se trata de una relación en la que se van a complementar dos psicologías sexualmente diferentes.

Con una acotación: amor y sexualidad no son lo mismo. La sexualidad va en pos de la propia satisfacción. Su excluyente consumación convierte a las relaciones en una búsqueda de placer individual, con descuido del otro y convirtiéndose finalmente en algo puramente personal y trivial. Y eso es así porque, si se prescinde del otro, es porque no hay amor.

Si el acto sexual es placer, lo es porque dicho placer es compartido. Es el placer que une a la pareja, el amor en su expresión completa. Lo que identifica. Lo que le da futuro, proyecto de vida.

A todo esto nos referimos cuando hablamos del amar de pareja. Un amor que debemos cuidar y cultivar, separando lo circunstancial de lo verdaderamente valioso y serio.

El resultado exitoso de una conjunción armónica donde el peso de los sentimientos tiene tanta importancia como el de la inteligencia.

Desarrollamos nuestros afectos y animémonos a dejar que afloren. No es fácil, lo aclaro, entre otras causas porque nos han machacado siempre que lo afectivo nos debilita y nos pone a merced de las agresiones ajenas. Lo común es que la gente busque mostrarse dura, implacable, recia, !inteligente! Si usted pertenece a esta especie de ejército aparentemente invencible, haga la prueba y trate de cambiar; comprobará que la afectividad es la que realmente nos fortalece y otorga felicidad a una pareja.

Culpas compartidas; peleas y sometimiento

Pido a uno de mis pacientes que describa la personalidad de su pa. reja (su esposa, en este caso), con quien mantiene una relación conflictiva:

—Buen... Ella es de esas personas que siempre está echándose la culpa por todo. Creo que es porque proviene de una familia muy represora, donde sus padres se llevaban mal y se peleaban continuamente. Además, siempre me está preguntando si la quiero; es como si se deprimiera porque no la mimo continuamente o porque me ocupo de mis cosas. Creo que se cree mala, como si estuviera permanentemente en falta. Le cuesta mucho tomar decisiones, porque es de las que creen que todo va a salirle mal. ¡Si hasta piensa que nadie la quiere, que no es digna de que la estimen!

Lo interumpo y le pregunto:

- ¿"Está seguro de que está describiendo a su pareja? ¿O está describiéndose a sí mismo?

Mi paciente se detiene. reflexiona unos momentos, me mira con desconfianza. Cuando le recuerdo algunas confesiones que me hizo en otras sesiones y algunos de los ejemplos que me relató, admite mi observación; reconoce que lo que está diciendo de su pareja son cosas que le ocurren también a él.

A mi paciente le molestan ciertas actitudes de su esposa, lo ponen mal y le hacen montar en cólera, originando discusiones y hasta duras peleas. Pero no logra tomar conciencia de cómo su carácter y hasta su personalidad tienen puntos de contacto con los de ella. Él reprocha a su mujer por las cosas que ella hace y por las reacciones que tiene; no se da cuenta de que a quien más está reprochando es a sí mismo.

Sí: mi paciente está muy enojado consigo mismo, pero le cuesta admitirlo.

Y con tal de no ver sus propios conflictos, lo que le obligaría a tratar de cambiar y enfrentar decisiones que por el momento no se anima, se descarga en el otro, responsabilizándolo de todo y, por supuesto, escudándose en él.

Es imposible que una relación de dos personas pueda ser responsabilidad de una sola. Pero cuando dos personas no se entienden y se llevan mal, no sólo hay que tratar de averiguar en qué disienten, sino en qué se parecen. Pues conocer a tiempo cuando y cómo una pareja participa conjuntamente y sin darse cuenta en las mismas actitudes negativas, ayuda al menos para evitar reproches y acusaciones hirientes.

Los reproches y las acusaciones hirientes no sólo causan dolor al que los recibe sino a quien los comete,

provocando culpa y depresión. Y cuando las discusiones se generan sin que ninguna de las partes tenga conciencia de que en el fondo se están condenando a sí mismas, surgen las peleas violentas. Son peleas a las que no podrán ponerles un corte definitivo y que reiterarán periódicamente. Es como si discutieran con el espejo, pero creyendo que la imagen que tienen adelante no es la suya propia sino la de su pareja. El uno se disgusta con el otro por lo que tienen de parecido. Y así quedan fijados en conflictos que repetirán hasta el infinito. No arriban a un acuerdo armonioso porque no discriminan qué parte le corresponde a cada cual.

Se infiere entonces que no siempre de las discusiones nace la luz, al contrario, especialmente en casos como los que describo. Lo que sí generan es una mayor dependencia, la que desemboca en sometimiento. Dependencia y sometimiento recíprocos.

A veces las apariencias pueden engañarnos. Y no siempre las coincidencias negativas de una pareja se manifiestan con tanta claridad.

Imaginemos el siguiente caso, y supongamos que debemos tomar una decisión que nos atemoriza. Queremos pedir aumento de sueldo, por ejemplo, pero tenemos miedo de hacerlo, no nos animamos. ¿Cómo podría reaccionar nuestra pareja? Aunque no sospeche la causa o apenas la intuya, es casi seguro que se volverá más imperativa, rígida, compulsiva y autoritaria para obligarnos a actuar, cuanto mayor sea el miedo que ella tendría si debiera enfrentar una situación similar a la nuestra. Y esta reacción es común entre personas que mantienen una relación que no funciona bien.

Puntos de contacto

La lógica y la razón indican que si una relación es mala y nos perjudica, lo sensato es darla por concluida. Sin embargo, el nudo se vuelve a veces tan difícil de desatar que es imposible romperlo. Es más: las parejas conflictivas también se necesitan, aunque más no sea para seguir sufriendo y atacándose.

La culpa, el miedo a la soledad y la tranquilidad aparente que otorga el descargar las responsabilidades en el otro son elementos más que suficientes como para mantenerlos juntos ("juntos" pero no unidos) a veces hasta el final de sus días. Y la relación se degrada hasta tal punto, que uno no puede vivir sin los conflictos del otro. ¿Acaso, sin necesidad de ser psicólogos, todos no hemos sido testigos alguna vez de esas violentas discusiones que matrimonios de ancianos son capaces de sostener aun en plena calle, repitiéndose las mismas amenazas y los mismos reproches de tantas décadas atrás?

El nivel máximo de dependencia y sometimiento al que puede llegar una pareja aparece en las denominadas Relaciones Adictivas, tema del que ya hablé en páginas anteriores y cuya definición conviene recordar: Relación Adictiva es aquella en que las parejas se unen para hacerse daño, pero que no pueden romper, ya sea principalmente por temor, culpa, debilidad o falta de autoestima.

El primer paso que debe dar una pareja que mantiene una dependencia y un sometimiento recíprocos, es tratar de discriminar no únicamente cuáles son sus diferencias sino cuáles son las actitudes negativas que comparten. Empezarán por comprenderse mejor y dejarán de odiarse. Es posible también que reviertan esa disfuncionalidad y terminen en verdadero amor, pero si descubren que irremisiblemente no se aman, estarán en mejores condiciones como para acordar la separación sin ofenderse o lastimarse.

No pretendo ofrecer una lista completa de los rasgos que caracterizan a las personas propensas a establecer una relación dependiente y sometida. Existen matices y es imposible abarcarlos. Expongo, sin embargo, algunas —aunque muy pocas— de las características más salientes:

- *Ignorar sus propios conflictos psicológicos y asegurar que no tiene ninguno.*
- *Mantenerse siempre ocupado, para no mirar a su alrededor.*
- *Vigilar obsesivamente a su pareja.*
- *Somatizar y contraer muchas enfermedades.*
- *Sentir que sus padres no lo quisieron.*
- *Enamorarse de quien nunca lo amará.*
- *Amenazar con frecuencia a su pareja.*
- *Fantasear con otra persona mientras mantiene relaciones sexuales con su pareja.*
- *Excitarse sexualmente después de una pelea violenta.*
- *creerse incapaz de autoabastecerse económicamente en caso de separación.*
- *Creer que no soportará el verse solo.*

Imponerse sin herir

Sigamos analizando esos casos en que una persona mantiene con su pareja una relación que la perjudica. Puntualizando: personas que toleran una relación basada en la dependencia y el sometimiento. A veces, esas personas son conscientes de la situación, pese a lo cual no pueden revertirla e independizarse, o directamente no quieren.

Pero otras veces, ni siquiera existe tal concienciación, o por lo menos no es advertida con demasiada claridad; el sometimiento está enmascarado y el dependiente no admite que esa sea su situación. Asegura vivir para el otro simplemente porque así es su voluntad y niega la esclavitud que padece. Sin embargo, a veces esa persona se traiciona y se pone en evidencia. Presenta síntomas que nos permiten detectar lo que se esfuerza en ocultar: enfermedades claramente psicosomáticas, insomnios, inseguridad, temores

injustificados, angustias, ansiedad, etc., etc.; signos que son demostrativos de que las cosas no están tan bien como ella se esfuerza en aparentar.

Es gente que en los casos más extremos vive exclusivamente para el otro pero en detrimento de su propia individualidad y realización personal. Una pareja así estructurada —demás está decirlo— no puede ser feliz.

Pensar en uno mismo

Aconsejar a alguien que se ocupe más de sí mismo que de los demás puede parecer una indicación egoísta y descamada. No es así en el caso de esas parejas en las que uno de los miembros vive pendiente del otro hasta el sacrificio y aun en detrimento de su propia salud.

La depresión, las enfermedades, las frustraciones o fracasos de los demás movilizan nuestra piedad y nuestro deseo de ayudar y de hacer todo lo que podamos por ellos. Pero ayudar es una cosa, someterse es otra, sobre todo cuando esa supuesta ayuda no surge del amor y de la comprensión sino de la culpa y de la carencia de autoestima.

Muchos hombres y mujeres pasan por mi consultorio soportando una carga así. Están agobiados, viviendo como en un encierro, con los nervios a punto de estallar. A menudo lloran, y sólo comienzan a aliviarse cuando se dan cuenta de que los estoy escuchando con atención, cuando advierten que puedo hacer algo por ellos, ayudarlos. ¡Están desangrados de tanto dar sin recibir! ¡Cuánto necesitan que alguien se ocupe de ellos alguna vez!

Hay que cambiar de actitud

No siempre es fácil, y a menudo requiere tiempo, perseverancia y sinceramiento, pero todos tenemos la posibilidad de modificar las conductas que nos perjudican. En la mayoría de los casos se requiere la orientación de un profesional, pero la oportunidad de mejorar nuestra situación existe y no debemos desaprovecharla.

Si usted es alguien que se encuentra involucrado en lo que estamos describiendo, comience por tratar de cambiar su actitud mental y sus hábitos perjudiciales. El valor y la importancia desmedidos que atribuye a su pareja vuélquelos sobre usted mismo. Desde ahora considere que, de los dos, el más importante es usted. Es a usted a quien hay que cuidar, mimar y proteger. Es probable que su pareja —por costumbre, egoísmo o autoritarismo— ni soporte ni admita ese cambio de rol. Pero no se deje usted amilanar por esa. El camino está en aumentar su propia autoestima y en considerar que usted merece otro trato.

Quizás a usted le parezca una barbaridad y le avergüence el ubicarse como la parte más importante y

valiosa, pero piense que si lo hace, no será por egocentrismo sino por defender su salud.

Poner en práctica esa actitud tal vez le sea difícil en un principio, quizá deba realizar un gran esfuerzo para animarse. Hasta le parecerá que lo que está haciendo no se condice ni con sus deseos ni con sus maneras de ser. Para contrarrestar esas limitaciones, desarrolle pensamientos como estos, por ejemplo: “Es tiempo de ocuparme de mí”; “Soy una persona valiosa; deben tenerme en cuenta”; “Soy tan importante como el que más”.

Si usted ha vivido permanentemente al servicio de su pareja, esta percibirá inmediatamente el cambio y lo más probable es que se rebele. Y por supuesto que tratará de abortar cualquier modificación. Evite usted adoptar actitudes agresivas, pues con ello generaría conflictos cada vez más violentos y usted se llenaría de temor y de culpa. Pero no se amilane; actúe de la manera más natural posible y, con firmeza, haga sentir que sus convicciones son razonables y coherentes.

Las personas dependientes y sometidas lo son también porque temen quedarse solas, abandonadas y despreciadas. Incapaces de valerse por sí mismas, sacrifican hasta su propia personalidad con tal de continuar al lado de alguien en quien apoyarse y protegerse. Esas aprehensiones son las mismas que sentirá su pareja en cuanto advierta que usted ya no depende sumisamente de ella; habrá un cambio de roles, seguramente, y en este caso usted debe asumir una gran responsabilidad y mantener su actitud hasta las últimas consecuencias. Para ello, habrá que estar preparado y afrontar ciertas represalias; tenga en cuenta que para su pareja no será fácil aceptar que está perdiendo su posición de “mandamás” y que usted comienza a liberarse e independizarse.

Pero si su pareja tiene la suficiente fortaleza como para permitir que usted empiece a liberarse e independizarse sin suponer que por eso saldrá perjudicada y sin creer que lo que usted quiere es socavar su dignidad como persona, finalmente aceptará el cambio. Es más: le parecerá positivo y hasta se sentirá mejor y más feliz con usted. Y es razonable que así sea: las parejas que funcionan bien se gratifican con la realización personal del otro. Es el producto del verdadero y sano amor.

La ayuda de los demás

Es importante que quien deba afrontar cambios de actitud como los apuntados, no trate de aislarse. Debe tener en cuenta que enfrentar solitariamente aquellas situaciones muy conflictivas no ayuda a dar con las soluciones más favorables. Tampoco alcanzan la sola buena voluntad de nuestros amigos, parientes o vecinos sino que pueden, inclusive, inducirnos en error.

Es bueno, en cambio, conectarse con gente que ha pasado o está pasando por situaciones similares a las nuestras.

Hay grupos de personas que se estructuran y reúnen precisamente por la necesidad de compartir problemas y conflictos comunes. Un profesional avezado y responsable podrá orientarnos en ese sentido, indicando incluso qué grupo o tipo de ayuda debemos buscar a fin de encarar los cambios que necesitamos para mejorar nuestra vida, sin por eso sufrir traumas irreversibles o padecer resultados adversos y dolorosos.

Cambiemos

preconceptos y demos un vuelco a nuestras vida

La difícil decisión de tener que decir adios

Escuchemos la confesión de uno mis pacientes. Es útil conocerla porque es otro ejemplo que nos demuestra lo difícil que es, a veces, terminar con una relación sentimental, por más nociva que esta sea:

No estaba seguro de si debía cortar con mi pareja o no. Por momentos me parecía que la relación era insostenible, por momentos me hacía la ilusión de que todo podía cambiar. Ahora advierto que espere' demasiado tiempo.

Reconozco dos cosas: que no me animaba a romper pero, principalmente, que me faltaba seguridad. Wví muchos años con ella, haciéndome la misma pregunta: ¿Se justifica que la deje; es tiempo ya de que lo haga? ¿No será mejor esperar? Ahora que mi situación cambio' para bien, gracias a que me decidí a abandonada, vuelvo sobre el pasado y a veces me reprocha por haber esperado tanto. Finalmente acepto aquellos titubeos: eran el resultado de mis ingenuas esperanzas y de mi debilidad psicológica, y porque todavía no había logrado afirmar la fortaleza que tengo hoy.

Cuando este paciente vino a mi consultorio para pedirme ayuda, estaba realmente deprimido y desorientado. La angustia que le provocaba persistir con una relación desdichada se sumaba a la angustia que le producía terminar con ella. Algunos meses de tratamiento y apoyo fueron suficientes, en principio, para

que empezara por sentirse más fortalecido y con mayor confianza en sí mismo. Como consecuencia de ello, y algún tiempo después, pudo ver con más claridad cuál era el mejor camino. Finalmente logró decidirse y cortó.

Mi paciente pudo hacerlo gracias a los cambios que imprimió a su vida.

Pues sucede que si necesitamos modificar una situación externa a nosotros, jamás lo lograremos si no nos animamos a cambiar internamente. Él no podía cortar porque se resistía a modificar las cosas: le resultaba más cómodo, más tranquilizador, dejar todo como estaba. Fundamentalmente su propia vida. Por desdicha, esa tranquilidad y comodidad eran aparentes, sólo le servían para negarse a cambiar. Porque cambiar también produce temor.

Cambiar, para él, significaba pasar a una vida más digna y feliz, significaba mejorar. Y el pretender mejorar puede producir culpa.

Quizá cueste aceptar que la sola idea de mejorar pueda culpabilizar a alguien hasta dejarlo inmovilizado. No resulta tan incomprensible si aceptamos que mejorar significa cambiar, y que cambiar implica abandonar muchas cosas, por ejemplo el pasado.

Y existe otro componente: hay gente que no se cree merecedora de ser feliz. Ya sea porque está rodeada de personas a las que ve sufrir y con las que se identifica sin lograr diferenciarse de ellas, o porque crea que siendo feliz perjudicará a los demás.

