

Laura Gutman

La revolución de las madres

El desafío de nutrir a nuestros hijos



Del Nuevo Extremo

Gutman, Laura

La revolución de las madres: el desafío de nutrir a nuestros hijos / Laura Gutman; coordinado por Tomás Lambré.- 1a ed.- Buenos Aires: Del Nuevo Extremo, 2008. 304 p.; 23x15 cm.

ISBN 978-987-609-138-1

1. Psicología. I. Tomás Lambré, coord. II. Título CDD 150

La revolución de las madres

© 2008, Laura Gutman
© 2008, Editorial del Nuevo Extremo S.A.
A.J.Carranza 1852 (C1414 COV) Buenos Aires Argentina
Tel / Fax: (54 11) 4773-3228
e-mail: editorial@delnuevoextremo.com
www.delnuevoextremo.com

Diseño de tapa: Martín Lambré
Diseño de interior y armado: Marcela Rossi
Corrección de texto: Mónica Ploese
Director Editorial: Miguel Lambré
Coordinador de Edición: Tomás Lambré
Imagen Editorial: Marta Cánovas

Primera edición: diciembre de 2008

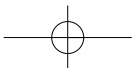
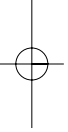
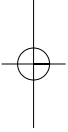
ISBN: 978-987-609-138-1

Reservados todos los derechos.
Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso del editor.

Hecho el depósito que marca la ley 11.723

Impreso en Argentina. *Printed in Argentina*

Dedico este libro a mis hijos
Micaël, Maïara y Gaia;
a los bebes Anahí y Joaquín,
y a mi marido, Leonardo Szames.



Índice

Introducción 11

1. La biografía humana 23

La demanda excesiva de los bebes – Construcción de la biografía humana – La falta de recuerdos – El ordenamiento de la información – El “yo engañado” – El frío del hechizo

2. Las improntas básicas nutritivas 47

Nuestras experiencias primarias – El vacío emocional – La maternidad vivida como pérdida del “yo” – La familia nuclear: el peor sistema para criar niños

3. El hambre emocional 69

Entre la realidad y la fantasía – Lo que el “yo engañado” cree – Familias que abandonan a sus hijos – Familias endogámicas – Familias expulsivas – Familias amparadas en las enfermedades – Guerras interfamiliares – Familias refugiadas en la moral – Familias refugiadas en la militancia política – Familias adictas – Familias de-

presivas – Secretos y mentiras – El hambre emocional en la infancia y la importancia de la nutrición emocional en la adultez – Por qué hablar de nutrición

4. El primer alimento: la leche humana 113
Lactancia versus libertad personal – Hablemos sobre el mecanismo de la lactancia – ¿Somos más humanas o somos más animales cuando damos de mamar? – El inicio de la lactancia – Las rutinas y costumbres que entorpecen la lactancia – Si el bebe no aumenta de peso – ¿Y si a pesar de las recomendaciones, nos va mal con la lactancia? – Los bebes que duermen mucho – ¿Es posible amamantar si estamos solas, si nadie nos cuida?

5. Sobre la leche de vaca 143
Mitos, verdades y mentiras sobre la leche de vaca – Leche de vaca y mucosidad – Consecuencias para la vida adulta – El temor a la falta de calcio – Los derivados de la leche – Alternativas para bebes y niños pequeños – Las leches vegetales – El punto de vista de la macrobiótica – Cambiar el paradigma

6. Niños prematuros o internados en terapias de cuidados neonatales 169
La multiplicación de bebes nacidos prematuros – La vuelta a casa – Los niños con “reflujo” – Recuperar el tiempo perdido

7. El destete y la introducción de alimentos sólidos 183
Algunas reflexiones sobre el destete – La mamadera – La introducción de alimentos sólidos – Primeros alimentos Yang para co-

mer con autonomía – Los horarios de las comidas – Comer solos o acompañados – Exigencias y posibilidades a la hora de comer

8. Bulimia y anorexia 211

Los trastornos de alimentación y la falta de amor materno – La nutrición tóxica – Los atracones – Formar pareja mientras padecemos trastornos de alimentación – La falta de amor – Abordar la escalada social en materia de trastornos de la alimentación

9. El sobrepeso, la enfermedad del consumo 243

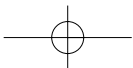
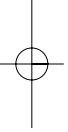
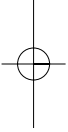
Comida versus éxtasis – Llenarse de comida a falta de presencia materna – Abundancia de alimentos de mala calidad – La comida en las fiestas de cumpleaños. Sedentarismo – Gordos del presente y del futuro – Las dietas restrictivas – La comida en la escuela

10. La comida que calma el corazón 267

La comida que calma el corazón – El café – El mate – Los asados – El chocolate – Las bebidas alcohólicas – Qué hacer si no nos gusta cocinar o si no tenemos tiempo – Los ayunos de los adultos – Los encuentros gratos y la comida – Diferencias y gustos entre hombres y mujeres en la familia – La memoria celular de los sabores de la infancia – Las mujeres y el poder de la nutrición

11. La revolución de las madres 285

La revolución femenina y nutriente – Lo que nos legó el feminismo – En busca del poder perdido – La menopausia despreciada. Las ancianas exiliadas – El futuro depende de nosotras – La revolución nuestra de cada día



Introducción

Como es adentro es afuera, como es arriba es abajo. Dicen los sabios de todos los tiempos que lo grande y lo pequeño es análogo, lo externo y lo interno, lo macroscópico y lo microscópico. El pulso vital de las galaxias y el pulso de nuestros corazones. La sangre que corre por nuestras venas y los ríos que corren por el organismo terrestre.

Si pudiéramos imaginar que la tierra que habitamos es un organismo que respira, que fluye, que se contamina y se atora, que duerme, que despierta y sueña, se despereza, se sacude y se angustia. Si pudiéramos darnos cuenta de que la Tierra vive, vibra, sufre, llora, enferma, sana por sus propios medios, se reproduce y florece. Si pudiéramos reconocer que cada uno de nosotros somos la tierra y somos el cielo. Si supiéramos que cada célula contiene el universo entero. Entonces cuidaríamos cada expresión, cada palabra dicha y cada sentimiento sentido, porque son alimento para el alma si son armoniosos, pero, veneno para el espíritu si están contaminados.

