

# 5

## YO

Se trata de una palabra difícil, básica, porque aunque no es cronológicamente de las primeras palabras (papá, mamá, no, sí) lo afirmamos con el cuerpo y con nuestra presencia. ¿Por qué el niño no comienza diciendo yo?, porque todo lo que existe es su yo. No hace falta afirmarlo; no hay diferenciación en su ser y su universo: todo existe en yo y no hace falta verbalizarlo. El niño/a es el centro de su universo (la época del egocentrismo) y solamente existe lo que existe en mi yo. Al principio lo existente equivaldrá a lo presente, lo que puedo explorar con la boca, más adelante ver con los ojos. Después lo existente tendrá también el juego de presencia/ausencia. El yo centro de su universo empezará poco a poco a distinguirse del resto: yo soy yo, el entorno es mi universo.

La palabra yo simboliza mi identidad, reconoce mi mis-  
midad, expresa corporalmente mi presencia.

Ese gran yo del comienzo poco a poco va encontrando sus límites: mi cuerpo, mi mente, mi acción, mi percepción, y, difícilmente va emergiendo ante un tú. Es verdad que el yo no se conformará fácilmente con esa limitación que le impone el principio de realidad. Se recompensará con un pensamiento animista, mágico (como estudió profundamente el psicólogo



de Ginebra **Piaget**). Incómodo, indeciso, cambiante, inseguro el yo nos sirve para explorar la realidad, responsabilizarnos de ella, hacernos conscientes del mí mismo.

Podemos distinguir el yo del mí mismo. Al yo lo captamos siempre en acción, en experiencia, creando algo: yo estoy pensando, estoy viendo, estoy escuchando. El camino del yo al mí mismo como consciencia de lo que soy profundamente es difícil y complicado. Típicamente humano el yo y el mí mismo con la consciencia que acarrear se desdoblán en observador y observado. Siempre en acción que nos va cambiando la percepción de nuestro propio yo.

La palabra yo es difícil porque psicológicamente es necesaria y espiritualmente complicada. Con otros autores psico-espirituales afirmo: "dividimos la vida en dos mitades, la primera mitad es para aprender a decir yo y la segunda mitad es para olvidarse del yo."

El yo, como decía, símbolo de mi identidad, es dinámico y cambiante. El cuerpo, el gran pedagogo del yo va reconociéndose y asumiéndose con sus posibilidades y sus límites. El yo no es una palabra que podemos pronunciar individualmente, por libre, sino que necesitamos un tú. Como afirma **Martin Buber** en ese libro maravilloso que se llama *El yo y tú*, el yo es un yo-tú, no es un yo independiente del otro, sino que es un yo con el otro.

Sería interesante recordar las experiencias de niños salvajes que han sobrevivido en el bosque y, cuando han sido encontrados, ha supuesto un esfuerzo pedagógico enorme enseñarles a ser yo ante un tú.

El yo inseguro, que entra en crisis en la pubertad, en la adolescencia, es un reto al crecimiento y a la madurez. El terremoto biológico, psicológico y social que le confunde e impide saberse, necesita un grupo de referencia para preguntárselo y responder aproximadamente. El yo adolescente necesita identificarse con alguien afectivamente para decir: yo soy... La respuesta hará referencia al grupo, a la pandilla. Para saber "¿quién soy yo?" necesita preguntarse "¿a quién pertenezco yo?", "¿qué grupo me reconoce como existente y vinculado a él?"