Guía para orientarnos mejor

La relación de pareja exige un trabajo permanente para cuidarla y protegerla. Aun cuando haya verdadero amor entre dos personas. Eso que se dice muchas veces acerca de que se necesita comprensión y tolerancia, es una gran verdad. Comprensión y tolerancia para entenderse y sostenerse mutuamente, para poder ayudarse. Cosa muy distinta es tratar de hacer perdurable una relación dañina y sin futuro.

Ahora bien: cuando alguien está por tomar una decisión determinada, y cree que esa será la mejor y más beneficiosa, es porque ha llegado a ciertas conclusiones que así se lo certifican. Las decisiones en el campo del amor, al estar teñidas por afectos tan fuertes y pasiones tan profundas, no siempre pueden ser analizadas con frialdad y certeza. Por eso me parece útil exponer algunos ejemplos que permiten advertir cuál puede ser nuestra situación y qué conviene tener presente cuando alguien considera que debe terminar con su pareja:

Advertir oportunamente que la relación empeora o se estanca para mal: cuanto más se insista en mantenerla y más tiempo se intente en hacerla perdurar, más se afirmarán sus defectos, peores serán las consecuencias y más fuertes se volverán las ataduras.

Saber cortar en el momento justo significa algo importantísimo: que realmente hemos recuperado o fortalecido la autoestima.

Estar convencido de lo siguiente: que pese a la tristeza y nostalgia que temporariamente sintamos por lo que dejamos atrás, estamos haciendo lo mejor, no sólo para uno sino para la persona con quien cortamos.

Tener la certeza de que cortamos para no repetir: ello implica reconocer que estuvimos viviendo equivocados, que la vida nos ha enseñado cosas y que la deuda que tenemos es principalmente con nosotros mismos, en cuanto a superar limitaciones, defectos y errores.

No cerrarse a los clamores de la voz interior: con mayor o menor claridad, los integrantes de una pareja saben, aunque no lo confiesen a los demás, si esa relación es buena, mala o regular. El temor que nos puede producir la sola idea de separarnos, ya sea porque nos asusta el quedarnos solos o porque suponemos que podríamos producir un daño irreparable a nosotros mismos o a nuestra pareja, hace que muchas veces no queramos aceptar lo evidente. Ya no se trata entonces de confesárselo o no a los demás; es a nosotros mismos a quienes pretendemos ocultar los hechos. Y así, la desdicha y nuestra desazón aumentarán y el encierro será cada vez mayor.

No estirar las cosas; decir adiós a tiempo: si pudiéramos evitar que nuestra pésima relación de pareja se incremente hasta volverse irreversible y desgraciada, ¡Cuánto haríamos en favor de nuestra salud! ¡cuántos dramas evitaríamos para nosotros y para los demás!

Reflexionar sobre las causas que pudieron hacer fracasar la relación: a veces nos enamoramos y no sabemos por qué. Alguien nos hace “perder la cabeza” y, enceguecidos, nos entregamos de cuerpo y alma a esa persona.

Son muchos los factores que intervienen en un enamoramiento, pero habrá que preguntarse si lo nuestro fue enamorarnos de un ser humano o de un “prototipo”. El tono de voz, un color de ojos, la manera de caminar o de sonreír, ciertas posturas estereotipadas, un simple corte de cabello, pueden ser los desencadenantes que estimulan esa clase de enamoramiento explosivo.

Se debe a que hay características que asociamos con las de alguien que en el ayer fue muy importante para nosotros y por quien llegamos a sentir fuerte atracción, aun sin darnos cuenta del todo y sin que hoy ni siquiera lo tengamos presente. Esos “prototipos” se alojan en nuestra mente y quedan fijados.

No siempre tomamos conciencia de esa permanencia. Pero al enamorarnos de una imagen, de un pasado, por decirlo así, estamos hiporecando nuestro corazón al servicio de una fantasía. Y/as fantasías, cuando las tomamos por realidad, no conducen a un buen final.

El dolor de la separación

Cuando una pareja rompe su relación, no lo hace generalmente sin dolor. Cualquier rompimiento implica abandonar cosas de nuestra vida, dejar atrás un pasado y reconocer alguna clase de equivocación por parte nuestra. Es inevitable, incluso, sentir cierta sensación de fracaso y hasta de desolación. Me refiero, por supuesto, a esas parejas que llevan algún tiempo juntas; no hablo de esas relaciones del momento, pasajeras y circunstanciales, aunque en esos casos también pueden sobrevenir el sufrimiento y la frustración.

Creer que una ruptura amorosa se concreta con facilidad es una ilusión.

Siempre hay un desgarramiento, por eso cuesta tanto concretarla y por eso, aunque esto no se dé por igual en ambos miembros de la pareja, se sufre tanto.

Aun en los casos en que ese rompimiento sea para bien, una separación no se logra así como así. Y esto, pese a la madurez que puedan tener los involucrados y aunque todo lo resuelvan sin choques violentos o reproches y odios irreconciliables. Nos aferramos a los objetos; ¡cómo no nos vamos a aferrar a un ser a quien pudimos amar y con quien compartimos tantas ilusiones y proyectos!

Por eso, después de la separación quedan dos caminos: hundimos en el dolor y no salir de allí, o recomponer la fe e iniciar una vida nueva.

Me interesa dejar sentado lo siguiente, y deseo resaltarlo porque es útil que los lectores tomen conciencia de ello: si una separación es inevitable, habrá que estar preparado para sobrellevar y superar el dolor que acarrea un rompimiento.

Según las circunstancias, puede haber un alivio en uno o ambos miembros de una pareja que se separa; eso no lo negamos, pues las tensiones son tan grandes entre dos personas que se llevan mal, que se vuelven insoportables.

Sin embargo, no se crea que todo serán risas, principalmente durante el tiempo inmediato al rompimiento.

Vacío y depresión

Es saludable tener alguna idea de lo que nos puede ocurrir luego de una separación. Por de pronto, reconocer que pese a las diferencias de género, el varón y la mujer llegan a sufrir con la misma intensidad. El dolor, en asuntos de fracasos amorosos, no es privativo de lo femenino o de lo masculino.

No siempre el rompimiento es previsible. A veces, una pareja se deshace abruptamente, casi de un día para el otro, sin que uno de los miembros ni siquiera hubiera sospechado tal desenlace.

En otros casos, no: la separación se planifica con tiempo, de común acuerdo y armoniosamente. Son circunstancias diferentes,

Después de la separación quedan dos caminos: hundirnos en el dolor y no salir de allí, o recomponer la fe e iniciar una vida nueva.

pero que sin embargo tienen un punto de contacto: el rompimiento acarrea sensación de vacío. Todo el pasado de una vida en común aflora en la mente y los recuerdos nos abruma; desearíamos volver atrás, desandar los acontecimientos y hasta soñamos con modificarlos.

En esta etapa, puede surgir la idea casi obsesiva de pretender reparar, de volver a empezar la relación, de mejorarla y retomarla. Esos deseos podrían hacer que negáramos la realidad, y en lugar de fortalecernos, nos debilitáramos. Hay cosas que jamás vuelven atrás, y cuando finalmente nos damos cuenta de ello, puede sobrevenirnos una depresión aun mayor que la que sentimos al tener que separarnos. La evidencia de que será inútil tratar de recuperar lo perdido hará que toda nuestra omnipotencia se derrumbe. Habíamos creído que podíamos torcer los hechos y de pronto, advertimos que es imposible hacerlo. El dolor se renueva. La sensación de vacío aumenta.

El tiempo que dure esta situación de tristeza depende de cada caso, pero debemos aceptar que en mayor o menor grado, le sucede a toda persona que se separa. Estar preparado para afrontarlo fortalece la decisión; sirve de apoyo para animarnos a decir “basta” cuando una relación se torna insostenible y necesitamos ponerle fin.

Supongamos ahora un caso más extremo: el de una persona que haya sido abandonada abrupta y sorpresivamente por su pareja. Es natural que caiga en la soledad y el agobio. Si intenta negarlo, lo más seguro es que caiga en el escapismo. Probablemente buscará aturdirse, ya sea en la búsqueda compulsiva de nuevos amores, de amistades indiscriminadas o de paseos sin ton ni son. Quizás encuentre un fugaz consuelo, aunque esos sustitutos serán de corto alcance y no la ayudarán a salir de la depresión.

La otra posibilidad es que se hunda en la angustia y que todo se le vuelva sombrío y sin salida. En estos

casos, esas personas pierden la autoestima, se sienten despreciadas y creen que el amor quedó vedado para ellas definitivamente, que nadie las volverá a querer. ¡Hasta tienen miedo de enamorarse, por temor a sufrir otra decepción! Han experimentado una pérdida y han quedado bloqueadas, fijadas a la experiencia dolorosa.

Pero el momento de inflexión existe, y es allí cuando surge la posibilidad de un cambio. Cumplida la etapa de duelo y una vez que esa persona ha podido asumir y elaborar las frustraciones sin tratar de negarlas o de encerrarse en un caparazón falsamente protector, recobrará fuerzas, volverá a energizarse y buscará la luz. No borrará al pasado, pues el pasado no se puede borrar ni es saludable querer hacerlo, pero lo dejará atrás y no le impedirá mirar hacia delante, proyectarse en el amor y en la alegría del vivir.

El fin de la crisis

He trazado una descripción de lo que puede devenir luego de un rompimiento amoroso. No pretendo agotar aquí el tema ni dar todos los ejemplos posibles; lo sustancial que deseo transmitir a los lectores es que no pierdan de vista lo siguiente: la persona que padece una situación como las que he indicado está pasando -nada más y nada menos— que por una etapa de crisis.

En el artículo que titulé La decisión de cambiar, hablé precisamente de 7 la crisis, de lo que ella significa y de lo que nos puede aportar de beneficioso. Recordaré sólo este concepto sencillo pero fundamental: de una crisis podemos salir fortalecidos. Una crisis es una etapa, a veces hacia el crecimiento.

El mismo recuerdo del amor frustrado, pasado el momento de pesimismo, nos retrotrae a los instantes felices y esperanzados de aquella relación, pues es difícil que dos personas que se unen —y por peor que se hayan llevado— no hayan tenido también instantes de alegría y plenitud. Esos recuerdos positivos nos reanimarán y nos liberarán del encierro, impulsando nuestros deseos de volver a empezar y de disfrutar los dones del amor. Y si la crisis nos ha servido para desarrollarnos, terminaremos fortalecidos por la experiencia y la confianza.

Recordemos entonces: cualquier ruptura exigirá de nosotros, tiempo para decantar el dolor. Reconocer de antemano que deberemos pasar por esa instancia nos preparará para superar el período de cambio, ese período que finalmente nos conducirá a recomponer nuestra

Entre la razón y los afectos

La mente puede engañarnos. Y mucho nos engañamos cuando por medio de la razón tratamos de taponar los sentimientos angustiosos. Estoy apesadumbrado por algo que me ha entristecido hondamente, me deprimó, estoy sensibilizado, lloro. Me esfuerzo por huir de esa situación y me digo: “No debo seguir así; no

debo entristecerme más. Tengo que ser fuerte.

Tengo que vencer el dolor”. Trato así de mentalizarme y me esfuerzo por obedecer esas consignas; busco reemplazar los pensamientos negativos por otros optimistas y positivos. Por momentos hasta creo que el dolor ha terminado y que la razón se ha impuesto a las penurias del corazón, a los sentimientos. Pero a los pocos días, a las semanas, la pena regresa, el pesimismo vuelve a abatirme y la desolación me domina. ¿Debo concluir entonces que mi voluntad ha sido derrotada? Por el momento sí. Y es porque no di tiempo a que los afectos se expresaran y decantaran, porque me apresuré en sofocarlos.

El tema del amor

En las páginas anteriores me referí al duelo que deviene luego de una separación sentimental; hablemos un poco más sobre el asunto. Afirmé allí, como concepto general, que el rompimiento de una relación amorosa, por más positivo que sea ese rompimiento, genera dolor, y que ese dolor debe ser asumido y aceptado. Pero a veces nuestro pensamiento pretende ganar tiempo y —como si pudiéramos sortear esa pena, esquivarla, enterrarla- nos lanza a una carrera cuya meta es el olvido y la negación. Meta engañosa, que se irá alejando a medida que más cerca creamos estar de ella.

La razón pretende ir más aprisa que los afectos. El pensamiento es rápido; los afectos, una vez asentados en nosotros, necesitan tiempo para ser absorbidos y decantarse hasta aligerarse y perder su pesada carga agobiante. La mente me dice: olvídalos, deséchalos; no dejes que se asomen y te atormenten. Así no superaremos el dolor. Las cosas no mejorarán porque nos digamos, inocentemente, que todo está bien.

Cuando un amor se rompe y una relación se deshace, eso que llamamos penas del corazón no se diluye así nomás. Sucede que las heridas del alma no cierran de un día para el otro. ¿Cómo hacer para que curen efectivamente?

El proceso de la curación

No hay que permitir que el pensamiento avance más que nuestros afectos, como adelantándose a lo que auténticamente sentimos. Por el contrario, debemos observar y atender nuestras emociones, pues ellas son la evidencia de lo que en verdad nos está sucediendo. A veces, en un intento por quemar etapas, la mente nos lanza a iniciativas desacertadas. Por ejemplo —y esto es bastante característico- la de pretender ahogar el dolor de la pérdida amorosa con un nuevo y forzado enamoramiento.

Ante una situación de pérdida —y el rompimiento de una relación amorosa lo es- lo natural y espontáneo es

que busquemos escapar del dolor, pero si tratamos de apresurarnos, no damos tiempo a elaborar las circunstancias que nos llevaron a ese desenlace tan doloroso. Uno de los mecanismos para tapar el dolor es sentirnos autosuficientes. Así es como llegamos a creer que poseemos una fuerza y una resistencia formidables y que gracias a ellas no necesitaremos ni del consuelo ni del apoyo de los demás. Y tampoco del amor de nadie. Lo que se genera con ello es una especie de coraza que termina convirtiéndonos en seres indiferentes e insensibles, impermeables a la ternura, al cariño o a la simple amistad. Quien cae en esa exageración evitará toda relación íntima, y su actitud será la del rechazo. En el fondo, lo que teme esa persona es tener un nuevo fracaso amoroso, y como sigue los dictados apresurados de su razón —la cual le urge abandonar el dolor— termina por tomar el camino que le resulta aparentemente más fácil. Lo saludable sería permitirse escuchar los reclamos de sus afectos; si lo hiciera, reconocería que lo que desea verdaderamente es que la vuelvan a amar y hallar una nueva pareja en quien volcar su energía. Reconocer esa necesidad de ser amada y protegida quizá la hagan sentirse débil y sola durante el tiempo en que no concreta una nueva relación, pero será más honesto de su parte y por ende, más saludable. Sólo reconociendo nuestros deseos más auténticos y dignamente humanos, es como podemos encontrar la manera leal de satisfacerlos.

Una reacción contraria a la anteriormente descrita es la que a veces deriva en el deseo compulsivo de dar, de atender indiscriminadamente a los otros. Con ello, en su urgencia por escaparle al dolor, esa persona evita prestar oídos a sus propias necesidades y reconocer que las tiene y que debería satisfacerlas. Al entregarse de lleno a los demás, llega a decirse que no necesita nada para sí'. No tendrá tiempo casi ni para embellecerse, ni para darse ningún gusto ni para distraerse. Tampoco para pensar en sí misma. Y menos para permitirse enamorarse de una sola y determinada persona. Es bueno y hermoso hacer cosas por los demás. Pero muy hermoso es también saber que hay alguien que nos quiere más que a nadie en el mundo y a quien, más que a nadie en el mundo, también nosotros somos capaces de amar.

Porque sucede que esos no son momentos de ocuparse de los demás, sino una excusa de la mente para huir. Si' es el momento de ocuparse más profundamente de uno mismo, y es a nuestras necesidades a las que deberíamos atender con prioridad. Nuestra salud es lo primero, para que después, una vez liberados de la situación dolorosa, podamos entregarnos con verdadero ánimo solidario y no para escaparle a los conflictos.

Un tiempo para llorar

Ante el deseo de vencer urgentemente al dolor, podemos llegar a creer que todo es cuestión de voluntad y decisión. Voluntad para sentirse fuerte, voluntad para olvidar, voluntad para ser feliz. Decido entonces no

depender del amor, no demostrar mis debilidades, no confesar mi soledad, ocupar permanentemente mi tiempo...

La consecuencia es como si lleváramos una doble vida; por un lado, los afectos que pugnan por mostrarse, aflorar y desahogarse; por otro lado, la razón que trata de aplastarlos, ignorarlos y avanzar.

Y una última advertencia que, no por reiterada, deja de ser valiosa: para curarnos del dolor que una pérdida amorosa nos causa, empecemos por aceptar ese dolor.

Dejemos/o af/orar y expresarse; démosle tiempo. Es el tiempo que necesitamos para la cura, y si la mente nos urge, atemperemos sus reclamos. Aguarda —digámosle—, sufro y estoy en soledad; permite que primero me detenga a escuchar los quejidos del corazón, él quiere llorar, y es bueno que io haga.

