

# 6

## TÚ

**Martin Buber**, el autor más citado por los psicólogos humanistas, caso insólito tratándose de un filósofo alemán que era también teólogo, resalta en su libro *"El yo y el tú"*, como ya mencioné en el capítulo anterior, que las palabras básicas de la existencia son pares de palabras. La vida se puede vivir como un yo-ello o como un yo-tú. El hombre, la mujer, desarrolla su yo ante las cosas y ante las personas. Ante las cosas las relaciones son mensurables, cuantificables, de dominación, de transformación, de manipulación: estamos en el reino del tener. Ante las personas el hombre o la mujer es relación, encuentro, trascendencia: vivimos el reino del ser.

El hombre y la mujer somos seres relacionales: no existe un yo independientemente del tú, como señalaba anteriormente, que le posibilita, constituye, llama, funda y trasciende. La relación con el otro es la que le otorga la palabra. El problema no es sólo: ¿quién soy yo?, sino: ¿ante quién soy yo? Si me pregunto por mi identidad es porque el otro me urge, me invita, me obliga o me posibilita el hecho de identificarme.



## 1. "Evolutivamente"

Al principio el mundo es la confluencia con mi cuerpo. El mundo es ese inmenso yo, universo egocéntrico. El TÚ acontece como protección o como amenaza: ausencia, abandono, etc. Cuando el yo no puede sustentarnos, autoabastecernos el tú bueno, placentero, útil, manipulable, aparece en nuestro horizonte existencial o el tú malo, no placentero, inútil, inmanipulable no amenazando nuestra existencia. Se connota así al tú como premiador o castigador.

Cuando decimos tú de una manera inmadura, en el fondo no hacemos más que prolongar el yo. Se trata de una proyección del yo, de una sucursal de mi yo. A veces seguimos, inmaduramente, toda la vida con esas categorías y no crecemos personalmente, hasta que conocemos y aceptamos que el tú no es ni mi yo ni mío. Cuando confundimos el yo con lo mío, no sólo pasamos del ser al tener, sino que caemos en la tiranía del tener. "Soy menos yo cuando lo otro, el otro no es mío". "Cuando tengo menos soy menos".

## 2. Túes fundantes

Los primeros túes fundantes son el padre y la madre, personas significativas ante las que emerge mi yo pudiendo un día verbalizar el tú. Iré haciéndome una idea de mi yo dependiendo de la relación que establezca con esos túes fundantes. Lo primero que percibo yo: "todo el bien está fuera de mí". Es decir, dependo de algo que no controlo o que, a duras penas, puedo tener la fantasía de controlar o la conducta de manipular. Es verdad que ese bien fuera de mí lo puedo convocar, aprendo a invocar y a manipular. Si me siento abandonado es porque "soy malo, "mi yo es malo". Se establece así una relación con esos túes fundantes que puede ser sana o insana. Sana cuando hay amor y límites que vinculan y estructuran la relación e insana cuando se tiene la experiencia de desamor o desinterés por parte del otro. El desvalimiento aprendido, la



experiencia de abandono o el castigo inmerecido vienen a reforzar peyorativamente la palabra tú.

No hay crecimiento personal sin yo-tú. Podemos tener fantasías acerca de nuestro crecimiento: "sin "tú" no soy nadie" o "contigo lo soy todo". Cualquiera de estas dos fantasías de aniquilación o de omnipotencia nos zarandea lejos del equilibrio de la madurez. Ni es verdad que sin tú no soy nadie, ni es verdad que contigo lo soy todo. La realidad madurante es que tú me revelas quién soy y quién eres tú. Y yo te permito ser tú: somos yo-tú. Somos relación, somos encuentro.

## 3. Miedos ante el encuentro

Ante el encuentro humano en el que emerge como horizonte existencial la palabra tú, pueden existir y generarse miedos que lo dificulten y lo hagan falso.

- Que el otro me aniquile: la fantasía de ser nada y nadie para el otro. El temor de que el otro me ignore, que pase desapercibido ante sus ojos, que no me vea. En realidad es como si no me viese, porque su mirada no me constituye en alguien valioso, amable.
- Que el otro me utilice: que me use, me cosifique, me manipule como si fuera una cosa de usar y tirar. Ese temor tan típico de la sociedad de consumo y de la despersonalización en las relaciones humanas es muy frecuente. Los grandes engranajes sociales, las multinacionales, las grandes instituciones, el aparato del estado, me llevan muchas veces a saberme un número de DNI o de la Seguridad Social o del Ministerio de Hacienda.
- Que el otro me absolutice y, por lo tanto, tenga que ser todo para el otro. Este riesgo y el temor que genera son también muy reales. Si el otro me concede todo el poder sobre él y no soy fuerte para poner límites asertivamente.



te y devolverlo a su justa dimensión, me sentiré "obligado" a serlo todo para aquel que me absolutiza. A responder a todas sus expectativas, a que el otro encuentre en mí todo lo que él necesita en su desarrollo personal. No se da cuenta el otro de que cuando me otorga ese poder se esta autoengañando y me esta manipulando desde el super-ego bajo capa de admiración, consideración y halago.