La comida material que ingerimos, que introducimos adentro de nuestro cuerpo y que entra en contacto directo con los rincones más ocultos de nuestro ser interior, es manifiestamente análoga al origen de lo que somos y de lo que devenimos a cada instante. El hecho de procurar alimento y comer —acto que repetimos varias veces al día— es tal vez la principal actividad de todo ser viviente. A través de toda la historia de la humanidad, en todas las culturas, religiones, regiones del mundo y filosofías, lo que hacemos todos es comer. Para sobrevivir. Pero también para nutrir el flujo vital constante. Nuestro crecimiento y desarrollo espiritual están íntimamente ligados al alimento. Por otra parte, todo vínculo afectivo es también alimento espiritual. De hecho, el primer vínculo humano, es decir, la experiencia de contacto que hemos recibido —o no— en brazos de nuestra propia madre, será reflejo de prácticamente todo nuestro futuro, porque aprenderemos a nutrir a otros y a ser nutridos según los parámetros de esta primera experiencia vital.

Profundamente, no hay grandes diferencias entre alimento material y alimento espiritual. Son dos facetas del mismo principio. Nos nutrimos de pan y de amor. Nos contaminamos con insecticidas o con envidia. Por eso es análogo que contaminemos el planeta o que comamos comida energéticamente vacía.

Vivimos tiempos muy duros, en los que la destrucción del planeta es una realidad cotidiana imposible de negar. Todos los seres humanos estamos implicados en este deslizamiento hacia la contaminación del agua, del aire, de la tierra y de la naturaleza en su conjunto. Asombrosamente coincide con una época en que la **maternidad** como sím-

bolo de nutrición ha perdido todo valor social. Las mujeres y los varones hemos devenido tan estériles como los bosques podados. La circulación de la familia reunida o de la comunidad como eje central de las relaciones, va perdiendo sentido en medio del egoísmo y el consumo desenfrenados.

Al mismo tiempo, el valor del alimento armonioso ha perdido terreno en la vorágine de nuestra vida citadina. El desarraigo y la distancia que aumentan cada día respecto a la tierra, los ríos, la selva y la naturaleza en todas sus expresiones es un hecho palpable, que las mujeres posiblemente sufrimos sin conciencia. Estamos lejos de los ciclos vitales naturales y cada vez más distanciadas de nuestros propios ciclos femeninos, que son expresión pura de nuestro contacto con el universo. Apuradas y con los relojes internos desajustados, no sabemos cuándo ovulamos, ni cuándo sangramos, ni cuándo comemos, ni cuándo soñamos. Nuestro nexo natural con la naturaleza viviente va perdiendo fluidez, armonía, tiempo y silencio. El alimento material nos resulta ajeno, tan ajeno como nuestro propio cuerpo, como el río más cercano que no conocemos, como la respiración pausada que no respiramos, como el ritmo cardíaco que no atendemos.

Hacia allí vamos. Posiblemente obtengamos nuestros beneficios y no todo sea tan sombrío ni tan devastador. Tal vez no haya nada para modificar, pero sí podemos echar unas gotas de conciencia respecto de dónde estamos y hacia dónde vamos como mujeres y como constructoras de ámbitos de nutrición material y espiritual. Tal vez ya no queramos dedicar nuestra vida a la nutrición de los demás y anhelemos nutrarnos finalmente a nosotras mismas, al re-

conocer nuestras carencias tan salvajemente sufrientes como las de los demás.

Luego se agrega el hecho maternal y la condición que asumimos como entidades nutricias. Convertirse en madre es un salto brusco hacia esa otra manera de ejercer la femineidad. Casi sin darnos cuenta, sabemos alinearnos con la tierra, con las ofrendas y con las cosechas. Aunque muchísimas mujeres urbanas ya no reconocemos las estaciones del año, no vivimos en armonía con nuestros ciclos lunares, no olemos el polen de las flores ni tenemos posibilidad de tocar el rocío, la naturaleza viviente de nuestros hijos nos recuerda que SOMOS la tierra, SOMOS el alimento y SOMOS los ciclos vitales. Por eso podemos vivir la experiencia de ofrecer el alimento como una tarea femenina por excelencia, tanto el alimento material como el alimento espiritual.

Nutrir emocionalmente a otro, y sobre todo nutrir a los hijos, significa despojarnos de las propias necesidades y deseos. Pero resulta que hoy en día las mujeres defendemos nuestras propias necesidades y nuestros propios deseos como si quisiéramos recuperar siglos de sometimiento y oscurantismo, y tomar finalmente nuestra revancha. Cosa comprensible y lógica. Sin embargo, estamos asistiendo a la realidad colectiva en la que casi **nadie nutre a nadie**, por lo tanto, no hay mucho alimento disponible. Hoy abunda el hambre emocional. En las relaciones afectivas, estamos todos midiendo “qué es lo que obtendremos”, pero casi nunca ponemos atención en “qué es lo que ofrecemos”.

Incluso con relación al alimento material, para prepararlo y ofrecerlo también necesitamos disponibilidad emo-

cional, es decir, ser capaces de detenernos algunos instantes para mirar, olfatear, elegir, prestar atención, sentir y saborear. Es preciso hacer uso de todos nuestros sentidos, incluidos los más sutiles para recuperar fuerzas, tiempo, imaginación y amor al servicio de los demás.

En estas épocas de *fast-food* y de distancia con nuestro ser esencial, el tiempo se va convirtiendo en un bien escaso, y ya no disponemos de él para ocuparnos de las necesidades básicas ni de los placeres del cuerpo y del alma. Desatendemos la calidad de nuestras relaciones, nuestros afectos y nuestros sueños, tanto como la calidad de lo que comemos y de lo que damos de comer a nuestros hijos.

En estas condiciones anímicas solemos preparar la comida sin mucho interés y con ganas de terminar el trámite. Para colmo la introducción del alimento sólido en el bebe viene teñida de recetas pediátricas y son más una preocupación que un olfato del alma. Esto complica aún más las cosas, ya que ingresar en el terreno de la ofrenda del alimento con tantas contraindicaciones y opiniones de moda, torna esta ocupación en algo aún más molesto y difícil de asumir con alegría y placer.