La edad no tiene nada que ver

La cuestión que plantea este título parecería ser ociosa. Sin embaro expresa un conflicto muy común entre las personas de edad, y que en muchos casos se convierte en una penosísima situación difícil de resolver. Uno podría asegurar que la autoestima no depende de que se tengan setenta, cincuenta o cuarenta años. Pero no siempre es así.

Hay gente que a los cuarenta años se siente Vieja. Y aun antes. Por el contrario, Vemos octogenarios felices y en plena actividad. Muchas famosas obras literarias o filosóficas, fueron escritas por ancianos. Aunque no o de las letras o de las ideas para conservar la autoestima necesario y los deseos de vivir.

El problema que aqueja a muchas personas que sienten como que ya no pueden esperar más nada de la vida. Cumplen los cuarenta como si fuera un castigo; llegan a los cincuenta y lloran. Sucede que han quedado fijadas en el pasado y no logran desprenderse de él como para reconocer que han entrado en otra etapa con limitaciones pero también con nuevas y gratificantes posibilidades. “Mi cutis no es el mismo de mis quince años, ní tampoco mi vigor y mi agilidad. ¿Cómo me ven las chicas y los Chicos de veinte? ¿Sar capaz de seducir o enalnorar a alguien?”

En la medida en que nos sintamos frustrados e insatisfechos con lo realizado hasta el momento, mayor será nuestro desconsuelo en cada cumpleaños. Pensaremos que lo que no pudimos lograr de más jóvenes, ahora, con los años, ya no lo alcanzaremos más. Eso que se denomina “expectativas de vida” implica planes para el futuro y fe en concretarlos, una actitud de realización personal, cuya contrapartida es la inmovilidad y la falta de confianza en uno mismo.

Reconozcamos que hay factores externos que influyen sobre nuestro ánimo. Uno de ellos es el bombardeo

incesante de la publicidad para obligarnos a permanecer eternamente jóvenes, hermosos y seductores; igual que los paradigmas que la televisión trata de imponernos: divas que parecen no envejecer jamás, galanes que aparentan tener la misma edad de sus hijos; astros y estrellas que a pesar de los años “rompen” corazones todos los días.

¿Qué nos queda, simples mortales comunes y corrientes si nos comparamos con ellos o —esto es más grave aún— si intentamos imitarlos?

Hay otra causa, de innegable y nefasta presencia: la exclusión. Muchas personas que en lo social se hace a partir tienen cierta edad sienten de los cuarenta años, fundamentalmente como que ya no pueden talmente en el plano laboral. esperar más nada. Sin embargo, las principales de la vida.

VER ESTA PAGINA ESTA MAL, TIENE IMAGENES EN EL MEDIO
pagina en el libro 71

causas que originan nuestra depresión y caída de la autoestima al llegar a determinada edad, debemos buscarlas en nosotros mismos, en nuestro propio interior.

Reconozcamos que, con los años, llegan también nuevas oportunidades de las que podemos disfrutar; los hijos crecen, se independizan, viven su vida, se casan. Ocasión para que nos ocupemos más de nosotros mismos. ¿No sería ese el momento de iniciar aquellas actividades con las que siempre soñamos y nunca concretamos por falta de tiempo y exceso de obligaciones?

¿O es preferible sentarnos a llorar porque ya no tenemos veinte años?

Sustitutos que intentan recuperar la autoestima

Mujeres que van de cirugía en cirugía, padres que sueñan con emular a sus hijos, enamoramientos fulminantes, necesidad de mantenernos siempre ocupados para llenar el tiempo y no pensar...

Regresar al pasado, detener el tiempo, intentar recuperar lo que ya no es, son fantasías que producimos consciente o inconscientemente— para salir del duelo que la paulatina pero inevitable pérdida de la juventud acarrea. ¿Cómo se expresan esas fantasías?

El sentirse viejo cuando en realidad no lo somos (nadie puede decir con objetividad que a los cuarenta o cincuenta años ya estamos viejos) nos induce a las actuaciones compulsivas. Por ejemplo, apasionarse por

alguien veinte o treinta años menor. Les sucede incluso a hombres y mujeres que han llevado una vida relativamente ordenada, que han sostenido su hogar y cuidado el amor de su pareja, que han velado por la estabilidad emocional de sus hijos. De pronto, conocen a una persona que está en la primavera de la vida y se enamoran perdidamente de ella. Se sienten rejuvenecidos, potentes, vitales, como si esa lozanía y juventud ajenas se traspasara a ellos.

Basta prestarles atención para que terminen por confesar cómo se sienten, lo culpabilizados que están y cómo sufren por el temor de destruir todo lo que más quieren en realidad: su matrimonio, su hogar, sus hijos.

Hicimos referencia a las cirugías, una manera ilusoria de recuperar años pero que, al permitir que nos veamos más jóvenes, quizá nos haga sentir mejor. Reiteramos este concepto con el que insistimos a menudo: lo exterior no modifica ni corrige nuestro mundo interno; no es suficiente con que la máscara sonría. Por otra parte, cada cambio de imagen logrado por la cirugía produce un cierto shock y exige un reacomodamiento emocional muy intenso que, de no lograrlo, termina en depresión y melancolía. No siempre se alerta suficientemente al respecto.

El paso de los años intensifica nuestros conflictos irresueltos Pero son esas conflictos los que hay que trazar ¿le resolver, no los años que se nos sumen.

De todas maneras, hay que tener en cuenta lo siguiente: la autoestima no se deteriora el día mismo en que entramos en una nueva década, como si surgiera de golpe y de la noche a la mañana. Se trata más bien de un estado de ánimo que ya venimos arrastrando desde hace tiempo y no depende del cumpleaños. A lo sumo, este podría actuar como detonante, pero no como causa.

Conócete a ti mismo

Acabas de cumplir los cuarenta, cincuenta años, o tal vez más. ¿Cómo te sientes? Admitamos cierta nostalgia; somos humanos. ¿Pero cómo se encuentra tu autoestima? En el balance que posiblemente estés haciendo, los fracasos se suman a los fracasos, las frustraciones a las frustraciones. Te sientes sin fuerzas y te repites: "Ya es tarde para todo".

Deliberadamente hemos exagerado el cuadro. Hay matices, y van desde una pasajera melancolía a depresiones que llevan a situaciones límite.

Un pasado donde los logros son más, permiten imaginar y proyectar optimismo. En ese caso, te sentirás feliz y querrás compartir la celebración de un nuevo cumpleaños, transmitiendo a los demás esa felicidad.

Si ello no te ocurre, permítenos decirte esto: no culpes a la edad sino que hay algo que está sin resolver, algo quizá más sencillo de lo que piensas, pero que al solucionarlo te afirmará como persona. Puede ser, simplemente, que no te animes a enfrentarlo o que no atines a encontrar cómo hacerlo. Cuando te decidas y

al alcanzar tu meta te realices, advertirás que los años no tienen nada que ver.

Ex profeso he dejado para el final de este tema una instancia más, quizá la más significativa de todas: el paso de los años no debe hacernos pensar en lo que perdimos sino en lo que legamos a quienes quedarán en el mundo: nuestros hijos, nuestros amigos, la sociedad. El fruto de nuestra obra y de nuestro paso por el planeta no se pierden, por más modestos que sean, i pues siempre habra' alguien que los recibirá y obtendrá , de ellos un usufructo espiritual. Esa es —si no nuestra expectativa de vida —, nuestra expectativa de trascendencia. Una expectativa que nos entará a seguir disfrutando de la existencia más allá de los cumpleaños.

Otra clase de amor

Nos preocupamos por generar amor; aconsejamos e inducimos a los niños para que aprendan a dar y a recibir amor; invocamos el amor entre los familiares, entre los vecinos, entre los habitantes de un país, entre la variada y multitudinaria población humana que cubre nuestro planeta. Sin embargo, hay un ámbito en el que nos cuidamos muy bien de abrirle las puertas al amor y en el que nos acorazamos para que el amor no entre. Ese ámbito es el del dinero, y en consecuencia: el ámbito del trabajo.

Viejas consignas, acostumbramiento, frases hechas; elementos todos que nos alertan y nos convencen de que el amor y los negocios andan por caminos distintos e incompatibles. De allí' otra dicotomía que se produce en el lenguaje: hablamos de relaciones humanas y de relaciones de trabajo, como si las de trabajo no fueran relaciones humanas.

Cuando somos jóvenes e ingresamos por primera vez en el mundo del trabajo llevamos con nosotros todas estas consignas. De esa manera limitamos nuestra capacidad de amar, por lo que nos ponemos aprehensivos, desconfiados y maliciosos. Ahora bien: en ese ámbito de trabajo en el que acabamos de ingresar, ¿encontraremos acaso otro tipo de actitud que no sea tan rígidamente aprehensiva y desconfiada como la nuestra? Lo más probable es que no, ya que empleados y empleadores estamos todos cortados por la misma tijera.

Cuando digo amor, me estoy refiriendo en este caso a ese sentimiento que nos moviliza para desear y lograr la felicidad de los demás. ¿Acaso el dinero no sirve para eso? ¿O sólo para satisfacer ambiciones personales? ¿No decimos siempre que el dinero debe cumplir una función social, que debe ser solidario? Y eso no es amor, ¿qué es entonces?

Desdichadamente, cuando estamos en el trabajo, bloqueamos una parte muy importante de nuestro ser: el corazón. Ni siquiera, en muchísimos casos, nos dejan expresar nuestros conflictos. No traigas tus problemas

al trabajo; déjalos en tu casa, nos dicen, obligándonos a desdoblarnos y a enajenarnos. Son pocos los lugares, aunque los hay, en los que un trabajador puede expresar lo que le sucede en su vida íntima; inclusive, hasta se realizan breves reuniones antes de comenzar la tarea. No se trata en esos casos de hacer terapia o de resolver los problemas de nadie, es simplemente detenerse unos instantes para escuchar al otro, para comunicarse. Un buen intento para recibir y otorgar amor.

Aun desde el punto de vista utilitario gente con la que trabajamos. En una dos se desempeñan mejor cuando los El amor nos energiza y nos da felicidad, es buen negocio querer a la oficina, por ejemplo, los emplea un el sentimiento de la amistad; la gente feliz rinde más.

Familia y trabajo

El mundo se está convirtiendo en una gran familia, pues todos los que vivimos en este planeta nos estamos interconectando cada vez más.

Una enorme familia con innumerables problemas, no voy a negarlo. Pero esa intercomunicación hace que la salud de sus miembros repercuta sobre la salud de todos. Una bomba que cae en un diminuto punto de la Tierra, por más alejado y ajeno que nos parezca, repercute en todos nosotros y nos afecta. Hoy ya no podemos ser indiferentes a los males que puedan aquejar a los miembros de esa enorme familia que es la humanidad. Los medios de comunicación nos acercan: la electrónica, el casi imperceptible chip de una computadora. Al pretender establecer espacios estancos para el amor, discriminar en qué lugares estamos autorizados a amar y en cuáles no, provoca un profundo malestar en las personas. Un mundo rico y opulento es impensable, si no hay amor. Amor, dinero y trabajo deben andar un mismo camino.

Me referí a la gran familia que es la humanidad; regresamos ahora a nuestro pequeño mundo privado. ¿Qué ocurre en ese ámbito más personal y diminuto como es el de nuestra propia familia? ¿Hemos sido amados por nuestros padres o por nuestros hijos? ¿Hemos sabido dar amor? ¿Tuvimos una relación de mucha competencia o rivalidad con nuestros hermanos? ¿Padecimos o provocamos injusticias? Porque no hay que olvidar que muchos problemas familiares los trasladamos después a otras esferas, y que por eso, muchos problemas que surgen en una oficina, por ejemplo, son tan similares a los que ocurren en una familia. Y el mencionado tema de la competencia no es ajeno a esos conflictos.

¿Es tan necesario competir permanentemente?

Se afirma que el mundo del dinero y del trabajo son altamente competitivos; es más, se nos educa con la

pretensión de que nos volvamos competitivos. Para muchos, excelencia y competencia van de la mano. Para peor, una competencia que no admite piedad. Competir para ser los primeros en la escuela, en el club, en el trabajo. Así como pretenden enseñarnos que afectos y dinero no se deben mezclar, el problema del competir para triunfar se enarbola como la gran meta y bandera. De esa manera, trabajo y dinero se convierten en campos de batalla. Sin embargo, y gracias a las investigaciones y observaciones más recientes, se ha verificado que cuando los niños son educados en un entorno no competitivo, se desarrollan con mejores condiciones que los demás, se vuelven más aptos y con mejor capacidad de iniciativa. Un chico criado con el exigente sentido de competencia podrá llegar a ser un triunfador —ya sea como profesional o como empresario- pero sus miras serán estrechas, su vida será una suma de tensiones y terminará siendo un enfermo. La competencia se transforma en rivalidad, y es la rivalidad y no el amor lo que transferimos al mundo del trabajo y del dinero.

Y no perdamos de vista esta premisa que, si la pensamos a la ligera, puede parecer una ingenuidad: si queremos alcanzar la riqueza, no cerremos nuestro corazón. Y no me estoy refiriendo a la riqueza del alma sino a la contante y sonante del dinero.

Cuando liberamos los afectos, es cuando más productivos e imaginativos nos ponemos. De manera que muchas de las dificultades para encontrar trabajo o para ganar dinero se deben a que nos hemos atrincherado en la desconfianza, en los celos y en el desamor.

Hay quienes se resisten a formar amistades en el trabajo y a estrechar sus vínculos con los colegas; a veces es porque consideran que los trabajos son temporarios y que entonces no vale la pena estrechar vínculos, otras veces es porque nos han enseñado que la amistad no va con los negocios y que el dinero no sabe de sentimentalismos. Armamos relaciones circunstanciales e interesadas, y así, cualquier trabajo se vuelve desagradable y agotador. ¡No tenemos conciencia a veces de cuánto esfuerzo se necesita para reprimir los sentimientos! ¡Cuanta energía se pierde en el afán de endurecernos!

No es cierto que los que triunfan en la vida es porque tienen un corazón de piedra.

Amemos también en el ámbito laboral; animémonos a ello y constataremos cuánto mejor nos va.

Cuando los hijos son los perjudicados

La sociedad ha fijado roles para el hombre y para la mujer, y no siempre con tan óptimos resultados. Evoquemos, si no, la larga lucha de las feministas y los años de esfuerzos que tanto costaron a la mujer hasta tener acceso a la profesionalización o a la política, por ejemplo. Todavía se recuerda el escándalo que produjo

la primera mujer que ingresó en la Facultad de Medicina de Buenos Aires, y hasta los insultos (y agresiones más que verbales) que recibieron las mujeres nada más que por querer votar.

Las cosas cambiaron. Pero no tanto como debieran. Y por eso estamos pagando las consecuencias. No sólo las mujeres; los varones también. Y en perjuicio principalmente de los hijos.

Entre los roles que la sociedad nos ha fijado están aquellos de los que se derivan dos ámbitos muy distintos. Son dos ámbitos estancos, exclusivos y excluyentes: uno para el varón, otro para la mujer. Me refiero al ámbito privado y al ámbito público. También podríamos denominarlos de puertas adentro al primero y de puertas afuera al segundo. En cada uno de ellos es donde la mujer y el hombre están autorizados a ejercer su influencia, pero sin derecho a entrometerse en el otro.

Son ámbitos “naturales”, nos dicen, consecuencias de la naturaleza humana, y así los venimos considerando desde hace siglos. Pero en verdad, lo que se está enmascarando con semejante distribución es el deseo de poder, tanto de la mujer como del varón, y la apropiación de un territorio donde ese deseo pueda concretarse.

Desde hace siglos, el símbolo de poder por antonomasia es el dinero y la posibilidad de acumularlo. La obtención y acumulación de dinero se realiza en el ámbito público, fuera del hogar, y es privativo del hombre. Allí es donde se generan las grandes oportunidades que, por otra parte, sólo se obtienen a cambio de dinero: aventuras, diversión, conocimiento, desarrollo personal, cultura, etc. -

El ámbito de la mujer y que, según se afirma, es al que está destinado por su propia naturaleza, es el hogar. Ambito privado, de puertas adentro, donde pomposamente se la declara reina y señora. En ese territorio ella blande también los atributos de un poder que se le ha otorgado en custodia. No es el del dinero; es el de los hijos.

Fijados ambos territorios, así como el varón es dueño del dinero y excluye a la mujer, esta excluye al varón, se posesiona de los hijos y fija los límites de su reinado. El varón no penetra en él, y si lo hace, es con limitaciones. El ámbito de los sentimientos hacia los hijos, de la comprensión, de la educación y del cuidado queda entonces en manos de la mujer. El poder sobre los hijos le asegura la primacía en ese ámbito, que únicamente y al menos hasta hace muy poco, sólo podía ser destruido por la patria potestad. Pero con patria potestad o sin ella, lo que se le atribuye a la mujer es la primacía de los afectos, producto natural —se afirma— de eso que llamamos instinto maternal. Un instinto privativo del género, ya que la posible existencia de un instinto paternal no es aceptada sino con una irónica sonrisita de descrédito varonil.

Madres posesivas, padres despreocupados

Así como la mala relación con el dinero provoca consecuencias indeseables, la mala relación con los hijos produce excesos nocivos. Quien no esté prevenida para advertir hasta qué punto los hijos pueden convertirse en símbolo de poder, se convertirá en madre posesiva, y en ese caso, ni ella ni los suyos tendrán paz y

felicidad.