Este yo indeciso y cambiante nos permite, para explorar la realidad, responsabilizarnos de ella. No es tarea fácil porque "yo" tiene muchas dimensiones. **James**, el primero que estudió el autoconcepto de una manera sistemática (**San Agustín** lo había estudiado muy profundamente muchos siglos antes que **James**), distingue varios yoes: el **YO CORPORAL**: yo soy mi cuerpo; el **YO MATERIAL**: yo soy mis cosas, mi estilo, mi casa, mi coche, mis pertenencias; el **YO SOCIAL**: yo soy el eco que mi imagen deja en otras personas, que rebota en ellas y se me devuelve en forma de feed-back o de juicio evaluativo. Por último dice **James** el **YO ESPIRITUAL** se compone de mi mundo interior lo más mío y el mí mismo, lo más valioso: pensamientos, sentimientos profundos, hondas vivencias... Jerarquizar estos yoes no es fácil. Vivimos en un mundo culturalmente volcado sobre el yo corporal en un culto al cuerpo joven, bello y sano. La sociedad de consumo manipula nuestro yo material y trata de identificarnos con él. Los asesores de imagen se especializan en el yo social que tanta importancia tiene sobre nuestro bienestar y seguridad personal. Tal vez, como dice **James**, el yo espiritual, el más valioso que configura nuestra calidad humana y nuestra madurez progresiva es muchas veces olvidado. **Viktor Frankl** detectaba y evaluaba con escalas un tipo nuevo de neurosis que él llamaba *noógenas*, es decir, neurosis generadas por el raquitismo espiritual. **Frankl** pasó muchos años estudiando, midiendo y tratando de curar estas neurosis de crecimiento estancado de nuestro yo espiritual.

El yo es la consciencia de nosotros mismos; por eso todas las psicoterapias de fondo psicoanalítico consisten en rescatar dinámicamente del inconsciente aquello que puede fortalecer el yo. Las instancias de la persona: YO, super-yo y ello, han de ser armonizadas en beneficio del yo. En el principio era el ello pero la persona madura es la que puede decir yo y responsabilizarse de su vida desde una adecuada percepción de la realidad. Otras psicoterapias, como la gestáltica, son terapias del yo, no del ello o del inconsciente. Los psicoanalistas enfocan la atención en el inconsciente, mientras que en las psicoterapias humanistas se hace en el consciente, para forta-



leer el yo y darle toda la autonomía, libertad y responsabilidad que potencialmente tiene y que una psicoterapia ayuda a fortalecer.

Yo soy consciente de mí mismo, es decir, yo soy la consciencia del self. Yo es la manera de decir: "me doy cuenta, soy consciente de lo que acontece en mí mismo"; yo no me puedo enterar de mí mismo desnudamente. Siempre, como decía más arriba, me veo a mí mismo haciendo algo, realizando algo. Frases como éstas: "yo me avergüenzo de mí mismo, siento vergüenza de mí mismo" se podrían traducir más complicadamente por: "yo me avergüenzo de yo". Hablamos, coloquialmente, de esta manera para distinguir el yo-consciencia del yo observado.

El cultivo sano del yo es necesario para devenir personas maduras pero, al mismo tiempo, es peligroso y arriesgado porque el yo puede equivocarnos con respecto a nosotros mismos, al mí mismo. Puede agrandarse desmesuradamente como un globo que se hincha y entonces el mundo, otra vez como los niños, es un inmenso yo. Puede empequeñecerse y generar una imagen de mí mismo en el que me veo indigno, culpable de ser yo, casi pidiendo permiso para poder andar por la calle como un pequeño gusano.

El yo puede hacerse nostálgico compulsivamente de su época egocéntrica y querer regresar, instalarse en el reino infantil del mí mismo. Si ocurre esto, entramos en conflicto con las personas adultas y maduras que nos rodean. El ego-centrismo es poder y, dolorosamente, muchas personas no se resignan a tener su propio poder y respetar el de los demás.

Resulta iluminador recordar las palabras de Freud: "En el proceso de maduración el yo averigua que es indispensable renunciar a la satisfacción inmediata. Diferir la consecución del placer, soportar determinados dolores y renunciar, en general, a ciertas fuentes de placer. El paso del principio de placer al principio de la realidad constituye uno de los programas más importantes del desarrollo del yo".

El yo puede equivocarnos también cuando lo confundimos con lo mío: yo tengo, yo poseo... terminamos diciendo yo

soy. Salto no lógico que me convierte, en la historia, en un simple propietario de cosas que no aportan al yo nada consistente a nivel psicológico y espiritual. Se trata de un yo muy débil que se sube en un pedestal poseído para hincharse y aparecer ante los otros como admirable. Convierte a los demás de interlocutores en admiradores. Ya no le interesa el otro sino: ¿quién cree el otro que soy yo?, ¿quién se piensa éste que soy yo? El yo, manejado de esta manera errónea, nos cosifica. Nos hace pasar del ser al tener y acabamos siendo un yo-ello como explica tan profundamente **Martin Buber**.