La contaminación planetaria, la distancia que zanjamos respecto a nuestros mundos interiores, la femineidad lastimada en casi todos sus aspectos y la necesidad compartida de producir más, de consumir más y de tener más dinero para seguir consumiendo, nos arroja a una realidad paradójica cuando nacen los niños. Porque a pesar de que las mujeres producimos cantidades infinitas de leche materna, que es riquísima para el bebe humano, dulce como la miel e impreg-

nada de todo el abanico de sabores que las madres ingerimos en nuestra alimentación cotidiana, no la ofrecemos. La despreciamos. La ignoramos. Le quitamos todo valor social.

Y siguiendo el camino del absurdo, cuando el niño llega a la edad adecuada para incluir alimentos sólidos, independientemente de que cada cultura considere “sanos” diferentes alimentos, hay una tendencia alarmante a ofrecer a los niños productos muy alejados de la naturaleza. Generalmente, son alimentos exageradamente industrializados, carentes de todo valor energético. Sin embargo, tienen algo en común: están listos, casi no requieren preparación ni dedicación.

Nuestra tarea en el presente libro será ardua, porque no pretendemos tomar posición alguna respecto a nuestra manera de vincularnos ni respecto a lo que comemos o damos de comer a los demás. Sin embargo, esperamos ayudar a que cada uno de nosotros pueda formularse nuevas preguntas, incluso si nos llevan hacia respuestas que no teníamos deseos de escuchar.

Posiblemente, al finalizar la lectura de este libro, no llevemos a la práctica ninguna de sus sugerencias. Pero al menos nos haremos algunas preguntas sobre cómo deseamos alimentarnos, qué tipo de alimento queremos ofrecer a nuestros hijos, por qué nos resulta tan arduo relacionarnos con ellos, qué es lo que no toleramos de la intimidad y del contacto, qué caminos nos permiten sentirnos mejor, cuándo se establece la mejor comunicación entre los miembros de nuestra familia, qué circunstancias nos intoxican, qué comidas o vínculos nos enferman y qué situaciones nos paralizan para emprender un cambio.

Es verdad que con frecuencia nos rendimos a las “nuevas” preguntas recién cuando estamos atravesando una buena crisis, cuando sobrevienen enfermedades, pérdidas de seres queridos, derrumbes económicos, hijos con manifestaciones molestas o preocupaciones sobre el futuro. Y una vez más, ya no serán muy importantes las preguntas en sí mismas, sino la creatividad con la que abordaremos nuestros problemas.

Albert Einstein decía que si queremos resultados diferentes, tenemos que cambiar el punto de partida. Del mismo modo, si nuestros hijos se enferman a repetición o pasamos de tragedia en tragedia y nunca “salimos a flote”, y si verdaderamente deseamos cambiar los resultados estaremos obligados a cambiar el concepto de salud, cambiar lo que comemos, cambiar la comunicación que circula entre nosotros, cambiar la medicina que practicamos o cambiar los conceptos filosóficos a los que estamos aferrados. En definitiva, estamos proponiendo mirar con ojos nuevos una vieja situación.

Parece fácil, pero no lo es. Cuando atravesamos un camino de tierra, generalmente decidimos seguir la huella, es decir, pasar por la experiencia que otros ya han probado, aprovechándola. Sabemos que si seguimos la huella no correremos riesgos, y que el auto no se estancará en el fango. A veces, la huella es muy profunda, por lo tanto está muy “probada” y es segura. Por el contrario, decidir salirnos de la huella implica un riesgo. Pocos se atreven a tamaña aventura. Es posible que nos atasquemos. También es posible que con cierta astucia encontremos un camino más fácil, ligero, rápido y secreto. Y que nos encontremos con las propias fortalezas y sobre todo con la búsqueda personal genuina.

Pues bien, algo así sucede cuando decidimos cuestionar las ideas arraigadas y compartidas por una sociedad: nos da miedo porque no están “probadas”, no son aceptadas y no queremos pecar de excéntricos. Este libro propone algunas excentricidades, simplemente para otorgarnos la libertad de pensar en libertad.

Por otra parte, las cosas no están funcionando demasiado bien: los niños sanos enferman recurrentemente, las personas grandes vivimos estresadas y enfermas, no tenemos tiempo para quienes supuestamente más nos interesan en el mundo: nuestros seres queridos. Aparecen nuevas enfermedades a pesar de los adelantos tecnológicos. Entonces, ¿por qué no salirnos de la huella y ver qué pasa? ¿Cuál es el riesgo, más allá de que alguno de nosotros se sienta interpelado, poco respetado en sus creencias o sacudido?

Por ejemplo, para iniciar un camino “peligroso” y “fuera de la huella”, la primera reflexión girará en torno a la sobrevaloración que sin grandes méritos logró la leche de vaca. Adecuada para los terneros, pero alejadísima de las necesidades del bebe humano, la Leche (así, con mayúsculas, porque es la reina de la heladera) consiguió un lugar prioritario en la cultura occidental, a pesar de que ninguna otra especie de mamíferos la incluye en la dieta adulta después del período de lactancia. Sólo los humanos la consideramos indispensable para el desarrollo de los niños y excelente para los adultos. Si observáramos sin prejuicios, reconoceríamos que muchos niños tienen un rechazo natural hacia la leche de vaca, pero terminan cediendo ante nuestra insistencia.

Hablando de huellas, a pesar de que las sociedades occidentales la han impuesto globalmente, casi todas las dietas naturistas coinciden acerca de la toxicidad de la leche de vaca y sus derivados. Vale la pena relacionar la cantidad de leche y lácteos que ingieren los niños con la frecuencia con la que enferman, especialmente de problemas respiratorios: resfríos, anginas, otitis a repetición, broncoespasmos y dificultades derivadas del exceso de mucosidad. Todas ellas son consecuencia directa de la ingesta de leche de otras especies.

Claro que es controvertido pensar en **no dar leche** a los niños pequeños; en nuestra cultura parece inadmisibile. Las góndolas de los supermercados están repletas de productos lácteos con azúcar y dibujitos que los niños pueden comer sin que les prestemos demasiada atención. Y ésa es la trampa: reemplazar la conexión profunda con la dulzura superficial.