A nivel inconsciente, una madre puede tratar de adueñarse de los hijos para imponer su poder. Así desplazará al padre, quien por otra parte puede ser proclive a esa aceptación de roles y de aislarse, volviéndose indiferente o cerrándose a los sentimientos.

Es una situación más común de lo que se piensa. A veces, aparece disimulada por la imagen de sacrificio que ofrecen los padres, cuando ella carga con los hijos y él con la de traer el dinero a casa. Aparentemente no están conformes con la vida que llevan, pero sin embargo se empeñan en no cambiarla. En el fondo, no desean modificar los roles, y al obstinarse en mandonear cada uno en lo que consideran su exclusivo ámbito, evitan una comunicación más fluida y se niegan, recíprocamente, la colaboración, la ayuda y la tregua.

Pero si para una mujer los hijos pueden convertirse en símbolo de poder al igual que el dinero lo es para el varón, no perdamos de vista que dinero e hijos no son lo mismo en la realidad. El dinero no anda solo por el mundo, no se moviliza por sí mismo ni tiene intenciones de independizarse ni de vivir su propia vida. Simplemente porque no tiene vida. Lo que sí tiene invariablemente es un dueño, o un conjunto de dueños. Un hijo no. Y en el conflicto que se produce cuando advertimos que alguien pretende tomar posesión de nosotros y convertirnos en objeto de su poder de dominio, sea ese poder simbólico o real, están centrados los dramas mas desgarradores del ser humano. Utilizar a los hijos como demostración de poder, hacer uso de ellos y sentirse realizado por tan funesto logro, convierte a los hogares en un infierno, pues el choque de los hijos con sus padres no tardará en producirse y en impulsar las más desagradables reacciones y rupturas.

Pero la cuestión encierra otras paradojas. Al contrario del poder que se obtiene en el ámbito público, el del ámbito privado que se desarrolla puertas adentro del hogar, es ilusorio. Por otras razones además de las expuestas, la diferencia con el dinero es que el poder que se ejerce sobre los hijos no tiene la misma significación. Aunque hijos y dinero representen simbólicamente un poder, el que se obtiene en el ámbito privado es más mítico que real, pues lo que se consigue de él son apenas migajas, comparado con lo que se logra con dinero. Ese poder ilusorio que se le ha dado a la mujer en el hogar es el que le permite cierta revancha, pero también

el que el varón ha ensalzado para mantenerla marginada, otorgándole más valor del que tiene. Al aceptar su rol de "reina" del hogar, la mujer ha tenido que ceder muchas prioridades, dejándolas en manos del varón.

Quizá sea por eso que, justamente, al tomar conciencia de su desventaja, tantas mujeres se refugian en el limitado territorio del hogar, se hagan fuertes en él y, fantaseando con que son las dueñas de la situación, lo defiendan denodadamente, pues es lo único que tienen y lo único que les queda. Si el amor por la casa y los quehaceres domésticos, el cuidado y protección de los hijos, están basados en semejante negación, las consecuencias no pueden ser de las mejores. En el fondo, advertirán esa especie de esclavitud que las ata y vivirán una existencia oscura y relegada. En ese caso, también, los hijos serán sus víctimas inocentes.

Habrá que observar entonces si nuestra vida familiar no se encuadra en esquemas como los que muestro en estas páginas. Pues así como no hay mal que dure cien años ni cuerpo que lo resista, ninguna mujer puede vivir eternamente frustrada, ya que por más que trate de disimular/o no podrá evitar que los demás lo advierten, lo sufran y —y peor aún—, se contagien de ello.

Dinero, familia y amor

Hay padres que logran desarrollar una muy buena relación con sus hijos. Los escuchan, los comprenden, dialogan con ellos y no los frustran o esclavizan. Los ayudan a crecer y a independizarse. Los fortalecen. Así y todo, es inevitable que los padres transmitan a sus hijos también sus angustias, temores, prejuicios, recelos y rivalidades, aun sin prodemos Cambiar ponérselo y aunque conscientemente prefiriesen no hacerlo. Los hijos reciben también esa parte de sus padres y las incorporan. Ciertas fallas en la conducta de los hijos no son otra cosa que la repetición de" las de sus padres. Esto es naturalmente así, y no debemos alarmarnos por ello, puesto que cuando hay amor y comprensión, las consecuencias nocivas que podrían sobrevenirse atemperan y hasta se superan en forma paulatina, diluidas las influencias, justamente por efecto de una buena comunicación.

El sexo es uno de los temas tabúes dentro de una familia. Inclusive en la actualidad, cuando hablar de sexo no se ha vuelto tan prohibitivo. El otro tema, aunque aparentemente no se advierta, es el del dinero.

Muchas veces se dice que una familia, para que funcione, deberá ser considerada también como una pequeña empresa comercial. El dinero circula por ella, entra y sale permanentemente. Pero los dueños y ejecutivos de esa empresa son los padres.  Son los hijos "los empleados"? El término es demasiado fuerte y será cruel que así se los considerara. Pero no hay duda de que si los padres son en ese aspecto los "mandamás", son también quienes mantienen a los hijos. En otras palabras: si los padres son los que obtienen el dinero y los que disponen de él, los hijos son los mantenidos.

Ciertas fallas en la conducta de los hijos no son otra cosa que la repetición de las de sus padres.

Cuestiones de familia

En el seno de una familia se conciertan ciertas reuniones para tratar determinados temas: educación, aseo,

amistad, disciplinas, salidas. ¿Cuántas veces los padres se reúnen para hablar de dinero con sus hijos? Posiblemente lo hagan si estos se han vuelto muy gastadores o exigentes, o si surgen problemas y la plata escasea. Sin embargo, sería útil que lo hicieran igualmente para planificar sus negocios. “¿Qué saben los hijos de esas cosas? ¿Qué pueden hablar de negocios?” Nada o muy poco. Fundamentalmente, si no están preparados para ello y padecen de la más indiferente desinformación.

En el seno de las familias los hijos están peligrosamente desinformados sobre el aspecto dinero. A veces, ni siquiera conocen cómo lo ganan sus padres, cómo hacen para obtenerlo.

Si es cierto que la familia es también como una pequeña empresa, en lo posible entonces actuaría como una entidad comercial y con la participación de los hijos. Así, todos juntos podrían trazar planes, fijarse metas y hasta determinar la distribución del trabajo.

De hecho existen empresas familiares en las que todos sus miembros participan del negocio. Pero esto no es lo usual, y por otro lado, se trata de emprendimientos muy concretos y definidos. Lo común es que a veces ni siquiera la madre participe, quedando colocada en el mismo nivel que el de los hijos, ignorando inclusive los números de cuentas bancarias y los posibles ahorros que haya depositado en ellas su marido.

Es el resabio machista que aún nos acompaña y que posiblemente nos acompañará por mucho tiempo, salvo en los casos, también minoritarios por ahora, en que la mujer obtenga más dinero que el varón o que al menos lo equipare, dependiendo también de ella el sostenimiento del hogar.

Pero lo que comúnmente no se da, es esa participación abierta y comunicativa del padre con toda su familia. La premisa sigue siendo: “El dinero lo gano yo, y yo soy el que dispone de él, administrándolo según dispongo”.

Son numerosos los hogares en los cuales emerge una preocupación permanente con respecto al dinero, y que los padres tratan de ocultar a los hijos. No quieren, por supuesto, que ellos carguen con tal preocupación. Pero la verdad los alcanza igual, ya sea a través de escuchas subrepticias o casuales, de ocultamientos forzados de los padres que al final terminan por delatarlos, de evasivas que los ponen en descubierto. Se trata en verdad de una información que se asemeja a la trasmisión subliminal, que es esa información dirigida al subconsciente y que el receptor recibe y acepta sin advertirlo. Una especie de doble mensaje que acaba por confundir a los hijos.

Cuando por el contrario, los padres informan con cierta apertura, hablan de la situación real y ponen sobre aviso acerca de las dificultades, los hijos se sienten parte integrante de la comunidad familiar, no escuchan mentiras y hasta se disponen a colaborar. No olvidemos que los hijos responden a los mandatos inconscientes de los padres, se apropian de ellos y luego actúan en consecuencia. Las verdades que se les ocultan acerca del dinero familiar redundarán en confusión y les harán actuar desacertada mente cuando les llegue el momento de abastecerse por sí mismos. Muchas dificultades para ganar dinero, obtener un trabajo o conservarlo, tienen su génesis en circunstancias como las señaladas.

Los padres tienen que aprender a ser sinceros con sus hijos y lo más abiertos posible. Esto es así en todos los aspectos, temas de dinero incluidos.

No juguemos a las escondidas

Ocultar dinero a los hijos o privarlos cuando dicho dinero no escasea, origina los clásicos “robos” o adjudicaciones clandestinas que tanto disgustan a los padres y tanta culpa y remordimiento provocan en los niños que los cometen. Lo mismo va a suceder si se les hace creer que en casa se dispone más de lo que en realidad hay, ya sea por irresponsabilidad de los adultos cuando gastan más de lo que pueden, o por temor de angustiar a los hijos o de quedar disminuidos ante ellos si se les confiesa la verdad.

Negar lo que se posee, en la creencia de que los hijos deben sacrificarse al máximo para ganar dinero, que deben sufrir por ello y entregar la vida en aras de esa meta, genera personalidades dubitativas, infelices y permanentemente exigidas.

Si se educa a los hijos con la consigna de que para alcanzar la dicha, primero hay que sufrir, jamás accederán a esa dicha. Así no se les planifica el futuro.

El amor de los padres hacia los hijos, en cuanto a dinero se trata, no se expresa solamente a través del reparto. También se demuestra por el grado de intervención y de sinceridad que les brinden.

El dinero, relacionado con el poder, lo está también con el sexo, el abuso y la discriminación. No esperemos cambiar la sociedad de un día para el otro, y menos en este asunto tan complicado. Pero al menos no sumemos nuestra propia crisis a la crisis general. Sepamos llevar la paz, el sosiego y la cordura en nuestro trato con el “vil” pero apetecido “metal”, al menos en el seno de nuestro hogar.

Esto lo podemos conseguir por medio de la comunicación honesta y de la participación de todos los miembros de la familia. Un buen camino para que al tema dinero no lo transformemos en tabú.

Sexo y dinero

Amplió los conceptos señalados en el capítulo anterior.

En un hogar, y en nuestra sociedad, quien comúnmente obtiene y maneja el dinero es el varón. Ello significa que en lo que atañe a la relación de pareja, de ambos protagonistas lo más común es que uno de ellos tiene

el dinero y el otro no. Y ese otro es la mujer. La carencia de dinero provoca conflictos, cuando no problemas casi insolubles. Pero entonces: ¿cuántos conflictos acarrea a una mujer la falta de dinero o la imposibilidad de administrarlo, frente a su pareja que sí lo tiene y lo dispone? ¿Y en cuánto afectan esos conflictos en la relación de pareja?

Sin embargo, el tener dinero implica una variedad de exigencias y responsabilidades que colocan al que lo tiene en una situación donde no todo son rosas. Me refiero, por supuesto, a esa obligación —imperiosa y difícilmente ineludible— que se le aplica al varón cuando se lo obliga a ser él quien obtenga el dinero y cargue con la responsabilidad de sostener a su pareja y a la familia.

El dinero es símbolo de muchas cosas, por eso su influencia entra también en contacto con actos y vivencias que nada tienen que ver con lo exclusivamente económico. Es posible observar entonces que la forma en que una persona se relaciona con el dinero aparece en otras áreas de su personalidad y actividad: autoritarismo, inseguridad, impotencia sexual, erotomanía, bloqueo afectivo, etc, etc. Esto queda demostrado en ciertas verbalizaciones, como cuando alguien afirma que el dinero, para él, es un medio para obtener otros fines. Entre esos “fines” está, por supuesto, el amor. Ello genera en el hombre el sentimiento de que si no tiene dinero y no sabe conseguirlo, no merece ser amado. Es más: su dificultad o incapacidad para ganar dinero las transfiere al plano afectivo y hasta puede terminar en impotencia sexual, como ya señalamos.

La vida es dura

El esfuerzo que ponemos para obtener dinero nos coloca en esta situación paradójica: tratamos de ganar dinero para disfrutarlo, pero para disfrutarlo se requiere tener tiempo. Es el tiempo que ocupamos en tratar de ganar dinero. Por lo que el tiempo del disfrute no llega nunca, o llega cuando ya no lo podemos aprovechar. Y en este sentido, es el varón quien carga con el peso más acuciante. ¿Será la venganza que se toman las mujeres, por su dependencia y sometimiento con respecto al varón, el “dueño” del dinero?

El dinero es símbolo de muchas cosas, por eso su influencia entra también en contacto con actos y vivencias que nada tienen que ver con lo exclusivamente económico.

¡Cuánto más gratificante - y hasta saludable - para una pareja es que “ella” y “él ” logren obtener y administrar mancomunada y armoniosamente el dinero que ganan!

Pero si no ganar dinero nos pone atados en la imposibilidad de satisfacer las necesidades mínimas, con respecto al varón, y frente a la mujer, lo coloca en situación de inferioridad y me voy a enojar. Y como además “debe” ser fuerte, ya que es varón, a veces ni siquiera puede permitirse el lujo de demostrar su debilidad y de

confesarla. Eso lo inhibe hasta de iniciar el tratamiento psicológico que podría ayudarlo, con penosas consecuencias para la salud de él y de su familia.

Otro aspecto de la cuestión, y que relaciona el dinero con el sexo, es la que se produce cuando una persona siente alguna carencia de su personalidad y entonces trata de compensarla con la acumulación de dinero. Hay hombres que se sienten feos o que son tímidos, o que se creen excluidos, o que tienen miedo de las mujeres. Un automóvil, una vivienda fastuosa, la invitación a unas vacaciones sofisticadas son el escudo con el cual proteger la debilidad de muchos. Las conquistas amorosas que no confían en concretar por sus atributos personales, las lograrán por esos medios. Esto no sería tan dañino para esas personas si no fuera porque a veces no son del todo conscientes de tal actitud o porque se empeñan en no verla. En consecuencia, por más mujeres que quizá consigan, lo que no lograrán será la verdadera autoestima y la felicidad de sentirse dignos de ser queridos por lo que son. Se trata de personalidades disociadas, insatisfechas e incapaces de gratificar a los demás.

Suma de factores

La necesidad de ganar mas dinero, de sumar más, está relacionada también con la pérdida (real o imaginaria) de la masculinidad. A mayor pérdida de esta, mayor compulsión a acumular dinero. El paralelo no es arbitrario, con algunos matices que diferencian ciertas cuestiones: dinero es poder frente a los demás hombres y al mundo en general; virilidad lo es frente a la mujer. Pero la cantidad, en uno y en otro caso, es la que establece la jerarquía de mando, las diferencias y la instauración del dominio. Si el varón, todavía hoy, es considerado superior a la mujer, tiene entonces que hacerse cargo también de que esa superioridad debe establecerla en todos los aspectos. Y si no lo logra por un medio, debe lograrlo por otro. Esa es su ley, pero también su condena. Pues ya sabemos que cantidad y calidad no son lo mismo. La pérdida de virilidad, es decir, de poder frente a la mujer a quien debe dominar, deprime al varón en un grado tan intenso que casi le resulta imposible recuperarse. Puesto que nuestra sociedad valoriza la acumulación, la potencia sexual del varón debe ostentarse a través de la cantidad. Cuando esa cantidad decae, necesita reemplazarla por objetos y hechos que la simbolizan: el dinero o alguno de sus emblemas principales del mundo actual, como el automóvil, por ejemplo.

¿Para qué quieren, ciertas personas, poseer hasta seis o siete autos? ¿Compensaran con ellos esa virilidad que sienten o temen no tener?

Como se ve, son muchos los factores y no los simplemente económicos, los que intervienen en el ánimo de una persona, para lanzarla a la carrera desesperada de acumular dinero. Aun en detrimento de su propia vocación y de sus intereses más profundos.

La acumulación de dinero permite adquirir muchísimos bienes y tener acceso :1 todas las formas de bienestar. Los ricos se enferman igual que los pobres. pero si bien no tienen la salud asegurada tienen, sí, el acceso a las coberturas más onerosas y la posibilidad de acudir a cualquier técnica de puma o sofisticada, tanto en su propio país como en cualquier lugar del mundo. Eso, con respecto a la salud, ¿y con respecto a la vida en general?

¿Acaso no decimos que la plata no hace la felicidad? ¿Se trata de una ingenuidad, de una simple frase sin sentido de realidad? En muchos aspectos si, pero no en todos.

El dinero promueve la omnipotencia. Y omnipotencia y magia van de la mano. Magia de creer que somos capaces de obtener cualquier cosa y de que nunca nos sucederán las mismas desgracias que a los demás. Apoyándonos en la fantasía de que con dinero solucionaremos nuestras debilidades más íntimas, los temores o fobias que nos acosan, lo único que lograremos es retrasar nuestra salud mental y nuestro desarrollo como seres humanos.