- Que el otro me someta o se someta: es decir, que me convierta en víctima o en tirano. Este temor puede darse a mi pesar porque el otro en su fantasía, inmadurez, o manipulación puede "hacer de mí una víctima o un tirano". Es cierto que el problema radica en la conducta o conductas del otro, pero repercute en mí generando miedos al tú y toda una incómoda atmósfera en el ámbito de la relación humana.
- Que el otro me exija cambiar. El tú aparecerá amenazante ante mi yo si conlleva una exigencia de cambio según sus criterios y su visión de la realidad moldeada por sus necesidades. El cambio es dinamismo en la vida pero la exigencia de cambiar en la dirección impuesta por el otro genera miedos a la relación o aparentes cambios que no están, en realidad, internalizados. Cambios de conducta que den al otro satisfacción mientras que nuestro interior se mantiene rebelde a esos cambios que duran sólo en tanto en cuanto dure el poder del otro sobre mí.
- Que el otro me constituya y me abandone: que me cree la necesidad de él y la frustre. El tú que apareció ante mí de una manera constituyente me crea la necesidad o despierta el deseo de estar con él. Cuando ha creado esa necesidad, tal vez satisfecho su ego, puede frustrarla abandonándome, y entonces el tú que en un momento apareció como un "Dios" me sitúa en una experiencia más negativa que la previa al encuentro con ese tú.



#### 4. "En la calle, codo con codo, somos mucho más que dos"

El tú que me hace ser yo y constituir un yo-tú será auténtico si me permite o nos permite que seamos mucho más que dos. Un yo-tú verdadero siempre es fecundo y trascendente. Esto quiere decir que nos abre a otro tús. Nos revela que el otro es mayor que él mismo y yo soy más grande que yo mismo. Es el umbral del camino hacia el eterno misterioso TÚ. Mi capacidad de amar no se agota en yo-tú. Esa energía viene de más allá de mi yo y pasa por el tú abriéndose a los otros. El tú me invita a salir de mí mismo a encontrarle, trascenderme y trascendernos. El tú despierta el lenguaje, me ayuda a nombrar balbuceando el ser, me llama por mi nombre, me invita a vivir. El tú no sólo es la meta y el fin del amor sino el mediador del amor. El tú me enseña amar y ese dinamismo aprendido y profundamente inserto en lo más hondo de mi naturaleza se desarrolla no conteniéndose en las pequeñas fronteras del tú. Una de las tareas más importantes de la vida humana es "TUIFICAR": convertir en tús la realidad.

Cuando hay un encuentro con un tú significativo yo le saco del anonimato le doy nombre y rostro en el que le veo y me veo a la vez que me trasciendo. Esto acontece sanamente cuando lo que soy y expreso se verifica, no por el entendimiento ni por la voluntad ni sólo por el sentimiento, sino por todo mi ser integralmente vivenciado con presente, proyecto y reconciliación con el pasado.

Existen distintos niveles de relación:

1. Nivel racional: tengo información sobre el otro. Le conozco como si fuera un ello. Puedo describir al otro, tener datos sobre él, conocer su naturaleza o su estilo personal de acontecer en la historia. Este nivel cognitivo puede integrar también la cabeza y el corazón, el otro ya no será para mí algo conocido sino alguien para mí.
2. Nivel emocional: siento al otro como un tú con el corazón y el eco afectivo que despierta en mí. Mi corazón vive de él (no sólo de él, con él, y para él). Existe en este



nivel una sintonía emocional que permite al yo adentrarse en las entrañas del tú, conocer el eco de sus sentimientos y crear una atmósfera de complicidad emocional que puede ser vivida sanamente, de una manera muy hermosa.

3. Nivel energético-visceral: me convierto en un yo-tú. Me amo amándole, le amo amando. La vida que pasa por este yo-tú nos atañe y configura a los dos siendo más grande que ambos.
4. Nivel de auto-trascendencia. Para comprender el TÚ, voy a transcribir un cuento de **Tony De Mello**<sup>5</sup>.

"El amante llamó a la puerta de su amada. ¿Quién es? preguntó la amada desde dentro. Soy yo, dijo el amante. Entonces márchate, en esta casa no cabemos tú y yo.

El rechazado amante se fue al desierto, donde estuvo meditando durante meses, considerando las palabras de la amada. Por fin regresó y volvió a llamar a la puerta.

¿Quién es?

Soy tú.

Y la puerta se abrió inmediatamente."

Cuento oriental, misterioso, que tiene que ver con la identidad profunda y el Amor.