Recordemos que una generación atrás los que ahora somos grandes no sufríamos de otitis interminables ni vivíamos toda la infancia con mocos. En ese entonces, el yogur era agrio y la leche tenía nata. Nadie se desvivía por tomarla. En cambio hoy en día hay niños que se alimentan casi exclusivamente de productos lácteos bajo forma de “postrecitos” que además de enfermarlos, les permiten prescindir de la presencia de la mamá o de otro adulto para alimentarse. Éste será uno de los caminos donde trataremos de no pisar la huella. Y ver hacia dónde nos conduce tamaño atrevimiento de libertad.

Intentaremos discernir qué sucede cuando las madres regresamos una y otra vez a nuestra tierra, es decir, a nuestro instinto y deseo ardiente. Conectadas con nuestras capa-

tidades nutricias naturales, estamos cíclicamente en relación con la comida y la bebida. Cocinar y dar de comer es como dar calor y cobijo, con esa energía subterránea que se libera cuando alimentamos al otro. En el acto nutricional aparece también la femineidad ardiente colmada de sensaciones agradables y es el momento ideal para convertirlo en un ritual sagrado que nos invita a comunicar, compartir la vida cotidiana y lograr el encuentro humano.

La desconexión de nuestros aspectos más ligados a la naturaleza nos conduce a elegir especialmente para los niños los alimentos de peor calidad: salchichas, “patitas” de pollo fabricadas con el desecho de aves, palitos, “chizitos” y productos de copetín saborizados artificialmente, “formitas” de “pollo” o “pescado” congelados, rebozados y repletos de condimentos, azúcar en todas sus formas, sobre todo en galletitas con colorantes, “postrecitos” con conservantes y azúcar... ¡y gaseosas!: bebidas con gusto artificial parecidas a los remedios, pero heladas y con burbujas... Lo más llamativo es que las personas grandes solemos ser más *gourmands* con nuestro paladar, pero a los niños les ofrecemos lo peor del mercado gastronómico. Las cadenas de restaurantes de hamburguesas poseen los mejores juegos para niños: limpios, modernos y seguros, a donde solemos llevar de paseo a nuestros hijos, confirmando la prioridad que le otorgamos a la comida de plástico.

¿Qué se supone que tendríamos que hacer entonces? Nada en particular. Tan sólo detenernos un instante, inspirar profundo y deleitarnos con el sabor de algún recuerdo infantil. Sentarnos de vez en cuando a la mesa sin apuro y sin condiciones. Tener a los niños en brazos mientras todos

comemos. Preparar una vez algo sabroso y sencillo. Y reírnos cada tanto.

Los orientales sabios dicen que en un vaso de agua sucia, una gota de tinta china no modifica nada; en cambio, en un vaso de agua clara, una gota de tinta china la ensucia.

Los niños son como el agua clara: saludables y conectados con la naturaleza. Tal vez por eso rechazan los alimentos desnaturalizados: suelen vomitar con gran facilidad para reencontrarse con su equilibrio personal. Los adultos, en cambio, somos capaces de ingerir cualquier cosa y con soberbia declaramos poseer “un estómago de hierro”. En realidad, nuestra agua está tan contaminada, que ya no se nota la diferencia... Del mismo modo, los niños expresan sin vueltas todo lo que sienten... en cambio los adultos estamos tan alejados de nuestro ser esencial, que raramente logramos manifestar de manera sencilla y directa nuestros sufrimientos.

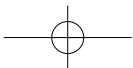
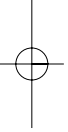
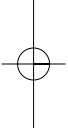
Por último, diremos que este libro propone una mirada simple y honesta sobre un tema que nos preocupa a todas las madres y a todos los padres: la **nutrición** de nuestros hijos como actitud global. Cómo los nutrimos afectivamente y qué dificultades aparecen en el acto de nutrir. Qué significa **dar**. Por qué estamos tan necesitados de recibir. Cómo podemos estar al servicio del otro. Cómo obtener recursos adecuados a nuestro estilo de vida, normalmente ajetreado y lleno de obligaciones. Y sobre todo nos daremos el lujo de otorgarnos la libertad de **pensar con autonomía** qué, cómo, dónde, cuándo y con quién queremos comer y dar de comer. Con quién y cómo queremos nutrirnos de amor. Claro que éste no es un libro de cocina, tampoco un

recetario con indicaciones sobre cómo cocinar una hermosa y exitosa vida. La buena y la mala noticia es que sólo cada uno de nosotros sabe cómo poner en práctica ciertos cambios, siempre y cuando estemos dispuestos a abandonar el beneficio oculto que nos mantenía en modalidades vinculadas antiguas.

Cambiar no es fácil. Tengo la íntima percepción de que los verdaderos cambios serán femeninos. Porque **suceden en la intimidad de cada vínculo amoroso**. Y somos las mujeres quienes —históricamente— hemos tenido en nuestras manos los secretos de la afectividad entre los humanos. Por eso nos corresponde hacernos cargo de nuestro legado y emprender, cada una de nosotras, una pequeña gran revolución dentro de casa. Silenciosa, susurrante, amorosa, suave y bellamente poderosa.

1. La biografía humana

- La demanda excesiva de los bebes
- Construcción de la biografía humana
 - La falta de recuerdos
 - El ordenamiento de la información
 - El "yo engañado"
 - El frío del hechizo



La demanda excesiva de los bebes

La presencia del recién nacido trae consigo una nueva vivencia generalmente aterradora: ese pequeñito tiene hambre. Siempre tiene hambre. Parece no terminar nunca de satisfacerse... Apenas ha estado en brazos, ya los reclama nuevamente, apenas ha terminado su mamada, requerirá más y así *ad infinitum*. Por nuestra parte, las madres sentimos, por primera vez con total conciencia, que no estamos en condiciones de ofrecer “eso” que pide. Podemos traducirlo con múltiples interpretaciones, como por ejemplo: “Me tomó la hora”. “Me quiere manejar”. “Es capricho”. “Es muy demandante”. “Es muy mal criado”, o lo que sea que nos haga sentir que el niño no tiene razón. La única realidad es que el niño **necesita** ser satisfecho en una medida en que las madres devenidas mujeres independientes, no estamos dispuestas a responder.