Atención entonces: no tratar de tapar con una montaña de dinero la otra montaña más dolorosa y acuciante, la formada por nuestras secretas carencias de personalidad. Podríamos hablar, incluso, de individuos "dinerodependientes", no porque carezcan de ese dinero sino porque de lo que carecen es de suficiente equilibrio emocional y autoestima. Este último aspecto es el que deben tener en cuenta para tratar de mejorar y cambiar.

Sexo y opresión

Muchas mujeres e, incluso, varones —aunque en menor cantidad- me envían cartas para solicitarme que trate temas relacionados con la mujer y su situación de sometimiento. Es razonable que los hombres se interesen también en ello, pues tales problemas nos involucran a todos. Siendo que la mujer y el varón han nacido para buscarse y estar juntos, a veces para toda la vida, se requiere de una personalidad sumamente egoísta y narcisista como para desinteresarse de los conflictos que puedan afectar a cualquiera de las dos partes. Lo que al fin de cuentas tanto unos como otros desean, es contar con medios y estrategias para poder cambiar y mejorar la comunicación entre los sexos.

Accediendo a esos pedidos, voy a contar algunas de mis observaciones realizadas con grupos de mujeres y mostrar cómo asumen y vivencia la “condición de femenino”. Me apoyo fundamentalmente en mi experiencia con grupos de reflexión, sin descartar por supuesto lo relacionado con mi actividad terapéutica. Todos sabemos que grupos de reflexión y grupos terapéuticos tienen una dinámica y una finalidad distinta, pero que sin embargo contienen aspectos comunes. En un grupo de reflexión, lo que se pone en discusión son ideas, mientras que en un grupo terapéutico lo que se pone en juego son sentimientos, conflictos afectivos y fallas de conducta. Sin embargo, no hay que olvidar que las ideas están cargadas de pasión, por lo tanto, también en los grupos de reflexión se movilizan sentimientos y conflictos afectivos ocultos y enmascarados (la subjetividad no puede ser descartada ni siquiera en los casos de la investigación pura y de la metodología científica).

Me parece interesante señalar que, el hecho de integrar un grupo de mujeres significa, para quien ha decidido participar, no sólo que ha tomado conciencia de su género sino también de su condición de persona individual, sensible y pensante. Con tal afirmación, está denunciando su interés y necesidad de cuestionar los roles que la someten y la ubican en un plano más secundario, queriendo con ello demostrarse y evidenciar que es algo más que “la esposa” o “la madre de”. Para decirlo brevemente: una mujer que se incorpora a estos grupos es porque viene en busca de identidad.

Una mujer ingresa en un grupo (no interesa aquí discriminar si será un grupo de reflexión o terapéutico) movilizada por una disconformidad. Esa disconformidad no tiene para ella aristas demasiado claras y conscientes; es algo así como si se encontrara en una nebulosa de sentimientos que la inquietan, la molestan, no la dejan ser feliz. Un malestar que no comprende del todo, pero que lo advierte íntimamente como el resultado de la vida que lleva. Vida condicionada por el hecho de ser mujer. A medida que esta situación es verbalizada en el grupo, discutida, apoyada o cuestionada por las otras integrantes (quienes a su vez ponen en descubierto sus propias experiencias e inquietudes), lo que va apareciendo paulatinamente es una crítica general. Crítica a esos aspectos considerados por los varones y también por las propias mujeres como inherentes al ser femenino, a la naturaleza del ser humano. Al tornar conciencia del origen de esa disconformidad, reconocen finalmente que el papel real que les ha tocado vivir en el mundo es el del tercero excluido, el del oprimido.

De manera paulatina, el grupo se va modificando. Una de las pautas de esa modificación está dada por un cambio de actitud: de una percepción ingenua de la realidad y de su papel también ingenuo y pasivo frente al mundo, esas mujeres comienzan a cuestionar. Surgen el análisis, las ideas, las comparaciones, la discusión, el raciocinio y la crítica lógica e inteligente. En ese momento tan crucial es cuando comienzan —tímidamente al principio— a abandonar determinadas idealizaciones; es cuando se animan a dejar de ser mujeres perfectas para pasar a ser seres de carne y hueso, personas normales (adviento que ser una mujer perfecta significa —en este contexto— haberse esforzado por actuar según el papel mítico y discriminatorio que la sociedad ha reservado para la mujer).

El disgusto se hace entonces claramente evidente y se advierte, además, el grado con que las mujeres reprimen sus deseos de ser protagonistas y avanzar sobre los puestos de decisión, por temor a ser rechazadas o condenadas. Y esto ocurre todavía hoy, en la Argentina del año 2000.

Paulatinamente, el grupo se vuelve más solidario y el grado de participación aumenta. Cada una ha experimentado que su problema no es tan exclusivo como fantaseaba y que por el contrario, es el mismo que el de las demás. Por lo tanto, todas pueden compartirlo y mostrarlo. Se animan a hablar de sus frustraciones y se muestran dispuestas a replantear y a dar otro curso a sus vidas. En el fondo de sus corazones, lo que quieren es recuperar y recrear lo que en un momento de sus historias personales se encontraron obligadas a reprimir para poder cumplir con el rol femenino y de reina del hogar (ser madres, por ejemplo, o cocineras, o planchadoras).

Otro aspecto significativo es que gracias a estos intercambios dentro del grupo, sus integrantes toman conciencia de que también las mujeres pueden establecer puentes entre sí y que están capacitadas para realizar proyectos y emprendimientos conjuntos. Y como se dan cuenta de que, si lo desean, pueden ir mucho más allá de las cuatro paredes que las contienen en el hogar, comienzan a reconocerse como individuos importantes, generadoras de actividades fundamentales para el desarrollo general de la sociedad.

Son cosas del pasado... ¿o no?

Reconozco que los hechos que estoy describiendo parecerían ser más propios de épocas pasadas que de la actualidad; hoy las mujeres tienen fluido acceso a la universidad, al trabajo jerarquizado, a los cargos públicos, a la política, al deporte, al periodismo. Sin embargo, siglos de sometimiento ideológico y de mandatos absurdos no les han permitido todavía desembarazarse de los prejuicios y despojarlos de su mente. No es necesario acudir a los casos que surgen en el ámbito privado y reducido de un consultorio psicológico para demostrarlo: basta observar ciertos programas televisivos para darse cuenta de los esfuerzos que hacen las mujeres para no sentir culpa por su deseo de emancipación, cuántas argumentaciones y justificaciones deben explayar para convencer al auditorio —y convencerse a ellas mismas— de que lo que pretenden no conspira ni contra la familia, ni contra la sociedad, ni contra la ética.

Ocorre que todavía existe en ellas la tendencia —no siempre consciente- de colocarse en una situación inferior y de dependencia. Evitarlo, luchar internamente contra esa inclinación, les produce mucho esfuerzo, mucho desgaste de energía.

Con respecto a estas cuestiones, encuentro útil referirme a una de las últimas elecciones realizadas en nuestro país, ya que no faltaron voces que endilgaron la derrota de la candidata Fernández Meijide a un problema de machismo. Acertada o equivocada esa conclusión, lo que igualmente está mostrando es que el problema subsiste y que sigue siendo tema de análisis, que ese famoso machismo y la consecuente desvalorización femenina siguen vigentes, al menos en una franja muy amplia de la población.

Todo esto nos está indicando que la lucha de la mujer por un cabal posicionamiento en el mundo, si es cierto que se inició hace signos, aún no llegó a su expresión más feliz y justiciera. Por supuesto que las mujeres no tienen la exclusividad en lo que respecta a padecer injusticias, pero al comparara con el mundo de los varones, la disparidad se mantiene.

Cambiamos
Estrés
por libertad

El mensaje de los síntomas

Uno de mis pacientes, quien me ha autorizado a contar su caso a condición de mantener su nombre en el anonimato porque no quiere correr el riesgo de ser individualizado, me expresó lo siguiente:

-N0 me gusta lo que me está sucediendo, no lo puedo aceptar. Resulta que ahora tengo miedo de viajar en colectivo. Nunca me había pasado. Cuando cruzamos un paso a nivel, tiemblo porque pienso que un tren va a aparecer de golpe y nos va a arrollar. A cada rato creo que nos va a chocar otro vehículo, o que se va a romper la dirección o que van a fallar los frenos. Permanentemente me digo: “Basta ya de pensar en esas idioteces. Basta de imaginar pavadas”. Me avergüenza de mí; soy un cobarde, un neurótico. N0... no puedo admitir lo que me ocurre.

En primer lugar aclaro a los lectores —de la misma manera que en su oportunidad lo hice con ese paciente— que su caso es más común de lo que se puede suponer y que son muchas las personas que padecen esos temores o similares.

En segundo lugar (y es de lo que vamos a tratar ahora), su caso presenta dos facetas: por un lado, el miedo que lo aqueja. Por otro lado, su resistencia a aceptar ese miedo.

Es cierto que se atreve a confesarlos al menos a mi, que soy su terapeuta, pero tan cierto como los reproches que se hace.

A todos nos toca pasar por algún hecho doloroso, tan traumático que se nos hace difícil de sobrellevar. Las emociones que ese hecho provoca permanecen en nosotros y nos acompañan a veces para toda la vida. Con tanta fuerza, que basta con que recordemos lo sucedido, para que esos sentimientos resurjan y nos lastimen con el mismo dolor. Lo mismo si pasamos por una nueva experiencia que contenga algún grado de similitud con aquel hecho, o si simplemente la imaginamos.

Piense el lector en alguna experiencia intensa que él haya vivido y advierta con cuánta fuerza vuelven las emociones que experimentó entonces.

Cuando los hechos y las consecuentes emociones nos causan mucho dolor, tratamos de olvidarlos.

Sin embargo, olvidar no es lo mismo que hacer desaparecer.

Muchos miedos, a los que consideramos absurdos o incomprensibles, tienen su origen en emociones muy fuertes que preferimos no recordar y a las que mantenemos ocultas, pero que siempre encuentran algún resquicio de nuestra mente por donde reaparecer.

Escuchemos nuestra voz interior

Aquellos sentimientos que surgen en nosotros y a pesar de nosotros, que de pronto nos embargan sin que sepamos de dónde nos vienen ni por qué; esas emociones que nos dominan sin que las podamos controlar, deprimiéndonos o atemorizándonos, son voces que surgen de nuestro interior y que debemos escuchar. No nos enojemos con ellas ni tratemos de reprimirlas. Son el aviso de que algo anda mal en nosotros; el síntoma que delata nuestro conflicto psicológico.

Porque los síntomas son una puerta de entrada que nos lleva a descubrir cuáles son los problemas que no queremos revivir, cuán grande es el dolor y las heridas que estamos tratando de mantener ocultos, sepultados, y que sólo el auxilio de un profesional idóneo nos ayudaría a resolver. Dejemos aflorar los sentimientos, aceptémoslos; ellos señalan también nuestra debilidad y la imperiosa necesidad de apoyo. No ahogemos su clamor.

Cuando tenemos hambre, comemos; cuando tenemos sed, bebemos.

Así satisfacemos nuestro organismo, así nos cuidamos y nos mantenemos sanos y vitales. ¿Pero qué hacemos cuando tenemos deseos de llorar o cuando un temor nos inmoviliza? ¿Contenemos las lágrimas? ¿Nos golpeamos el pecho condenándonos por nuestra flaqueza?

Dar libre cauce a los sentimientos y emociones, y observarlos con autenticidad, es otra forma de protegernos, de cuidarnos. Aceptándolos, llegaremos a comprendernos.

Y tengamos también en cuenta esta regla de oro: los síntomas manifiestan una cosa, pero esconden otras. En el caso de mi paciente, el temor a un accidente de tránsito estaba vinculado con diversas situaciones de su pubertad y adolescencia; entre otras, una caída que sufrió en el colegio una de sus maestras y por la que debió ser internada. Mi paciente, por diversos motivos que no vienen al caso considerar aquí, se había sentido responsable de esa caída pese a que no había intervenido para nada en ella. También se asociaba con otras circunstancias aparentemente sin vinculación entre sí, pero que le habían resultado dolorosas y lo llenaban de miedo; por ejemplo, las violentas reyertas entre sus padres.

Cuando mi paciente dejó de condenarse por tener ese sentimiento de miedo al viajar en colectivo, y en vez de rechazar los síntomas los admitió y los encaró, pudo hablar, recordar, reflexionar y mejorar.

Ejercitemos la aceptación de nuestros síntomas

Observemos aquellos síntomas que preferiríamos no tener o incluso no toleramos o nos dañan, y reflexionemos sobre ellos, tratando de aceptarlos. Si podemos, anotemos lo que se nos ocurra, como en una especie de diario íntimo. Voy a dar algunos ejemplos de cómo encarar esa

ejercitación:

- **Hoy sentí miedo:** ¿A qué? ¿En qué momento? ¿Por qué causa? ¿Pude sortearlo o no?
- **Tuve sentimientos hacia mis amistades:** ¿Los sigo teniendo? ¿Estaban justificados? ¿Fue por celos? ¿Por rivalidad? ¿Puedo explicarlos?
- **Me levanté con depresión: lloré:** ¿Conozco la razón? ¿De qué me acordaba? ¿Mi vida es tan desdichada como para ponerme así? ¿Considero normal lo que me pasa?
- **A veces pienso que todo me saldrá mal:** ¿Me ocurre eso en la realidad o son puras aprehensiones? ¿Consigo sobreponerme y actuar con seguridad y autoestima?
- **Me siento culpable, como si mereciera un castigo:** ¿Qué hago o hice de malo? ¿Cuáles son mis modelos éticos? ¿Acaso no me gusto como soy? ¿Por qué?

La intensidad de los síntomas delata la intensidad de los conflictos. Y así como no es razonable exagerar su importancia, negarnos no conduce a nuestro bienestar.

Fatiga mental

El trabajo es imprescindible, no sólo para ganar el sustento sino para sentirse como un ser humano en plenitud.

Reiteradamente se previene contra las nefastas consecuencias de la desocupación: caída de la autoestima,

depresión, sensación de sentirse marginado e inútil. Muchos afirman, inclusive, que el auge de la delincuencia tiene su origen en ese flagelo de nuestra época como es la escasez de fuentes de trabajo. No poder conseguir trabajo es quedarse al margen de la sociedad; y al considerarse un marginado, puede verse desesperadamente lanzado a actuar como tal. ¿Es esa la sociedad con la que soñamos? ¿Una sociedad de marginados?

Sin embargo, en algunos trabajos, alguien puede llegar a sentirse degradado y hasta desmerecido como persona. Por ejemplo, si debe soportar una serie de injusticias, terminará por odiar ese trabajo. Quizás en un primer momento, ese alguien piense que lo que siente es producto de su imaginación o de la frustración por no poder lograr un ascenso dentro de la empresa, o porque no se le reconocen sus aptitudes. Quizá hasta haga un esfuerzo por sobreponerse y procure esforzarse para rendir más y trabajar cada vez con mayor ahínco y dedicación. Tal vez se atemorice y trate de reprimir tales sentimientos, sobre todo si cree que ese será el único trabajo que puede conseguir y que si renuncia o lo echan se convertirá en un desocupado crónico. Si esto es lo que a usted le está ocurriendo en este momento, ¡cuidadol, corre peligro de caer en lo que se denomina fatiga mental.

Por eso usted, que tiene la suerte de contar con una actividad laboral relativamente estable y justamente remunerada, que al menos en apariencia tendría que brindarle satisfacciones, ¿por qué se siente tan disconforme, entonces, y tiene ese cansancio que casi no lo deja poner de pie y le hace imaginar cuánto mejor sería si se quedara en su casa, durmiendo todo el día?

¿No sería útil preguntarse si ese trabajo realmente lo hace feliz, si es verdad que cumple sus expectativas? ¿Ha intentado sincerarse al respecto?

La fatiga mental causa estragos, no solamente en la persona que la padece sino en la empresa para la cual trabaja o en sus mismos clientes, si usted es trabajador autónomo. Tampoco hace distinción de sexo; afecta a varones y mujeres.

La fatiga mental no es consecuencia del trabajo intenso y constante sino de las condiciones psicológicas que hieren reiteradamente a la persona.

Esas condiciones nocivas pueden ser de poca intensidad, pero al repetirse y golpearlos días tras días, semanas tras semanas, van mermando nuestra capacidad de defensa. Es como la gota de agua que horada la roca. El resultado es que convierte a un individuo en un ser prácticamente incapaz de realizar las tareas asignadas, transformándolo en un incapaz.

Esa fatiga podría ser confundida con una situación de estrés. Pero ya vimos que el estrés tiene otra sintomatología y no conduce al individuo hacia la carencia de autoestima y la abulia. La fatiga mental sí.

Y así como la fatiga física, cuando se vuelve duradera, es un signo de seria alarma que puede estar denunciando la presencia de alguna enfermedad, de alguna carencia de vitaminas, de alguna infección, la fatiga mental relacionada con el trabajo se expresa por la incapacidad del trabajador para manipular, controlar

y dominar sus herramientas laborales, sean estas manuales o intelectuales. Quien la sufre puede, inclusive, hasta perder el sentido de realidad; se vuelve reconcentrado, se refugia en el rencor, no logra salir de sí mismo y pierde, paulatinamente, el contacto y el afecto de los demás. En los casos extremos, su ámbito de trabajo se le volverá decididamente hostil, y para los ojos de sus compañeros y superiores se habrá convertido en un vago o en un inepto.