El encuentro entre el yo y el tú no es independencia, ni copropiedad del tiempo o de la vida ni de bienes que consistirían en tener en común hijos, dinero, posesiones. El encuentro del yo y el tú es, en una dimensión madurante y liberadora, libertad, gratuidad, sabiduría, sorpresa, agradecimiento, proceso, apertura, autenticidad, trascendencia. El yo-tú no excluye la soledad, garantía de la verdad del yo-tú, ni elimina el silen-

5. Cf. *El canto del pájaro*, ¿Quién soy yo?, p. 133. Sal Terrae Santander 1991.



cio en la escucha del tú que me funda. Constituye, me libera y me hace crecer como persona respetándome y amándome en compañía de los otros sacados del anonimato por yo-tú.

### Ejercicios: tú

1. Después de una breve preparación corporal que te vaya relajando, visualízate sentado/a al borde del camino de la vida. Van pasando despacio, lentamente, túes significativos para ti: ¿qué sientes? Recibes un mensaje de ellos y les envías tu propio mensaje.
2. Relájate y deja fluir tu respiración, cuando hayas conseguido la armonía psicosomática adecuada, visualiza un tú que pueda decirte, en verdad y profundamente, quién eres. Relaciónate con este tú prestándole tus palabras, escuchándole y percibiendo lo que te dice de ti.
3. Respira acompasadamente y de una manera rítmica afirma: yo soy yo ante ti, yo soy yo contigo, yo soy yo sin ti. Vete respirando estas afirmaciones antes túes significativos intuyendo profundamente el encuentro, la relación y la trascendencia de esa misma relación.



# 7

## NOSOTROS

El descubrimiento, y paso del yo al nosotros, supone un largo camino de maduración que atraviesa por diversas crisis. No hay nosotros solamente por la existencia de un grupo de pertenencia, cuando no se establece en una red de relaciones personalmente significativas. Es el caso de la adolescencia, una de las época más intensas, donde se echa mano del "nosotros" para proteger el yo débil, para identificarlo y renegociarlo.

El nosotros no nace sencillamente del dato de realidad que me dice que además del yo existen otras personas. Para que se dé el nosotros debo aprender a perderme y encontrarme en otros. Este dinamismo difícil y arriesgado necesita el aprendizaje de la convivencia, de la coexistencia, del compartir y el convivir. Todo esto no se hace sin respeto, escucha, diálogo y amor.

El nosotros no es un yo ampliado, como sucede frecuentemente, sino una unidad superior que me llama, integra y trasciende. El nosotros no es un propietario plural, sino el camino de la pérdida del yo y el reencuentro con la unidad presentida y nunca del todo realizada en el pueblo, el grupo, o la comunidad.



El paso del yo al nosotros queda vivamente ejemplificado en un cuento que escuché a mi buen amigo y maestro **Tony De Mello**.

Se trata de un grupo de muchachos que, hace ya muchos años, acuden al pueblo cercano para vivir en él la fiesta mayor. Pasan todo el día bailando, bebiendo en una atmósfera estimulante, eufórica y excitante. Ya de noche, eran otros tiempos en los que se vivían con la luz del día, comienzan el regreso a su pueblo, a pie, por el largo camino que les separa de la fiesta. Están borrachos, mareados, con el cansancio y el comienzo de la resaca, cuando empieza a llover y el frío, relente de la noche, les hace buscar cobijo en una pequeña tejabana que da acceso a una finca de labor. Allí en el pequeño espacio cubierto, se amontonan, apretujándose unos con otros, buscando evitar la lluvia y encontrar calor. Al amanecer, semidormidos, se encuentran en una gran confusión: el mareo, la resaca del alcohol les impide reconocer y recuperar conscientemente su esquema corporal. A un campesino que, madrugador, va a su campo, le piden ayuda para salir del atolladero en el que se encuentran. El buen hombre se acerca con su burro y les pregunta qué necesitan. "Estamos mareados y no podemos reconocer siquiera nuestro propio cuerpo". El campesino con su sabiduría popular, encuentra una fácil solución: sacando un alambre de la albarda del burro, se acerca al grupo de muchachos confusamente entrelazados y pinchando un pie oye que alguien grita ¡ay! Pregunta el hombre quién ha dicho ¡ay! Yo. Pues este pie es tuyo. A continuación pincha una mano. Se repite el grito de dolor y así poco a poco va adjudicando los miembros a cada unidad corporal. El nosotros aparece cuando alguien pincha el pie, la mano, el corazón con ideas asumidas al otro y tú dices ¡ay! Entonces se ha constituido verdaderamente el nosotros. Cuando el dolor o el gozo del otro, como por vasos comunicantes, llega a tu consciencia y te hace responder como si fuera tuyo propio. En ese momento se ha dado el paso del yo al nosotros. Existe un nosotros vivo, interrelacionado, sujeto plural y a la vez unificado que participa y comparte grupalmente las vivencias que afectan a cada uno de sus miembros.