Las madres, por nuestra parte, sólo podremos vincularnos y nutrir al niño tal como hemos sido amadas, nutridas y criadas. Podemos no tener recuerdos conscientes, aunque eso poco importa, porque se trata de la impronta básica, de la huella grabada en el trasfondo de toda nuestra experiencia vital primaria. Eso que hemos vivido como confortable o como aterrador, con confianza o con desolación, es lo que va a marcar el pulso de nuestras necesidades satisfechas. Lo sepamos o no.

Justamente, enterarnos de la dimensión de nuestras capacidades de nutrir a otro, de nuestras aptitudes para el maternaje y la disponibilidad emocional, va a ser la principal herramienta para abordar un panorama fehaciente sobre nuestra realidad emocional. Básicamente tenemos que saber con qué contamos. Cuánto hambre emocional aún estamos ávidas de saciar, es decir, de qué historia provenimos y qué personajes hemos adoptado a favor de nuestra supervivencia.

Saber de dónde provenimos y conocer la calidad de nuestra propia nutrición emocional, desde mi punto de vista, se logra construyendo una prolija y coherente **biografía humana**.

Construcción de la biografía humana

La biografía humana es una construcción que se realiza como mínimo entre dos personas. Una de ellas presta el relato consciente de su propia vida. La otra persona ordena, pregunta, indaga y organiza el relato, trazando el hilo invisible de esa vida. Vamos a enumerar algunas condiciones a tener en cuenta si pretendemos estar en el lugar de quien escucha, organiza y desea acompañar los procesos de indagación personal de los demás.

La primera cuestión y quizás la más sorprendente, es que frecuentemente lo que la persona relata puede ser **lo que menos nos interesa**. ¿Por qué? Porque todos hablamos desde la **luz**, desde la identidad, desde lo que reconocemos de nosotros mismos. Por ejemplo, diremos: “Yo soy una perso-

na dedicada y siempre atenta a las necesidades de los demás”. ¿Es verdad? Probablemente desde el punto de vista de quien lo dice, claro que debe de ser verdad. Pero el profesional tendrá que preguntar “qué dicen los otros” (la pareja, los hijos, los padres, los hermanos, los vecinos, los empleados, los enemigos). Sólo de ese modo podemos construir una **biografía humana**, incluyendo las vivencias, percepciones, pensamientos, dificultades de las demás personas que se vinculan a quien estamos acompañando en su búsqueda personal. Entonces, podemos tener un panorama más verdadero sobre el individuo y su modo de vincularse.

Por otra parte, la construcción de la **biografía humana** importa en la medida en que busquemos **sombra**. Es decir, tenemos que aproximarnos a lo que la persona no conoce de sí misma. En este sentido, fascinarnos con la parte del relato que la persona estará encantada de repetir una y otra vez, nos aleja de nuestra tarea. Concretamente, allí donde el individuo se instala cómodamente contando con lujo de detalles escenas —ya sean felices o sufrientes—, sabremos que por más floridos o novelescos que sean los relatos, no constituyen **sombra**. Por lo tanto, no nos interesan.

Impacta decirlo así: “No me interesa”. “Vuelvo a insistir sobre mi pregunta”. “No estoy dispuesta a perder el tiempo en la misma historia”, cuando el individuo llorando cuenta por enésima vez que el padre le arruinó la vida. Pero si continuamos escuchando exactamente lo mismo, relatado desde la misma posición, no hay forma de traer “el otro lado” para que el individuo sufriente pueda entrar en contacto con lo que no ha visto de sí mismo.

Otra cuestión importante, pero que requiere experiencia y entrenamiento para detectarla en el relato, es descubrir “**por boca de quién habla el individuo**”. Trataré de explicarlo mejor: todos nosotros tenemos vivencias y recuerdos del pasado, pero, sobre todo, tenemos a alguien, alguna figura importante, que nos ha contado la historia oficial sobre cómo son las cosas. Quiénes son buenos, quiénes son malos, quiénes son confiables, si la vida es bella o espantosa, si la abuela es una bruja, si papá nos abandonó y se fue con otra, si la vecina es una metida o si uno mismo ha sido un niño demasiado caprichoso y engreído. En fin, sea lo que fuere lo que nos haya dicho, nosotros hemos decidido creerle. Generalmente, ese personaje que tiene tanta influencia sobre nosotros suele ser... ¿lo han adivinado? Sí, suele ser **mamá**. A veces, con menor frecuencia, puede ser **papá**. Y en menor proporción, puede ser la **abuela**, sobre todo si es quien nos ha criado y mucho más si ha estado en guerra permanente contra mamá.

En todos los casos, hay alguien influyente en nuestra infancia que **ha nombrado** las cosas. Claro que las ha nombrado según su propio cristal, como hacemos todos. Lo interesante es que **lo que ha sido nombrado** pasa a constituir nuestra **identidad**, independientemente de lo que hayamos experimentado.

Voy a dar un ejemplo: Juana dice que su padre fue un egoísta. Que no le importó el devenir de sus hijos y que sólo se ocupó de sí mismo. Que no se le puede pedir nada, porque nunca será capaz de responder a las necesidades de los demás.

Hasta allí, es probable que estas apreciaciones sean verdaderas. Pero lo que vamos a tratar de descubrir es qué vivencias, recuerdos y experiencias **personales** ha tenido Juana durante su infancia con relación a este padre. Entonces, tendremos que preguntar específicamente, insistiendo en que se ponga las manos en el corazón, que se deje fluir en los recuerdos y traiga escenas en las que el padre estuvo presente. Entonces puede aparecer ese padre como la única persona cariñosa, que, muy de vez en cuando, se quedaba hasta tarde contándole un cuento. O un padre llorando después de una pelea conyugal. O un padre que le enseñó a andar en bicicleta. Cuando aparecen estas imágenes, pueden ser profundamente reveladoras... porque **a pesar de haber vivido experiencias placenteras**, en la medida en que no sean nombradas, no pasan a la conciencia. **Y si no pasan a la conciencia, tenemos la sensación de que no existen.**

Lo interesante aquí es que quien nombraba la realidad era, por ejemplo, la madre. Si la pelea conyugal era la moneda de cambio afectivo, la figura del padre se constituyó en la conciencia a través de lo que se ha nombrado, en este caso: "Mi padre es un egoísta". La pregunta pertinente es: "¿Quién lo dijo?" Normalmente nos resulta arduo reconocer quién lo dijo, porque tenemos la sensación de ser nosotros mismos quienes decimos, sentimos, interpretamos o sufrimos. Sin embargo, una cosa es lo que "pensamos" desde la identidad y otra muy diferente es lo que "sentimos" desde ese lugar misterioso no tan consciente. Quiero decir, una vez más, que **la identidad** se constituye a partir de **lo que es nombrado**. Y cuando somos niños, hay adultos que **nombran lo que sucede**, por lo tanto, influyen en la organización de nuestro juego de luz y sombra. De ese modo, tomamos

prestado el cristal por donde mira mamá o la persona maternante o bien la persona que nos da seguridad y bajo cuyo cuidado sentimos que estamos a salvo.