Mundo mental y mundo real

En los ejemplos que expuse hasta aquí he sugerido que las malas condiciones de una tarea pueden ser reales o imaginarias. No hay que descartar a estas últimas. La disconformidad con lo que se está haciendo, ya sea porque no obedece a las ambiciones de la persona implicada o porque no cumple con su vocación, son tan importantes y afectan tanto al individuo como las causas reales. La necesidad nos empuja a veces, a realizar cualquier función con tal de obtener alguna recompensa económica. Y ni siquiera en los casos en que esa remuneración es alta, se compensan las frustraciones que significa el no poder realizamos como quisiéramos. Tener que cumplir tareas con las que no estamos de acuerdo o que no nos interesan del todo, no nos brindan recompensas de orden espiritual, exige un esfuerzo extra, lo que puede devenir en fatiga mental.

Pero hay más facetas del problema: he tratado casos de personas que toda su vida realizaron un trabajo que no les satisfacía y, sin embargo, lo hicieron eficientemente, a veces hasta con inventiva y originalidad, sorprendidas —ellas mismas— de lo bien que pudieron cumplir con esas obligaciones, año tras año, aunque siempre a disgusto. Se han endurecido tanto para mantener esa situación, que cuando acuden a la terapia es porque están al borde de la quiebra, a un paso de derrumbarse. El trabajo es importante, la desocupación es prácticamente imposible de sobrellevar, pero sostener una vida de frustraciones tampoco nos hará felices. Es necesario, entonces, que cada cual se observe a sí mismo y advierta si ese desgano que le está sobreviniendo, si esa incapacidad para concentrarse, si esa falta de voluntad que empieza a dominarlo, si esa tristeza o depresión se deben a causas externas o si son el producto de una disconformidad más íntima, personal y profunda.

Hice referencia también al momento en que el ámbito de trabajo se vuelve hostil hacia quien padece fatiga mental. Efectivamente, esa persona crea una barrera entre ella y los demás, generando un clima de rechazo y cuestionamientos. Pero también genera cierto temor al contagio, por lo que el clima se enrarece, sus jefes y compañeros se ponen cada vez más a la defensiva y se pierden eficiencia y placer por la tarea. Es un momento muy crítico, inclusive para el buen funcionamiento de la empresa a la que uno pertenece, sea esta grande o pequeña; y dependerá de cómo los directivos sepan manejar la situación, que las cosas mejoren o

empeoren. En los casos drásticos o mal comprendidos, el despido de la persona causante del conflicto aparecerá como la única solución y entonces se prescindirá de ella.

Diferenciamos las causas reales y externas a nosotros, de aque/las que son el producto de nuestra disconformidad interior. Sepamos advertir a tiempo que nos está sucediendo si comenzamos a sentir síntomas de fatiga mental. No olvidemos que lo más importante para cualquier persona es no perder su trabajo. Tan importante como sentirse feliz por las funciones que desarrolla en él.

Para ello, debemos tener en claro qué buscamos y qué tareas deseamos realmente hacer.

Ganándole al estrés

No es fácil evitar el estrés, pero más difícil es salir cuando uno ha caído en él. Las obligaciones se han vuelto muy apremiantes, y el apuro, la ansiedad, el tiempo que no alcanza son factores que se contagian al ser humano, enfermándolo. El estrés no es privativo de las personas; los animales - según lo demuestran muchos estudios e investigaciones -, también se estresan. Pero cualquiera que sea la conclusión, el resultado es siempre el mismo: el estrés daña la vida y la acorta.

Tampoco el estrés es causa exclusiva del mundo actual; por lo menos es tan viejo como la civilización misma. El mundo antiguo también vivió estresado; basta con leer los comentarios y las crónicas de la Roma Imperial, por ejemplo, y hasta los de la Grecia Clásica.

Y es cierto, también, que siempre el hombre buscó distintas formas para salvarse de ese estrés, ya fuera

por medio de la filosofía, de la religión, del ascetismo, de la meditación o de la medicina.

La psicología también contribuye a resolverlo. Y en todos los casos, lo que se busca es reencontrarnos con la paz interior perdida, restituir la calma y la dicha de vivir. Voy a extenderme sobre el asunto, porque mi interés es que los lectores se informen sobre las distintas variantes que puede presentar una situación de estrés y ofrecerles las herramientas para enfrentarlas con éxito.

Causas externas e internas

No negamos las causas externas a nosotros que provocan estrés. Basta este simple ejemplo, cotidiano y persistente: el bombardeo incesante de la publicidad y su acoso despiadado. Favorecida por la facilidad que los medios de comunicación le otorgan para difundirse, y aprovechándose de ello, la publicidad es fuente de estrés. Su declarada intención es la de hacernos bien, cuando en realidad lo único que pretende es vender. Para ello nos presenta una gama tan grande de productos que, si hiciéramos caso a la publicidad, ni la existencia entera nos alcanzaría para adquirirlos. Además más, siempre nos muestra algo “nuevo”, “distinto”, “mejor”. Con estos cantos de sirena nos envuelve y sumerge en el caos de tener que vivir para adquirir. Se dirá que nadie es tan ingenuo como para dejarse atrapar por simples eslóganes; sin embargo, está comprobada la influencia de la publicidad en el ánimo y en las decisiones de la gente. Si así no fuera, por otra parte, no se invertirían tantos millones en avisos como se invierten; ningún empresario, salvo que fuera loco, gastaría lo que se gasta en publicidad, si no fuera por su fuerza de convencimiento. Y siempre está dirigida a los afectos, a exacerbar el deseo y emocionarnos; es incluso como se hace en muchos noticieros de la televisión, en lo cuales, más que informar se busca impactarnos con recursos que conmuevan los sentimientos.

No es mi intención hacer un análisis de la publicidad o de los medios periodísticos. Estoy señalando, con un ejemplo que todos podemos vivenciar y comprobar que, cuando hablamos de estrés, no podemos negar la presencia real y tenaz de las condiciones externas. ¿Cuánto esfuerzo, sacrificio y trabajo implica poder adquirir uno de esos “maravillosos” automóviles con el cual nos tientan a través de las pantallas y de los diarios, por ejemplo, y con los que no sólo pasearíamos o trabajaríamos sino conquistaríamos los amores más intensos y apasionados del mundo y con los que obtendríamos el respeto, la admiración y hasta la obsecuencia de los demás? ¿Y cuánta frustración nos provoca el no poder comprarlos? ¿Cuánto estrés nos causa el comprobar que esa preciada “joya” está fuera de nuestras posibilidades? ¿Somos capaces de decirnos: No, no debo apetecerlo ni sufrir por él,” ese es un objeto de deseo que no está a mi alcance? ¿Logramos resignarnos y aceptar fácilmente esa situación?

No hay duda de que la sociedad actual, pese a los puntos de contacto que en algunos aspectos pueda tener con los de épocas pasadas, es muy exigente con nosotros. Sobre todo ‘porque es contradictoria: por un

lado, nos aconseja desacelerarnos; por otro, nos induce (y hasta nos obliga a la más desenfrenada carrera.

Sí: las causas externas que producen estrés existen, y no hay que subestimarlas. Pero así y todo, la posibilidad de solución debemos encontrarla en nuestro interior, en nosotros mismos.

Algunas técnicas para prevenir o reducir el estrés En función de lo último que acabo de mencionar es como debemos entender y aceptar que el estrés se produce en nosotros, en nuestra mente. Por eso, es que ahora voy a referirme a ciertos mecanismos mentales.

Tengámoslos en cuenta, pues ellos pueden conducirnos al estrés o, por el contrario, librarnos de él.

- Los acontecimientos, el mundo exterior, no son estresantes de por sí, y el grado en que nos estimulen dependerá de la manera en que reaccionemos ante ellos. De ahí que ante un mismo hecho, no todos reaccionemos de la misma manera. Cuidar a enfermos terminales, por ejemplo, puede ser estresante para algunos, mientras que para otros puede ser una tarea noble que los reconforta y reconcilia con la vida. Si nos ejercitamos en detener la seguidilla de pensamientos acuciantes que en los momentos críticos invaden nuestra mente, es muy probable que logremos reemplazarlos por otros más positivos que nos brinden serenidad y hasta fortaleza.

- Hay que aprender también a gozar de lo que se tiene. Hay gente que sufre, se esfuerza y se sacrifica sólo por lo que desea conseguir, por ese “más” que conduce a una búsqueda interminable y no le permite apreciar y valorizar lo que posee. Para esas personas, el futuro es siempre más importante que el presente. No llegan nunca a vivir el hoy ni a disfrutar de él. Por eso no se detienen jamás.

- Otro mecanismo mental que nos perjudica es cuando tratamos de modificar las circunstancias inexorables e inmodificables. Así es como nos golpeamos la cabeza contra la pared. Cuando hasta tal punto nos obnubilamos y enceguecemos, todo nuestro organismo se desequilibra, se tensiona, y caemos en el estrés.

- Aprendamos también a desalojar los pensamientos obsesivos que se refieren al futuro inmediato. Por ejemplo: hoy nos espera un día agitadoísimo, estamos atestados de compromisos, deberemos atender cientos de obligaciones y tememos que el tiempo no nos alcance. Reemplacemos esos resquemores que nos pondrán en tensión y vivamos el momento. Hagamos todas las instancias que debamos dar, pero ordenadamente y prestando atención nada más que a lo que estemos realizando. En lugar de inquietarnos por lo que nos falta hacer, sumemos lo que ya hicimos. Ya verán ustedes cómo, cumpliendo las cosas paso a paso sin inquietarnos por lo que resta, la mente se aquieta y el día se vuelve mucho más productivo, sereno y sin estrés.

Sin embargo, debemos tener en cuenta que cuando hablamos de estrés, muchas veces lo hacemos de una manera muy general. En los próximos dos capítulos, veremos que hay dos clases de estrés y que ambos tienen características diferenciales y específicas.

Las dos clases de estrés

Dare algunas especificaciones que estimo serán de mucha importancia para que todos tengamos una idea más acabada de lo que queremos significar al referirnos al estrés.

Cuando decimos estrés estamos señalando que hay una agresión contra nuestro organismo, agresión que nos produce molestia, que nos desacomoda. Tal es el caso del ruido, y por eso se dice que el ruido de las ciudades produce estrés, que nos estresa. Otras veces, las presiones estresantes no tienen origen físico sino psíquico, como son la lucha por la subsistencia y la rivalidad a las que nos empuja la vida tan competitiva de hoy.

Esto significa que el estrés es un producto interactivo que se genera por la relación del hombre con su medio ambiente y que implica —según un concepto desarrollado por Hans Selye- la presencia de una presión y nuestra reacción a ella.

Siguiendo con tal concepto, debemos decir entonces que, para que se produzca estrés debe haber primero una agresión. Nuestra clase de respuesta a esa agresión determinará el grado de nuestro estrés.

El estrés se produce siempre, aunque en los casos normales la persona reacciona adecuadamente y se adapta a las circunstancias, sin desequilibrarse o enajenarse. En el estrés patológico, las cosas ya no ocurren así: el individuo responde de manera inapropiada y defectuosa, sin lograr acomodarse a los hechos y perdiendo el dominio de la situación. Ello puede terminar en un mal funcionamiento de todo su ser, con alteraciones en lo psíquico y en lo físico y con deterioros en su conducta. Estos trastornos pueden ser transitorios, pero a veces se vuelven duraderos o crónicos.

Estrés normal

En el estrés normal, se producen en nosotros dos etapas o fases: una denominada de alerta y otra denominada de lucha. La primera etapa se caracteriza porque durante ella reaccionamos como si nos pusiéramos en guardia; todas nuestras facultades se exacerban y preparan para alcanzar el más alto y mejor nivel; aumentan nuestra capacidad de concentración y de lucidez mental y el organismo todo se prepara para entrar en acción eficientemente. Se incrementan el ritmo cardíaco, la presión, la tensión muscular, pero todo a escalas apropiadas y siempre dentro de los parámetros normales, pues de lo contrario nuestra capacidad de respuesta se vería disminuida y el estrés por el que estamos pasando terminaría por inhibirnos, paralizarnos y volverse en nuestra contra. Se producen, como se ve, rápidos cambios psicofísicos que en lugar de perjudicarnos nos beneficiarán, puesto que así nos

adaptaremos a la situación hasta poder seleccionar la respuesta justa.

Cuando decimos estrés estamos señalando que hay una agresión contra nuestro organismo, agresión que nos produce molestia, que nos desacomoda.

La llamada etapa de lucha es aquella en la que pasamos de la preparación a la acción, aquella en la que nuestras facultades en guardia y en estado de alerta pasan - por decirlo gráficamente - al ataque, el momento en que damos el paso al frente. No hay rigidez en esa acción, ya que la rigidez sería síntoma de que la situación nos domina. Por el contrario, aquí se logran resolver los efectos de la agresión, de una manera dúctil, relajada y cambiante para cada caso. La persona mantiene el dominio sobre sí misma y sobre las presiones externas; no se enajena ni se descontrola. Conserva su lucidez.

Sin embargo, debemos hacernos esta pregunta: ¿Todas las situaciones de estrés normal son iguales para todos los individuos? De ninguna manera, pues tampoco en estos casos debemos generalizar y medir a todo el mundo con la misma vara. Por el contrario, lo que podríamos decir es que cada persona tiene su propio nivel de estrés.

Como ejemplo de esta aseveración están los casos de las actividades de alto riesgo: andinismo, caza mayor, espionaje en tiempos de guerra, piloto de prueba, viajes interplanetarios, etc., etc., actividades que llevan a la persona a límites extremos y que hasta la ponen a merced de accidentes irreparables. Y no es necesario apelar a tales casos; un cargo directivo y de alta responsabilidad en una empresa, bien puede también formar parte de estos ejemplos.

Está claro entonces que no todos los individuos pueden afrontar y resolver con la misma capacidad situaciones de estrés, pues lo que para unos sería una presión controlable, para otros, esa misma presión rebasaría su capacidad de dominio.

Esto significa que lo que debemos tener en cuenta es cómo reacciona cada uno de nosotros ante cada situación, y si el estrés nos está dañando o no.

Estrés y personalidad

La personalidad y el carácter de cada persona determinarán el nivel de estrés que puede soportar y si ese nivel le resultará normal o no.

También puede ocurrir que un cierto nivel de estrés, que siempre resultó asimilable para una determinada persona, se convierta de pronto en intolerable para esa misma persona y pase de normal a patológico.

Sucede cuando esa persona, por algún conflicto generalmente de orden afectivo, sufre alteraciones en su psiquismo.

Una de las causas que puede generar el estrés patológico es la sorpresa.

Una situación imprevista e inesperada, que surge repentinamente, puede provocar esa clase de estrés. Por supuesto, requiere cierto grado de intensidad, pero esa intensidad, si el sujeto hubiera estado alertado, podría no afectarlo.

Otras veces, la causa no es la sorpresa sino la reiteración. Una situación puede volverse muy estresante por el solo hecho de repetirse. En ese caso, ni siquiera necesita que aumente su nivel de intensidad. Podemos compararlo con eso que se ha dado en llamar “suplicio chino”, en que la víctima es sometida a una agresión muy leve pero permanente, continua.

Por supuesto que no deben perderse de vista otras causas realmente graves como generadoras del estrés patológico y en las que no necesariamente intervienen ni la reiteración ni la sorpresa: una muerte predecible, por ejemplo, o una catástrofe meteorológica anunciada, o la confirmación de una enfermedad grave cuyos síntomas veníamos percibiendo.

Pero el estrés patológico surge cuando, luego de la primera etapa —que es la de alerta- y de la segunda — que es la de lucha- sigue una tercera fase que podríamos llamar de agotamiento o indefensión, y que se caracteriza por que la persona pierde su capacidad de adaptación al medio que lo agrede y el dominio de sí mismo. En esta nueva etapa, los cambios físicos y psíquicos por los cuales pasa el sujeto se intensifican, se descontrolan y se complican.

En las páginas siguientes ofrecerá mas precisiones sobre el estrés patológico y los recursos con los que podemos contar para resolverlo.

Los otros aspectos del estrés patológico

Dije que las ciencias de la salud hablan de un estrés normal —al que todos estamos expuestos y al que podemos controlar y dominar sin enfermarnos y de un estrés patológico. Este tipo de estrés, por la incidencia que tiene en la vida moderna y por los desequilibrios que provoca en nuestro organismo, es el que merece nuestra mayor atención. Sabiendo cuáles son sus síntomas más evidentes y sus efectos más nocivos, podremos prevenirlo o al menos atacarlo a tiempo.