A veces confundimos el yo con el rol que tenemos o los diversos roles que contemporáneamente desempeñamos. El rol es social y relacional, complementario y normativizado en un consensus grupal explícito o implícito. Desempeñamos roles naturales: hijo/a, padre, madre; profesionales; informales: cohesionador, agresor, conciliador, rebelde, etc. Confundir el yo con el rol o los roles supone empequeñecernos. Terminamos siendo la función que desempeñamos y solamente esto. Nos olvidamos de que el yo personal es más grande que los roles que nos hacen un sitio en la complicada red de las relaciones sociales. Yo me expreso a través de este rol pero soy más grande que el rol que me delimita y define socialmente. En realidad soy más grande que mí mismo, es decir, mi vida es más grande que yo. Habito en mi vida pero mi vida me sobrepasa: no la puedo encerrar en un yo; mi vida es más grande que yo es también afirmar yo soy más grande que mi vida. Es decir yo puedo seguir creciendo vitalmente más allá del ego, más allá del yo.

El yo inseguro tiende, frecuentemente, o a depender de otros sin saber nunca quién es de verdad o a oprimir a otros para tener una huella dolorosa de nuestra propia identidad. El yo afirmado es, como decimos, un yo-tú: respeta al otro, se dice ante el otro y con el otro y al mismo tiempo se reconoce en la soledad y mismidad insustituible e irrepetible.

Es sano amar al yo pero el amor es más grande que el yo. Tal vez es lo único que libera al yo de su propia esclavitud. Esta verdad no puede hacernos olvidar que para compromete-

ternos en el amor tenemos, previamente, que consolidar el yo sabernos en nuestros límites y posibilidades, en nuestra capacidad de fidelidad a lo real y de cauce amoroso vinculado y vinculante.

Frecuentemente, educaciones más tradicionales y rigurosas pretendían hacer de la muerte del yo una pedagogía pseudoespiritual. Al yo no hay que matarle, sencillamente hay que cuidarlo para que madure y nos permita autotranscendernos. La tarea de encontrar nuestro yo profundo, nuestra verdad más honda va más allá de las afirmaciones sociales de nuestro yo y tiene en la introspección, la meditación, el amor, sus herramientas más importantes.

Como en la antigua sabiduría oriental (y de todos los tiempos): El discípulo: *Vengo a ofrecerte mis servicios*. El maestro: *Si renuncias a tu "yo" el servicio brotará espontáneamente*. He aquí el viejo problema de madurar en el amor y trascender el ego.

El paso del egocentrismo al heterocentrismo es el cauce de un largo proceso de maduración personal y social. Descubrir al otro me permite saber quién soy yo, me enseña a respetar al otro. Este respeto consistirá, en un primer momento relacional, en no invadir ni manipular al otro.

La conocida "oración" del fundador de la terapia gestáltica **F. Perls**:  
*"Yo soy yo, tú eres tú. No estoy en la vida para responder a tus expectativas y tú no estás en la vida para responder a las mías. Si por casualidad nos encontramos, será hermoso."*

Si no, cada uno podrá seguir en paz su propio camino", es una expresión afirmativa del yo que, aunque **Perls** considera fundamental y, en cierto modo, lo es, hay que entenderla bien y matizarla como yo lo he hecho en una libre transcripción del texto original. Comprenderla adecuadamente no consagra un egoísmo absoluto. Se trata sencillamente de una afirmación de la propia identidad, del propio yo ante el otro, en la cual la libertad contextualiza la elección de responder o no a sus expectativas de una manera realista dinamizada por una autonomía relacional, el respeto y, en definitiva, por el sano amor hacia sí mismo y hacia el otro.

Reconocer que el otro, en el campo de las relaciones humanas no definidas por una estricta justicia, no está en la vida para responder a

nuestras necesidades y deseos, es respetar su libertad, no invadirle, saberlo diferente a mí y a la vez con la posibilidad a una relación honda conmigo.