Queda claro que durante el relato de la historia de una vida, es indispensable saber **desde la óptica de quién** el individuo “recuerda”. Veremos que aunque nos consideramos adultos, el punto de vista suele ser infantil, es decir, completamente teñido de lo que hemos necesitado creer siendo niños. Es importante tener esto en cuenta, para desarmar el relato automático y sobre todo para tratar de reconstruir desde una posición de mayor conciencia la propia historia. Sencillamente tendremos que reconstruir los recuerdos basándonos en... ¡los recuerdos! Parece fácil, pero no lo es. Porque nuestros recuerdos están teñidos de lo que ha sido nombrado, por lo tanto se requiere un trabajo de indagación personal, de autoescucha y de introspección, e incluso a veces necesitamos que la persona que nos está ayudando a construir nuestra biografía humana **nombre** otro tipo de hechos para poder reconocernos o no en ellos.

Otra cuestión importante a tener en cuenta en la construcción de la **biografía humana** es determinar qué personaje adoptó el individuo en la trama familiar. A todos nos ha sucedido algo siendo niños, más agradable o más conflictivo. Sobre la familia que nos ha tocado o sobre los acontecimientos vividos durante la infancia no tenemos muchas posibilidades de “elegir”. Sin embargo, lo que cada uno de nosotros elige (inconsciente o energéticamente) es el **personaje** desde el cual logra atravesar esas experiencias. Al igual que en cualquier obra de teatro, la trama se juega gracias al **intercambio** entre todos los personajes.

Por ejemplo, supongamos que **Caperucita Roja** viene a la consulta. Caperucita Roja se quejará de su madre prehistórica que la trata como si fuera una niña. Dirá que es una mujer controladora y asfixiante, que no se da cuenta de que ella ya es suficientemente madura para arreglarse sola. Si dejamos que Caperucita Roja se explye desde su punto de vista... tendremos siempre la misma información, es decir, sólo el lugar donde el personaje **hace identidad**. Es como si quisiéramos representar la obra sólo con las partes del guión que corresponden a este único personaje. Obviamente que no lograremos comprender la historia si nos conformamos con que Caperucita Roja sea el único personaje en recitar sus monólogos. No encontraremos la lógica. Y desde ya, no podremos salvar a Caperucita Roja y mucho menos a su abuela, que pide terapia con urgencia. ¿Qué necesitamos? Saber qué dice la madre, qué dice el lobo, qué dice la abuelita, qué dice el bosque, qué dice el cazador. Sólo enterándonos del punto de vista de cada uno, comprenderemos la trama completa. **Eso es construir una biografía humana**. Se trata de acercar todos los puntos de vista que han sido proyectados, porque estaban relegados a la sombra. Y en la medida en que son actuados por los demás, o bien manifestados a través de acontecimientos, los podremos reconocer e integrar. Lo valioso para la persona que busca ayuda, es darse cuenta de qué relación mantiene con los demás personajes o con los acontecimientos aparentemente externos. Básicamente, Caperucita Roja no sería ella misma si no atravesara el bosque y si no se vinculara con el lobo. Aunque la vivencia desde la conciencia sea: “El lobo y yo no tenemos nada que ver el uno con el otro”. O bien: “Yo nunca me hubiera vinculado con el lobo, fue él quien se interpuso en mi camino”. Visto desde fuera del escenario, nos resulta

evidente que si no hubiera habido lobo, tampoco existiría Caperucita Roja. Sin embargo, **ellos no piensan lo mismo**. Una vez más, justamente por lo que acabamos de demostrar, lo que piensa el consultante nos importa poco y nada.

Respecto a cómo se efectúa la repartición de personajes, es complejo determinarlo, ya que suelen estar definidos desde la primera infancia, incluso a veces antes del nacimiento. Muchas personas se pasan la vida lamentándose o criticando a los hermanos, alegando por ejemplo: “Yo hubiera querido ser Caperucita Roja que tenía a todo el mundo pendiente de ella, en cambio terminé siendo el cazador, salvando a diestra y siniestra a todo aquel que reclamara ayuda y sin que nadie se preocupe por mí”. Podemos imaginar a la abuela alegando: “¿Y yo qué? Lo único que les importa es devorarme, la gente joven se aprovecha de mi inocencia, mi fragilidad o mi enfermedad, y nadie respeta a las personas mayores, en mi época esto no hubiera sucedido”. El lobo con profundo pesar dirá: “Nadie me quiere”. Razones para quejarnos nos sobran a todos. ¿Pero quién determina qué personaje le toca a cada uno? Imaginemos que somos un grupo de individuos dispuestos a representar una obra de teatro. Hay un baúl lleno de disfraces y cuando se abre nos abalanzamos para tomar las mejores prendas. Alguien logrará tomar el vestido de princesa. Otro, el de dragón, y así serán repartidos el de caballero, el de flor, el de enanito, el de nube, el de Dios, inclusive. Y posiblemente el que llegue último... se quedará con el disfraz del villano. Sin embargo, **todos permanecerán prisioneros del lugar de identidad que les han asignado y que han aceptado como propio**. La princesa no es más libre que el dragón o que el villano. Ni siquiera va a vivir su personaje con más alegría, aunque los demás

la envidien y la acusen de tener el mejor papel, porque conoce los precios que tiene que pagar para ser siempre la más bella y la más buena. Y desde ya, va a percibir o va a quejarse de los demás personajes desde el cristal de sus propias necesidades o defectos. Está claro que tanto Caperucita Roja como los demás personajes están igualmente encerrados en sus obligaciones, es decir que, una vez que asumieron sus respectivos personajes, están obligados a representarlos aunque haya partes que les resulten difíciles, complejas, contradictorias o dolorosas de vivir.