NOSOTROS no es una comunidad de intereses sino de personas con un contacto frecuente, comunicativo, interactivo que ha alcanzado tal nivel de madurez que pueden ser muchos en un solo cuerpo.

El nosotros se forma a través de la empatía y el amor:

- Empatía: aprendo a mirar la realidad con los ojos del otro, desde su universo de referencias. Aprendo a vibrar con la vibración emocional del otro comprendiéndola y captándola con nitidez a la vez que la reflejo con mi gesto y mi palabra.
- Amor: acojo a los otros en mi universo afectivo ofreciéndoles gratuitamente mi energía amorosa. Entre la empatía y el amor está la simpatía que caracteriza también al nosotros: es un vibrar con, padecer con, gozar con.

El nosotros supone que yo no me creo *centro y norma universal*. El nosotros relativiza, refiere, conforta, dialoga. El yo que se integra y crece en un nosotros ha de ser capaz de escuchar, de convivir democráticamente con lo plural y diverso; no pretender uniformizar ni estandarizar a los otros, sino aceptar su diversidad en una convivencia respetuosa y pacífica. El yo se ve así enriquecido por las distintas perspectivas, puntos de vista, reacciones afectivas, vivencias que provienen del nosotros.

El nosotros es una experiencia abierta capaz de reconocerse progresivamente en nuevas personas. Esto significa que no se trata de un ghetto cerrado, una mafia limitada, un grupo limitador defensivo, exclusivo y tal vez agresor.

NOSOTROS es un programa de desarrollo humano. Es una comunidad hacia la utopía de una humanidad unificada. El nosotros no se construye por adición: yo más yo más yo, sino por sustracción, nosotros igual a yo menos yo menos yo. La unidad superior que estructura nosotros compensa con creces las pequeñas pérdidas que han de ser negociadas y consensuadas en vista de el bien intuido que comporta el



nosotros. Nosotros exige flexibilidad, evitar el ansia de poder, consciencia y análisis de la realidad y sobre todo sensibilidad para captar y encauzar, dando, a ser posible, satisfacción a las necesidades de cada uno de los miembros que componen la unidad del nosotros.

El nosotros, grupalmente vivenciado, camina desde el poder al amor. Es un largo itinerario con avances y retrocesos que exige aclaraciones a estas tres grandes preguntas: ¿dentro o fuera?, ¿arriba o abajo?, ¿cerca o lejos? Estas tres grandes preguntas acerca de la pertenencia, el poder, el amor es necesario aclararlas en un proceso de maduración del nosotros. Solamente la pacífica aclaración de estos interrogantes llevará al organismo vivo que es un nosotros a crecer y desarrollarse sanamente. Deben estar claros los criterios de pertenencia, el poder que en el nosotros se comparte y se adjudica a cada uno de los miembros y el amor con el que se amasa unifica y experiencia el grupo constitutivo del nosotros. Es verdad que en ese largo y difícil itinerario habrá problemas personales no resueltos que lo dificulten: dependencias y contradependencias, luchas de poder, intimismos y contraintimismos, etc., es decir, que acudimos al nosotros con problemas no resueltos que necesitan una solución madura para que el resultante de la interacción de varias personas sean también fruto maduro y pleno.

### Ejercicios: nosotros

1. Después de la preparación corporal, cuando encuentres un nivel de relajación adecuado, deja fluir tu memoria y recuerda algún nosotros que hayas vivenciado en tu historia. Recréalo visualizando, poniéndole rostros nombres, palabras y date cuenta de cómo te sentías en ese nosotros. Se trataba de un nosotros uterino, envolvente o de un nosotros madurante, respetuoso de tu libertad, escuchador de tu palabra. ¿Qué te aportó ese nosotros? ¿Cómo creciste en él?



2. Cae en la cuenta relajadamente de tus necesidades, las que concretan y precisamente te empujan hacia el nosotros. Observa también si, de verdad, deseas constituir, en alguna área de tu existencia un auténtico nosotros. Date cuenta de las dificultades, pero confía en la motivación emanada de tus propias necesidades y deseos para, tal vez, proponerte buscarlo o crearlo.
3. Intuye relajadamente cuánto podrías aportar a un nosotros. Hazte consciente de que tu riqueza y recursos personales no se agotan, posiblemente, en la vida tal como la tienes estructurada. ¿Cuál sería tu palabra, tu auténtica aportación a un nosotros? ¿Tu inteligencia, tu capacidad de análisis, ... tu energía integradora y amasadora de diversidades personales que respeta la identidad de cada uno ..., tu habilidad para motivar, para proyectar acciones que realicen tareas gratificantes para nosotros y útiles para los demás?