Algunos sujetos parecen tolerar bien una situación estresante relativamente intensa y hasta aparentan dominar la situación sin debilitarse. Pero a veces, esa tolerancia no dura demasiado; después de un tiempo,

comienzan a aparecer los síntomas que no surgieron en su momento. El sujeto es invadido por recuerdos y sensaciones que lo retrotraen a la situación dolorosa experimentada en el pasado, se agudizan sus malestares y empieza a manifestar su verdadera reacción. Eso ocurre porque la persona se reprime, logrando por cierto lapso que los efectos del estrés patológico se mantengan enmascarados hasta que de pronto, hacen eclosión y se muestran con todo su vigor.

Pero ya sea que el estrés patológico actúe inmediatamente o después de un tiempo, los síntomas que presente sobrepasarán el umbral de lo aceptable y se volverán más agudos.

En la bibliografía médica, puesta al alcance de los profesionales de la salud pero también del público general, se enumeran una variedad de esos síntomas, algunos de los cuales voy a incluir aquí:

- Taquicardia, aumento de la presión, vértigos, cefaleas, sudoración.
- Dificultad en la concentración mental, obsesiones, fobias.
- Sentimientos de abandono, soledad y exclusión; caída de la autoestima.
- Tendencia a encerrarse en Sí mismo. Mutismo.
- Rigidez muscular, insomnio.

Por supuesto, estos síntomas —y otros que no viene al caso agregar, ya que los expuestos me parecen suficientes para ilustrar este punto— no tienen siempre la misma intensidad y gravedad. Y como ya advertí anteriormente, ese estado de estrés patológico puede ser fugaz o duradero. Sin embargo, es bueno saber que en cualquier caso habrá que permanecer atento y no dejarse estar, ya que si no se lo trata a tiempo, puede volverse crónico o de muy difícil solución.

Atrapado por el estrés

En los casos ya más graves, la persona que ha sido atacada por una situación de estrés a la que no logra controlar puede perder toda capacidad de recuperación. Llegará a creer que la situación estresante es más fuerte que ella y que no tiene forma de vencerla. Quedará a merced del estrés, atrapada por el estrés.

Ese sentirse débil e incapacitada puede inclusive ser estimulado inconscientemente por quienes la rodean. Ocurre cuando amigos o parientes de alguien que está bajo los efectos del estrés patológico es obligado a enfrentar lo que no puede. Voy a dar un ejemplo simple, pero que ayudará a entender el caso. Alguien ha sufrido un percance en la vía pública y a partir de allí teme volver a la calle o salir solo. Los demás consideran exagerada la reacción, y en lugar de comprender a esa persona, aceptar sus temores y apoyarla para que

inicie algún tipo de tratamiento, se la obliga a salir a la calle y hasta se la humilla o zahiere si no lo hace. Eso ocurre cuando no comprendemos qué grado de intensidad puede llegar a tener el impacto que produce el estrés, cuando no nos damos cuenta de que el estrés provoca en su víctima una verdadera y rebelde enfermedad.

Pero insisto, para que no perdamos de vista este concepto: no siempre el estrés que llega a afectar-nos gravemente se produce por efecto de situaciones dramáticas y fuertes. Las consecuencias de los efectos no dependen siempre de la intensidad del estímulo. El estrés patológico, repito, depende mucho del nivel de tolerancia y resistencia que tenga cada persona. No todos estamos expuestos de la misma manera ni somos parejamente vulnerables. Además, quiero recordar que el estrés se produce por presiones físicas pero también psíquicas.

Otras precisiones

Por lo dicho hasta aquí, se advierte que el estrés a veces termina por producir los mismos efectos de lo que llamamos trauma psicológico: angustia, miedo, depresión. Por eso, en la bibliografía médica se habla también de la neurosis traumática, la que se produce como una reacción retardada, luego de una situación estresante, y que —de no tratarse a tiempo puede desembocar en trastornos que se fijan en el individuo hasta volverse crónicos. indicamos algunos de los trastornos que sufre el paciente y que dicha bibliografía detalla:

- Pesadillas que se reiteran y en las cuales se repiten las situaciones que provocaron el estrés. A veces no se trata de pesadillas sino de sueños diurnos (ensueños).
- Ansiedad; distintos síntomas que aparecen en las neurosis.
- Ante un ruido, por más insignificante que sea, la persona se sobresalta desmesuradamente, sin poder controlarse y sumiéndose en el temor.
- Caída de la capacidad motriz.
- Irritabilidad; perturbaciones de la conducta en general.

No hace falta señalar, entonces, la importancia que puede tener la intervención oportuna de un profesional especializado en problemas psicológicos, para el tratamiento del estrés y para determinar a tiempo su nivel de gravedad. A veces, se hace imprescindible determinada medicación.

Y una advertencia final que nos permite tranquilizarnos: el estrés es parte de nuestra vida en sociedad y no se produce únicamente en las grandes ciudades. Pero como vimos, todos estamos capacitados para asimilar sus efectos. Es más: podríamos afirmar que el estrés nos estimula a vivir y crecer. Solamente cuando sobrepasa nuestras fuerzas es cuando se vuelve nocivo y se convierte en patológico.

En ese caso sí: lo pertinente es buscar ayuda para no dejarlo avanzar y para poder superarlo.

De la tensión a la paz interior

El cerebro es una usina de ondas electricas y magneticas. Y esto no es una simple metáfora, pues esas ondas son mensurables y registrables. Esto significa que en un cerebro activo siempre se generan ondas electromagnéticas, cuya intensidad depende de lo que estamos desarrollando y de nuestro estado anímico, ya sea de tensión, de paz, de semi calma, etc. Están asociadas, por supuesto, con nuestra actividad intelectual y con el estrés al que nos somete la vida diaria. A su vez, esa energía electromagnética puede ser el origen de ciertas alteraciones que nos perturben.

Como en el caso de que' está antes, si el huevo o la gallina, quedaría por determinar si esas ondas son las que influyen sobre los estados de conciencia o si sucede a la inversa. Podemos decir, de un modo general, que lo que se produce es un entrecruzamiento de ambos, un influirse recíprocamente; el predominio de cada cual se intercala y se alterna permanentemente. Nos interesa insistir en que salvo en situaciones muy graves e incontrolables—, por me—dio de la voluntad y del esfuerzo, todos estamos en condiciones de modificar nuestro estado de ánimo y de volcarlo a nuestro favor.

Qué ocurre en nuestro interior

Repasemos brevemente cuáles son algunos de los distintos momentos por los que atravesamos en la vida de todos los días: tensión, calma, ensoñación, nerviosismo, enojo, tristeza; podemos estar dispuestos para el trabajo o bien caer en la abulia y el desgano; podemos estar activos o por el contrario, pasar por horas de total nulidad. Para cada caso hay energía que se pone en juego, energía que debemos restablecer, recuperar para seguir viviendo y producir.

Todos estamos en condiciones de modificar nuestro estado de ánimo y de volcarlo a nuestro favor.

En los actos de creación hay gasto de energía; en los de depresión también. Pero esa usina de ondas electromagnéticas que es el cerebro no trabaja igual en todos los distintos estados de ánimo, ni la intensidad de la energía que se pone en juego y que debe ser recuperada es la misma para todos los casos.

La intensidad de la energía cerebral puede medirse también según la frecuencia de las ondas

electromagnéticas. A mayor frecuencia, mayor desgaste se produce. Mayor frecuencia significa también que las ondas se desplazan a mayor velocidad. Ese desgaste alcanza sus máximos niveles durante los momentos en que estamos despiertos, por supuesto, y sobre todo cuando nuestra actividad está dirigida no hacia nuestro interior sino hacia el exterior, cuando nuestra atención e interés están dirigidos hacia lo que nos rodea. Conducir un vehículo en pleno centro de la ciudad, por ejemplo - y no es ninguna novedad- produce un enorme desgaste de energía mental; en casos como ese, la frecuencia - o velocidad - de nuestras ondas magnéticas es elevadísima.

Aclaro que el cerebro produce distintos tipos de ondas electromagnéticas, y no todas pueden alcanzar la misma frecuencia, ya sea en su nivel máximo como en su nivel mínimo. Sin embargo, considero que no viene al caso ocuparnos de ello. En lo que deseo insistir aquí es que los estados de ánimo —todos, los activos y los depresivos— producen un gasto de energía, y que ese gasto a veces sobrepasa lo adecuado. Allí es entonces donde surgen los problemas. Me interesa indicar cómo resolver esos problemas cuando sobrepasan el umbral de lo tolerable.

En el ejemplo del automovilista dije que el desgaste de energía cerebral es muy grande, que las ondas electromagnéticas adquieren una frecuencia elevada. Eso no significa que la situación se vuelva intolerable o tenga que enfermarnos necesariamente. Por desdicha, esa circunstancia o similares a ella, a veces sí nos enferman. Es porque hemos superado nuestro umbral respecto de lo que podemos resistir. Decimos entonces, con llamativo e inteligente acierto, que estamos “acelerados”. O si no, que nos hemos “pasado de revoluciones”. Ambas expresiones, propias del lenguaje coloquial, son acertadas porque, como ya vimos, a mayor frecuencia de las ondas, mayor velocidad de desplazamiento por las células del cerebro.

De las tareas intelectuales que insumen más energía, están las relacionadas con el pensamiento lógico, cuando debemos exigir a nuestra conciencia que se mantenga atenta y libre de distracciones. Dije también que la mente tiene la capacidad de reponer y estabilizar la energía. El dormir es el recurso natural por el que reponemos ese desgaste. Si no conseguimos “desacelerarnos”, sobrevienen la tensión, los malestares físicos, el mal dormir, el insomnio. ¡Si pudiéramos no pensar en nada cuando estamos en ese trance!

Trabaiemos el descanso

Una manera de hacer trabajar el cerebro para hacerlo descansar es justamente la ensoñación. Imaginar cosas placenteras como paseos, encuentros gratificadores o proyectos de descanso, son todos medios que nos aportarán sosiego. Lo mismo que visualizar paisajes amenos, colores suaves dentro de la gama del verde o del azul, escuchar o recordar melodías. La energía que se pone en juego en esos casos es reparadora, no

desgastante (un ejemplo musical son las Variaciones Goldberg, de Juan Sebastián Bach, cuyos compases ayudan a conciliar el sueño cuando se las escucha).

Estrictamente hablando, pensar en nada es imposible (los yogas muy entrenados pueden hacerlo); de lo que en realidad se trata es de dejar “volar” la imaginación; es lo que conocemos por asociación libre. Durante esa actividad, el cerebro trabaja a un ritmo no forzado. Trabajar a un ritmo no forzado no significa que trabaje menos, o que no alcance profundidad. Lo que ocurre es que, para poner en marcha esa actividad, la mente necesita otra calidad de energía, gracias a la cual no cae en el agotamiento, a la par que repone las energías perdidas. Un paréntesis en la tarea, haciendo que la mente se fije en imágenes sedantes, puede tener el mismo efecto reparador del sueño.

Otro recurso para sosegar la mente y permitirle la acumulación de energía para ser volcada en posteriores tareas, es recurriendo a la técnica del adornamiento, esto se da en hipnosis o en ciertos estados de trance meditativo. Pero son difíciles de lograr y prácticamente no pueden realizarse sin ayuda de un auxiliar. Sus efectos son más similares a los del sueño que a los de la asociación libre, y las posibilidades de reponernos es más drástica y general. Sin embargo, a veces arribamos a esos estados casi sin proponernoslo; es en los casos que llamamos de inspiración, cuando alguien se ve impelido a realizar una obra por la acumulación de ideas que lo acosan pero sin que el las haya convocado de una manera consciente.

El vivir implica trabajo cerebral. Ese trabajo es distinto para cada actividad y requiere de diferentes tipos de energía. Algunas de ellas funcionan como si fueran los anticuerpos del cerebro y nos permiten pasar de la tensión a la paz mental, Y una de las maneras, como hemos explicado, es hacer un paréntesis en nuestro esfuerzo diario y detenemos para relajarnos y reponernos.

Creecer a los 50

¿Se puede crecer a los cincuenta años? Por supuesto que sí. ¿Y a los, que sesenta?

Una persona dueña de sus facultades mentales y de su poder de decisión nunca termina de crecer. Por

ejemplo, viene alguien y nos cuenta:

Realice tal trabajo, concrete' tal emprendimiento, hice tal cosa; aprendí mucho, crecí mucho con ello. ¿Podemos creer en tales aseveraciones o son falsas, ingenuas y pura imagen para los demás? Cuando la afirmación proviene de una persona auténtica y sincera, debemos aceptarla por verdadera. Analicemos un caso más extremo: para una persona de setenta años, ¿qué significaría crecer? En todos los casos, crecer es cambiar. Cambiar para desarrollarse, desarrollarse para mejorar.

Entonces, crecer es eso: mejorar

Obras que todavía admiramos, realizaciones que nos asombran, fueron logradas por personas de avanzada edad. Algunas de ellas, ni siquiera se habrían animado a hacerlas en su juventud.

Es que es así: para el éxito no hay edad.

Voluntad sin voluntad

Para lograr éxito hay que saber qué se quiere. Sin embargo, saber qué se quiere no alcanza; hay que saber cómo lograrlo. La vida nos pide esfuerzos, esfuerzos de voluntad. Si caemos en el pesimismo, ya sea por efecto de algún incidente real o exclusivamente subjetivo en cuanto a su génesis, perdemos voluntad. Falta de voluntad y depresión caminan juntas; la falta de autoestima aniquila la voluntad. ¿Cómo resolver la situación cuando nuestro crecimiento depende de la voluntad y carecemos de ella, cuando no tenemos voluntad para tener voluntad?

No es sencillo levantar la voluntad caída. Pero tampoco es imposible.

Podemos recurrir a la terapia o, si el problema es circunstancial y pasajero, a la autoayuda. En cualquier caso, ciertos métodos —ejercicios podríamos llamarlos— nos servirán de formidable apoyo. Esto cuesta un esfuerzo y un precio que hay que pagar. El precio es conocerse a sí mismo.

Pero sucede que conocerse a sí mismo implica algo muy profundo: conocer nuestro inconsciente. Y para conocerlo, primero debemos aceptarlo.

¡Viva el inconsciente!

Cuando llamamos inconsciente a alguien, lo estamos desprestigiando, menoscabando. inconsciente es un término que desvaloriza, que provoca desdén. Esta concepción la transferimos al aspecto psicológico y, por efecto recíproco, a nuestro propio inconsciente. Psicológicamente hablando, nuestro inconsciente nos crea celos; en muchos casos, preferiríamos no tener nada que ver con él. Desde el punto de vista de la psicología, muchos se han conformado con una versión demasiado parcial acerca del inconsciente; para la generalidad, es ese sector de nuestra mente donde se alojan los instintos, pero también nuestras tendencias y deseos más inconfesables. Es así como nos avergonzamos de él y hasta preferiríamos no tenerlo. Es como si se tratara de una entidad separada de nosotros, un agregado, algo parasitario que no pertenece del todo a nuestro ser. Otras veces nos consideramos víctimas o perjudicados por él: Me engañó el inconsciente, decimos, Me traicionó. ¡Si sólo tuviéramos conciencia, qué feliz y mejores seríamos! ¿Ha pensado usted alguna vez así?

La razón, muchas veces, se vuelve enemiga del inconsciente. La razón es reina, la que todo lo puede. La razón es la que nos hace seres humanos; de ella dependen el progreso de la sociedad y las maravillosas obras que crea esa sociedad. ¿Y el inconsciente?

Aceptamos a la razón como dueña de nuestro destino. Somos razón, somos conciencia. Pero el inconsciente es una entidad tan nuestra como la conciencia. Con una particularidad: la conciencia es una parte muy íntima de nuestra mente; el inconsciente es muchísimo mayor. Una persona sin conciencia sólo puede llevar una vida vegetativa. Sin inconsciente le sucedería lo mismo. Sin inconsciente no podríamos vivir, ni amar, ni desear, ni crear!

Nos hincamos ante la razón. Desechamos el inconsciente.

Veamos este caso: alguien tiene momentos de temor que no consigue superar. Se da cuenta de que ese temor es injustificado. Observa ese temor, lo analiza, lo somete al estudio de la razón. Concluye que ese temor es absurdo, inaceptable, irracional. Y sin embargo no puede sacárselo de encima; el temor insiste, se repite, se intensifica. La conciencia, la razón, no le sirvieron para nada. Triunfo el inconsciente. El inconsciente puede más.

Las creaciones del inconsciente

El papel creador del inconsciente ha sido testimoniado no sólo por la psicología sino por artistas y sabios de todas las épocas. Soluciones a ciertos problemas que la razón no hallaba fueron “descubiertas” durante el sueño. Esos genios soñaban, y en sus sueños aparecía la clave. A veces, de una manera simbólica o enmascarada por otras representaciones, otras veces directamente, como si durante el sueño el inconsciente les hubiera indicado: Ese problema se soluciona así. Incluso se entregaban al sueño y procuraban recordar lo

que habían soñado, como parte de su tarea científica o artística. En una palabra: reconocían su inconsciente y lo dejaban actuar. Y no hay obligación de ser genio para imitarlos.

¿Acaso nos estamos inclinando peligrosamente hacia un bando? ¿La razón no sirve, entonces? La razón, la conciencia orientan el método, la crítica, la comprobación, el acierto y el error de nuestras hipótesis y de nuestras acciones. Es la que interpreta los mensajes sin palabras del inconsciente.