Lo que tienen todos los personajes en común es la dificultad para percibir **el todo**. Cada uno de ellos está ubicado en un lugar arriba del escenario que les deja ver sólo una pequeña porción de la realidad y desde un solo punto de vista, y para colmo cada uno está atento a recitar su propio monólogo sin equivocarse. En cambio, el público puede ver la totalidad de la representación desde fuera del escenario. Ésa es la ventaja cuando acompañamos procesos terapéuticos, siempre y cuando estemos atentos a no subirnos al escenario, porque en ese caso perderíamos toda visión general. Insisto en que normalmente tenemos en la consulta el monólogo de un solo personaje, pero nos corresponde **saber** que ésa no es la trama completa, y que tenemos que ir en busca del despliegue de todo el guión.

En el proceso de construcción de la biografía humana, tendremos que determinar qué personaje ha elegido el individuo que consulta y qué personajes lo acompañan. Luego, será más fácil buscar la coherencia de los hechos en la medida en que comprendamos desde qué punto de vista cada uno trae un aspecto de la realidad. Es necesario tener en

cuenta que “el acontecimiento”, sobre todo si aparece como “inesperado”, también tiene algo para decir, especialmente si trae noticias sobre realidades que los demás personajes han insistido en negar. Es decir, si hay alguna parte de la trama que ningún personaje asume, “el acontecimiento” se verá obligado a asumirlo. Cuanto más alejado esté de la conciencia de los diversos personajes, más “distanciado” aparecerá el hecho. Todos sabemos que finalmente podemos culpar a la “sociedad”, a la “política corrupta”, al “caos del tránsito”, al “presidente”, a la “sociedad de consumo”, a la “contaminación” o al hecho generalizado que finalmente asume lo que nadie ha estado dispuesto a asumir. Volviendo a Caperucita Roja, nos pondremos de acuerdo en que el bosque no es un lugar seguro para andar paseando y que, a pesar de pagar altos impuestos, la policía no hace su trabajo como corresponde. Es decir, **el bosque es el culpable**.

Ahora bien, si hemos logrado determinar con éxito cuál es el personaje elegido, por boca de quién habla y qué dicen los demás... ha llegado el momento de otorgar mayor crédito a los recuerdos originales del consultante y a las percepciones, aunque aparezcan confusas. A veces hay sensaciones corporales que resultan imposibles de traducir en palabras... Justamente allí confirmamos que **eso** que se ha vivenciado no ha sido nombrado por ningún adulto, por lo tanto para la conciencia no tomó forma y no pudo aparecer en ella. Otras veces, **ni siquiera hay recuerdos**. ¿Cómo podemos seguir construyendo una biografía humana sin recuerdos?

A decir verdad, este trabajo se parece mucho al de un detective, que a veces cuenta apenas con un pañuelo manchado de sangre como único testigo de un crimen. Todo lo

demás va a depender de hacer muchas y muy buenas preguntas... y de trazar líneas invisibles entre hechos aparentemente incongruentes. Por eso, cuando no hay recuerdos y sólo aparecen una y otra vez lo que ya hemos detectado que es la voz de alguien... tendremos que **poner palabras** a lo que el individuo no sabe nombrar. Esto requiere una buena dosis de percepción y de creatividad. Así como frente al llanto de un niño pequeño, vamos nombrando opciones: “Te caíste”. “Te duele la panza”. “Tenés hambre”. “Tenés sueño”. “Querés este juguete”, y dependemos de la reacción del niño para saber si “dimos en la tecla justa”, del mismo modo tendremos que nombrar posibles vivencias infantiles hasta “dar en la tecla”.

La falta de recuerdos

Ahora bien, si el individuo no tiene recuerdos, es porque las experiencias han sido suficientemente dolorosas como para relegarlas sin duda alguna a la **sombra**. Por lo tanto, tendremos que nombrar esas vivencias de un modo diferente de como han sido nombradas en la infancia. Por ejemplo, si una madre desligada emocionalmente sólo era capaz de nombrar sus propias necesidades, la niña que escuchaba traducía: “Mi madre necesita que la cuide”. Al mismo tiempo, había una vivencia de abandono en su condición de niña real, sin embargo nadie nombraba: “Qué abandonada está esta niña”. O bien: “No hay nadie pendiente de sus necesidades”. Quiero decir, si nadie nombra el abandono de esta niña, porque tiene una madre que sólo se mira a sí misma, ese abandono **no existe para la conciencia**. Al preguntar sobre su infancia, esta persona dirá: “Mi madre sufría mucho, mi padre no traía

suficiente dinero a casa y pasábamos necesidades económicas”. Al preguntar sobre sus necesidades de niña pequeña, no recordará ninguna. Entonces, estaremos obligados a nombrarlas por primera vez, por ejemplo: “Supongo que debías jugar a solas, sin que nadie supiera dónde estabas”, o bien algunas preguntas reveladoras como por ejemplo: “¿Quién te preparaba la comida que más te gustaba?” O: “¿A quién recordás como la persona más cariñosa?” “¿Quién te acompañaba por las noches a dormir?” “¿Quién sabía cuáles eran tus peores fantasmas?” En ese momento, si algo de todo esto vibra en la realidad emocional del individuo, lo sabrá con total certeza. Generalmente, el individuo **siente** por primera vez que algo muy real, palpable, interior, verdadero, **tiene un nombre**. “Eso” se llama de una cierta manera. Por ejemplo, **se llama abandono**. Ahora que finalmente es nombrado, puede asegurar con total certeza que se trata de eso. De abandono. Normalmente la persona se quiebra. Las mujeres lloramos más rápidamente que los varones... pero estoy en condiciones de asegurar que los varones —por más corpulentos y estructurados que se presenten— lloran, y mucho. Señal de que hemos acertado la primera tecla.

A partir de esta primera experiencia de **nombrar** algo que nunca había sido dicho con anterioridad, sucede un hecho curioso: empiezan a aparecer los recuerdos en forma de cascadas. Al principio aparecen imágenes confusas, pero luego van acelerando su aparición en recuerdos cada vez más nítidos y claros. Hay personas que tienen sueños (o los recuerdan por las mañanas, que para el caso es lo mismo) llenos de significado. Y luego empiezan a ver. Y una vez que ven, ¡no pueden dejar de ver!