A veces, de una manera metafórica, para entender el yo profundo suelo explicar, de cara al mar, la pregunta que podíamos hacer a una ola: "¿quién eres tú?" Si fuera "psicológicamente sana" y nos pudiera responder, nos diría: "soy una ola". Nosotros reafirmamos esta respuesta al admirar: "mira qué ola tan grande", al distinguirla de otra ola más pequeña, con menos espuma o resaca. Pero si le preguntamos a una ola consciente de toda su realidad: "¿quién eres?", podría respondernos "yo soy el mar". También ha dicho su verdad más profunda. Las otras olas también son el mar, pero han vivido su existencia con un yo pequeño de ola, un yo fenoménico, sin darse cuenta de que su yo profundo era el mar. Es verdad que a la pregunta sobre mi identidad puedo responder "yo soy este cuerpo, esta mente, una mujer o un hombre de esta edad que tiene o desempeña estos roles..." pero el **YO-MAR** que soy es más profundo que todas esas realidades experienciales. El sabio es el que vive como una ola sabiendo que es el mar. Sabe que es una ola, un momento temporal del mar pero es consciente de que su vocación es infinitamente más grande. Para realizarla, necesita saber que su vocación es ser mar aunque sea una ola fotografiable.

### Ejercicios: yo

1. Prepara tu cuerpo en esa relajación crepuscular que te permita una visualización fluida, sosegada, profunda. Imagínate que vas por un camino, por un sendero del bosque hacia la montaña y vas en búsqueda de tu propia identidad. Caminas buscando la sabiduría de conocerte mejor a ti mismo/a. Imagínate caminando, visualiza el paisaje, a lo lejos aparece una cabaña donde vive una persona sabia, un hombre o una mujer que te va a ayudar a conocerte. Imagina cómo te diriges a ese maestro o maestra interior que va a permitirte saber-te y decirte con más verdad. Imagina que tu maestro/a interior te invita a pasar, te sientas a su lado y le haces sola-

mente esta pregunta: ¿quién, de verdad, soy yo? Le prestas tus palabras para que pueda contestarte iluminando quién eres tú de verdad; cuando te distraigas o divagues, vuelve a preguntar interesado por la respuesta: ¿quién, de verdad, soy yo...? Date cuenta de la respuesta de tu maestro, de tu maestra interior, ¿qué hay de esencial e importante en mi propio yo? Es como si le preguntases: cuando diariamente hago esto o aquello, ¿qué expresa mi yo de una manera más profunda?, cuando trabajo en esto, afirmo aquello... ¿es de verdad lo más auténtico de mi yo, lo más verdadero que hay en mí? Date cuenta de cómo te va llevando hacia lo más esencial dentro de ti mismo/a hacia tu propio yo más profundo. Pregúntale: ¿qué hay de profundo en mi propio yo, en mi propio ser? Trata de darte cuenta de qué ha sido lo esencial del mensaje de esa persona que te orienta por dentro. Si te ha ayudado a descubrir algo, a valorar algo dentro de ti significa que te ha puesto en camino hacia un lugar de ser más profundo. Despídete de ese maestro interior y sal de nuevo al sendero, camino del pueblo, andando hacia tu realidad cotidiana.

2. Después de la preparación corporal deja fluir en ti imágenes que te revelen cuándo has podido ser de una manera más sana y auténtica tú mismo/a. Date cuenta de cuándo y en qué circunstancias has podido, con paz, afirmar yo soy... Observa si esa afirmación te ha dejado reconciliado/a contigo mismo/a. Hazte consciente de qué necesitas, por dentro o por fuera, para poder afirmar tu yo, expresar tu verdad, sin miedos y limitaciones.
3. Respira hondo, deja fluir tu respiración aprovechando la espiración para aflojar, soltar, aflojar tu cuerpo. Date cuenta de cómo te sientes con tu propio yo: ¿te aceptas? ¿te integras? ¿tienes buena relación con tu "mí mismo"? Observa si los roles que desempeñas o las relaciones que estableces en tu vida recortan tu yo invadiéndolo o

manipulándolo. Afirmas serenamente "yo soy yo". Yo soy yo ante ti, contigo, sin ti. Repite estas palabras observando si encuentras titubeos al pronunciarlas interiormente. Observa si al afirmarlas sientes una atmósfera de liberación, de verdad pacíficamente poseída, de autoexpresión serena y gozosa.