Por lo mismo, sin la razón no podríamos actuar ni producir ni concretar.

Pero no olvidemos: sin el inconsciente tampoco.

Afinemos los conceptos: poseer inconsciente no significa tener eso que llamamos “doble personalidad”; conciencia - e inconsciente - son los que sostienen nuestra unidad como individuos. Si pudiéramos dejar a alguien sin inconsciente lo convertiríamos en un muñeco, en un ser atomizado, desintegrado.

Queremos y podemos crecer, no importa la edad. Aceptemos entonces y dialoguemos con nuestro inconsciente, y valgámonos de su riqueza, una riqueza que será más fructífera cuanto mejor nos comuniquemos con él.

Este artículo quiere cumplir con la misión de acercar a los lectores al mundo inconsciente. En las siguientes páginas continuará con el tema y dará algunas pautas que enseñan cómo hacer para comunicarnos con esa parte de nuestra personalidad y descubrir y explorar las asombrosas posibilidades que puede generarnos.

Ejercicios para comunicarnos con nuestro promo interior

Dijimos antes que la conciencia y el inconsciente son dos entidades propias del ser humano, y que si alguna de ellas nos faltara seríamos inconcebibles como personas. Pero del inconsciente conocemos muy poco; ignoramos, por ejemplo, la riqueza que encierra y el potencial que significa para nuestro crecimiento y desarrollo. Por lo tanto, todos deberíamos ejercitarnos en el conocimiento de nuestro inconsciente y en el manejo de la técnica que conduce a ese conocimiento. El presente texto tiene esa finalidad.

Primeras pautas

Empecemos por hablar no del inconsciente sino de la conciencia y sus diferentes estados. Los trances religiosos, la alteración de las percepciones por efectos del alcohol u otras drogas, los estados hipnóticos son lo que llamamos estados de conciencia. Pero no creamos que esos estados se producen en casos tan singulares como los enumerados; también el sueño es un estado de conciencia, al igual que la meditación y la ensoñación. Lo cierto es que nuestra mente está en constante acción, no descansa nunca.

Y esto obedece a que tampoco nuestros sentidos descansan. Ni siquiera se adormecen.

¿Qué sucede cuando fijamos la atención en algo en particular, por ejemplo en un libro o en una música? Sucede que los otros sentidos siguen trabajando, continúan siendo estimulados, recibiendo —y percibiendo— los mensajes del exterior.

Es cierto que si estamos inmersos en una lectura, pueden producirse ruidos que no llegamos a escuchar. Pero no es porque nuestro oído haya dejado de funcionar sino porque nuestra atención está fijada en otra cosa que acapara nuestro interés. Esto es conocido por todos y todos lo experimentamos diariamente.

Pero así como nunca - salvo alguna incapacidad - dejamos de ser estimulados por el exterior, tampoco dejamos de recibir los mensajes internos, es decir, los de nuestro cuerpo, en forma de un dolor muscular, un escozor o un leve calambre.

Nuestro inconsciente también está en ininterrumpida y constante actividad y nos envía mensajes permanentemente. Mensajes que no podemos controlar así como así'. Cuando un inocente elogio o un cumplido nos produce pudor, podemos llegar a ruborizarnos. Aunque sea una simpleza lo que nos hayan dicho, a ese rubor no lo podremos evitar, nos enrojecemos a pesar de nosotros mismos y por más fuerza que pongamos en impedirlo. Lo mismo si nos ponemos nerviosos ante una situación cualquiera, por más inocua que nos parezca: nos traspiran las manos o las axilas; esa transpiración es irrefrenable.

La forma en que el inconsciente envía sus mensajes es por medio de sensaciones. Y son tres: las visuales, las auditivas y las físicas. Varían en cada individuo, tanto en intensidad como en cantidad y calidad.

Ejercicios

Es fácil recepcionar sensaciones visuales que envía el inconsciente; son las formas luminosas que “vemos” cuando cerramos los ojos y los mantenemos así.

Las auditivas son mayoritariamente musicales; ejemplo de ellas son las melodías que nos martillan de continuo, sin que podamos sacárnoslas de encima pese a nuestro esfuerzo consciente.

Las físicas son más variadas; ya señalamos algunas, a las que agregamos cosquilleos, movimientos involuntarios en general, ciertos temblores, cambios en la respiración, “pinchazos”.

La psicología ha sistematizado una serie de ejercicios para que una persona se entrene y pueda focalizar los mensajes del inconsciente. En algunos casos, a estos ejercicios se los utiliza como un aliado terapéutico o como una herramienta de la autoayuda. Se le pide a una persona que cierre los ojos y verbalice lo que percibe, que describa oralmente las formas de lo que ve, el tamaño, el grado de luminosidad y el color. A estos datos debe agregar la posición de esas formas en el espacio (si está a su izquierda o a su derecha; si arriba o abajo). Damos un ejemplo a modo de orientación: Veo una mancha azul. Ahora vienen más, parecen grises. Se empequeñecen y se mueven. Ahora se agrandan. Palpitan, parecen estrellas, parecen puntitos, etc, etc.

Los ejercicios se realizan con la guía de un auxiliar, pero pueden hacerse individualmente y en forma personal cuando alguien tiene la voluntad suficiente como para llevarlos a cabo. Se aconseja realizar estos ejercicios todos los días y durante cuatro minutos como mínimo.

Con respecto a las sensaciones auditivas, estas no nos llegan de nuestro interior como las precedentes. Lo que aquí se trata es de percibir todos los ruidos que nos rodean cuando, por fijar nuestra atención en algo determinado y por estar nuestra conciencia ocupada exclusivamente en ese interés, dejamos de oírlos. También se debe describir con palabras lo que se oye, y pronunciarlo en voz alta. Por ejemplo: un portazo, una moto que pasa, un gato que maúlla, el canto de un pájaro, el pregón de un vendedor ambulante, un diálogo de vecinos, el sonido de nuestra respiración, el goteo de una canilla, etc. Se aconseja no limitar el radio y prestar atención a lo que se produce en todo el círculo que nos rodea. Este ejercicio debe hacerse también con los ojos cerrados y por un mínimo de cuatro minutos diarios. Al ponerlo en práctica, nos asombraremos de todo lo que se oye y de la interminable cantidad de ruidos que se producen sin que tengamos conciencia de ello.

La forma en que inconsciente envía sus mensajes es por medio de sensaciones.

Y son tres: las visuales, las auditivas y las físicas.

Con respecto a las sensaciones corporales, para percibir las se acostumbra seguir la técnica yoga para el relajamiento corporal y mental: empezar por los pies, seguir por las piernas, manos, brazos, torso y finalmente todo el cuerpo, poniendo atención en cada uno de ellos hasta que las sensaciones (pesadez, alguna picazón, erizamiento del vello, etc.) se hagan conscientes. También se exige un mínimo de cuatro minutos por día y mantener los ojos cerrados.

Estos ejercicios nos permiten, además de comunicarnos con nuestro inconsciente, rescatar la introspección que hemos perdido por la tendencia cada vez más poderosa de quedar esclavos de otro tipo de mensajes: los que provienen de los medios audiovisuales, sobre todo la televisión. Al atraparnos como lo hacen, perdemos capacidad de mirarnos hacia adentro. En ese adentro está nuestro amigo: el inconsciente.

Por eso, los psicoterapeutas insisten sobre la necesidad de la auto observación y del recogimiento, de la reflexión dirigida a nuestro interior. Una manera de no continuar perdiendo contacto con nosotros mismos.

Inconsciente y razón: ¿quien domina a quien?

Para este último punto deseo hacer un tratamiento más pormenorizado de dos de los temas que ya traté: el del inconsciente y el de las ondas electromagnéticas que circulan por nuestro cerebro. Pretendo, así, brindar a los lectores la profundización de una técnica que, además de ser apasionante, nos orienta para conseguir los efectos beneficiosos que nuestro bienestar mental y físico se merecen. Empecemos por recordar que la energía de las ondas electromagnéticas está relacionada con la frecuencia —velocidad— con que circulan por las células cerebrales. Las de mayor velocidad son las que pueden provocar agotamiento mental con sus secuelas de insomnio, malestares físicos, inquietud, angustia, etc.

Pero volvamos al inconsciente.

¿Es él quien nos domina? ¿O es la razón? La razón existe, y por ende, actúa. Pero no subestimemos al inconsciente, pues la razón, muchas veces, no puede con él. El inconsciente es, infinidad de veces, quien se impone. Hable' de la importancia que tiene para nuestra salud y desarrollo es decir, para nuestro crecimiento -, reconocer, aceptar y valernos de nuestro inconsciente; dije que cuando lo sabemos valorar y utilizar se convierte en un aliado fundamental.

¿Acepta usted su inconsciente? ¿Reconoce su potencial y su vigor?

Aceptémoslo o no, el inconsciente está. Se presenta, por ejemplo, durante el sueño o las pesadillas, cuando nos vemos perseguidos por un enemigo y nos despertamos sobresaltados, con el corazón acelerado y a veces bañados en sudor. Otras veces no necesitamos soñar para que ello nos ocurra; estamos en nuestra casa, incluso, protegidos por las cuatro paredes de nuestro hogar, y de pronto algo nos oprime el pecho, un temor, una angustia, una fantasía que no logramos ni controlar ni retirar de nuestra mente.

Es el inconsciente que trabaja. ¿Usted nunca miró debajo de la cama, por si hubiera alguien? ¿Nunca creyó oír voces o ruidos que no existían? ¿Nunca le pareció ver algo, una mancha quizás, un bulto que se desplazó rápidamente, pero que nunca existió? ¿Y qué ocurre en esos casos con su organismo? ¿Percibe las modificaciones que se precipitan a nivel de la piel, o de la circulación sanguínea, o de órganos internos como el estómago o los músculos en general?

Estas experiencias —sean visuales, auditivas o físicas— nos avergüenzan, preferimos no confesarlas y son las que nos hacen desear que el inconsciente desaparezca.

A ese deseo deberíamos reemplazarlo por el de conectarnos y comunicarnos con el. Para ello debemos aprender a reconocer sus mensajes. Porque reacciones como las descritas, e infinitamente más, son mensajes del inconsciente, armas que si las sabemos utilizar nos servirán para conocernos mejor, defendernos y progresar.

Prestando atención

Para aprender a reconocer los mensajes del inconsciente hay que prestar atención a cada uno de ellos; en lugar de rechazarlos cada vez que aparecen o de avergonzarnos por considerarlos absurdos, tratemos de individualizarlos y compararlos con los otros. Al poco tiempo advertiremos que cada mensaje se repite y que entre sí presentan muy pocos cambios. Es el inicio para entender nuestras emociones.

Claro que todo esto requiere una ejercitación paciente y que no todas las personas pueden emprenderla sola. Vale la pena intentarlo, pues en algunos casos es posible arribar a excelentes resultados, sin la participación de un profesional que nos auxilie, oriente y explique lo que no alcanzamos a entender.

Comenzaremos por un ejercicio de introspección (del cual, por otra parte, ya di algunas orientaciones generales). El tiempo que puede llevar depende de cada personalidad; a veces es por un lapso breve, de minutos; en otras, se prolonga o exige intentarlo tres o cuatro veces.

Cómo se hace

Estas son las pautas a seguir: empiece por asegurarse de que no será interrumpido, busque el lugar que usted considera más confortable o reservado de su hogar, siéntese en una silla o sillón que le sea cómodo, cierre los ojos, y en medio del total silencio, haga introspección, tratando de observar qué ocurre en su interior, qué siente y qué imágenes o sonidos se le representan. Conviene mentalizarse para no ponerse rígido y no bloquear los mensajes del inconsciente. Es bueno repetirse mentalmente que uno está dispuesto a dialogar con su inconsciente, que no lo rechazará, que permitirá que se exprese.

Cuando el intento tiene éxito, se percibe por lo menos uno de los distintos mensajes del inconsciente. Puede ser de cualquiera de los tres tipos ya enunciados: visuales, físicos o auditivos. Por ejemplo, una picazón o un escozor en alguna parte del cuerpo; o la representación de un rostro, si se trata de un mensaje visual. Hay que tratar de que ese mensaje no se interrumpa; si su efecto decae, es porque el mensaje se está diluyendo, si se intensifica o se mantiene vigoroso, significa que uno se está comunicando bien con su inconsciente, sin bloquearlo.

Efectos positivos

Hemos descrito el ejercicio y dado pautas para su realización. Ahora bien: ¿qué efecto tiene sobre nosotros el dejar que esos mensajes del inconsciente lleguen a nuestra conciencia y que los identifiquemos hasta el punto de poder describirlos con precisión?

En una primera instancia, el efecto es de aquietarnos, de entrar en paz con nosotros mismos. Para que el ejercicio sea exitoso, debemos relajar la mente, es decir, hacerla trabajar de una manera más sosegada. Al hacerlo, intervienen entonces las ondas electromagnéticas de menor frecuencia, aquellas que por su velocidad más reducida son precisamente las que aparecen en los momentos que podemos denominar de quietud. Esas ondas, como explicamos en los ya mencionados capítulos anteriores, permiten también que el cerebro se recupere y restablezca la energía perdida.

En una instancia posterior, la repetición y frecuencia con que hagamos este ejercicio nos permitirá un conocimiento más profundo de nuestro ser y también manejar o controlar con éxito los momentos de tensión o crisis.

Al dominar la técnica —como quien aprende a nadar, a caminar o a practicar cualquier ejercicio físico o mental—, y recurriendo al inconsciente, nos volvemos dominadores cuando una situación angustiante nos invade, en lugar de caer rendidos como sometidas víctimas.

Sin embargo, lo dicho hasta aquí es sólo el principio de un entrenamiento más exigente. No quiero seducir a los lectores diciéndoles que esto se consigue de la noche a la mañana. El inconsciente es escurridizo y complejo. La represión con la que tratamos de mantenerlo soterrado es muy fuerte y la causante de muchas negaciones perjudiciales para la salud.

Intente la ejecución de los pasos descritos. Una vez que los domine, podrá arribar a la calma que necesita y a un mayor dominio de sus tensiones. Pero si usted padece de angustia o de una fuerte depresión y comprueba que necesita ayuda y que su bienestar mental pelagra, no dude en recurrir a la orientación de un profesional.

Palabras finales

Se ha verificado que las personas optimistas, que aman la existencia y mantienen fantasías y proyectos de crecer y desarrollarse, viven más. Se reponen más fácilmente de las enfermedades y hasta llegan a vencer a las consideradas incurables o por lo menos a atenuarlas. Nadie puede dejar de sentir la que no puede dejar de sentir. Parece una tautología, pero no lo es. Quiero decir que si alguien está pasando por un grave momento, sufre depresión, tiene ideas de muerte, vive amenazado por lo que pueda suceder, no superará ese estado con sólo decirse: debo ser optimista, debo ser feliz, debo querer seguir iriviendo. Pero lo que Sí puede

decir es: debo buscar la far/na de superar este estado; debo buscar apoyo, debo buscar a alguien que me ayude a ayudarme.

Mediante estas páginas he intentado, precisamente, que usted, lectora o lector, tome conciencia de sus probables conflictos y que —en caso de tenerlos- encuentre la manera más apropiada de solucionarlos. Al leer los muchos y variados artículos unitarios que componen este trabajo, más de una vez tuvo, seguramente, oportunidad de decirse lo que le anuncié al principio: Sí ' esto es lo que me sucede a mí. Entonces, a partir de ese hallazgo, tal vez vislumbre el camino que, quizás, no consigue encontrar ya sea por falta de decisión o porque no cuenta con nadie que encauce su incertidumbre. Lograrlo, ofrecerle esa posibilidad, será para mí la mayor recompensa a mi esfuerzo y el más auténtico motivo de felicidad.

Por todo ello es que este libro se lo dedico a usted.

Ahora me cabe aguardar que de su lectura y de las conclusiones que saque de esta, obtenga un importante aprovechamiento y le deseo, de todo corazón, la mejor de las suertes.

Lic. Teresa Gonzalez



Un libro es una amigo. Y pocas veces ese axioma se hace tan patente como en el caso de esta práctica y accesible obra, escrita con mucho amor y profundo conocimiento. Teresa González es una prestigiosa psicóloga, reconocida por su labor terapéutica y didáctica. En este libro, ella aborda los temas mas acuciantes que preocupan -y hasta enferman- al hombre y a la mujer de hoy, y da pautas concretas y realistas para que podamos hallar las soluciones que requieren nuestros conflictos, enseñándonos a resolverlos.

Sin caer en el voluntarismo fácil o engañoso, Teresa González demuestra, con este trabajo, escrito con sencillez que todos podemos cambiar y que las soluciones están, sin que a veces no nos damos cuenta, al alcance de nuestras manos; que la flicidad es posible, igual que el éxito y la alegría de vivir, aun en tiempos tan difíciles como los que corren.

Por todo ello es que presentamos con orgullo esta obra, llena de ejemplos prácticos y realistas, que la convierten en una imprescindible guía. Una guía para que podamos comprendernos mejor, progresar en la vida y saber con claridad qué nos pasa.

Más info también en: www.teresagonzalez.com.ar / tpc@teresagonzalez.com.ar