Esta tarea de ir reconstruyendo los recuerdos y de ir nombrando de un modo nuevo y diferente las vivencias de nuestra infancia, puede ser muy reveladora, por un lado, y a veces muy impactante. Tanto, que la persona que consulta deja a un lado los motivos por los cuales hizo la consulta original —generalmente preocupada por manifestaciones de los hijos o por problemas conyugales— y se aboca a tratar de comprenderse más a sí misma. Es un buen primer paso. Ahora tiene su energía enfocada en recordar más y mejor, en emprender la investigación más importante que jamás haya iniciado.

Cuando faltan recuerdos, o están muy tergiversados por los discursos maternos o paternos, el individuo a veces necesita ir a confrontar con otras personas que hayan vivido dentro de la familia o que hayan sido testigos de su propia infancia. En este punto, lo ideal es tener algún acercamiento honesto con hermanos y hermanas. No siempre es fácil y tampoco obtendremos el nivel de información que esperamos, sobre todo si nuestros hermanos están muy lejos aún de pretender algún tipo de indagación personal. Sin embargo, puede resultar positivo, incluso cuando la falta de memoria es todavía más abrumadora que en nuestro caso. O bien los recuerdos de nuestros hermanos pueden ser increíblemente diferentes de los propios, y eso —sin entrar en discusión sobre quién tiene razón y quién no— nos da un abanico interesante para sumar más piezas al rompecabezas que intentamos ordenar.

El ordenamiento de la información

La pregunta es qué hacemos luego con toda la información recogida. En realidad, recabar esta “nueva” información es

parte del proceso de conocimiento personal. Porque si creíamos que habíamos tenido una infancia intachable y descubrimos el nivel de abandono emocional en el que estuvimos —a pesar de que nuestra madre nos inculcó la devoción hacia ella y la preocupación por ella— entonces podremos, por ejemplo, **comprendernos un poco más**. Sospecharemos que algo tiene que ver ese abandono infantil con nuestros miedos de adultos. O con nuestra impaciencia cuando las cosas no son exactamente como pretendemos. O incluso, con la imposibilidad de hacernos cargo de nuestros hijos pequeños. Sólo comprendiendo al niño que vive en nuestro interior, podemos acceder a la verdadera dimensión de nuestras falencias y nuestros miedos, y desde esa realidad emocional, ver qué recursos tenemos para mejorar nuestra vida de adultos. **Desde la realidad emocional. No desde el ideal de lo que deberíamos ser o sentir.**

Por eso, antes de entrar en guerra contra las necesidades indiscutibles del niño pequeño, suele ser más operativo revisar cuál es nuestro trasfondo básico, es decir, por qué no tenemos “resto” para nutrir al niño y para permanecer con él tomando en cuenta sus exóticas y urgentes necesidades básicas. Quiero decir, no tenemos más alternativa que encontrar un camino para conocernos más. Para saber de dónde provenimos, cómo y cuánto hemos sido alimentados y cuánto hambre aún nos hace ruido en la panza.

Creo que la manera honesta de abordar **cualquier** caso, es empezando por la **construcción de la biografía humana** de la persona que consulta. No encuentro otra manera más genuina, porque finalmente **todo depende de la lente a través de la cual miramos, sentimos, juzgamos o tenemos**

miedo. Eso que nos sucede “allá afuera”, incluyendo las preocupaciones por la conducta de nuestros hijos, está teñido de nuestra impronta básica, por eso será necesario comprender nuestro “mapeo personal” antes de abordar todo lo demás.

Quizás el mayor obstáculo reside en “todo lo que creemos sobre nosotros mismos”. A todos nos gusta suponer que sabemos mucho sobre nosotros. En parte es verdad que somos capaces de nombrar unas cuantas virtudes y algunos defectos. Lo interesante es que si hacemos la prueba de describirnos a nosotros mismos y luego le pedimos a nuestro cónyuge que nos describa, tendremos la sensación de que está hablando de otra persona. Preguntemos a nuestros hijos qué opinan de nosotros y obtendremos respuestas completamente diferentes; nuestros colaboradores dirán aún otras cosas y la imagen de conocidos más lejanos dará una nueva visión de nosotros. Es decir, cada uno de nosotros ve **según el cristal de la propia psique**, por lo tanto es posible que sepamos mucho menos de nosotros mismos de lo que imaginamos.

Es evidente que los seres humanos contenemos en el interior de nuestra psique mucho más de lo que podemos percibir conscientemente. Podemos asegurar que cada uno de nosotros es “mucho más” que la parte con la cual nos identificamos. Esto significa que una parte importante del material de nuestra psique permanece “oculta” para la conciencia.

Sin embargo, tenemos algunas coartadas para hallar esas partes perdidas del “sí mismo”. Contamos con las “pro-

yecciones”. Proyectando “afuera”, podemos revelar algo de lo que subyace en el interior de nuestra psique. ¿Pero cómo funciona este sistema? ¿Dónde hay que buscar?

Comúnmente, cuando vemos una imagen proyectada en una pantalla, sólo nos importa lo que sucede allí afuera y no se nos ocurre mirar dentro del proyector —que en realidad es la verdadera fuente de la imagen—. Del mismo modo, cuando las personas “proyectamos” en otras alguna cualidad inconsciente propia, creemos que “eso” pertenece al otro y no se nos ocurre mirar dentro de nosotros. De hecho, todo lo que es inconsciente en nosotros lo descubrimos en el prójimo.

Como hemos dicho, el “yo” no logra albergar todo el “sí mismo”, por lo tanto muchas cualidades de nuestra naturaleza —aunque nos pertenecen— no las podemos incorporar a lo que denominamos “yo”, a nuestra identidad, a lo que creemos que somos. Tal vez porque son inaceptables para nuestra escala de valores o simplemente porque entran en conflicto con lo que nuestro “yo” sí valora. Algunas cualidades pueden ser “negativas” y otras pueden ser “positivas”. Por lo tanto, estas cualidades van a ser proyectadas sobre otros, ya sean individuos, grupos, empresas o ideas políticas o religiosas. No importa tanto sobre qué o quienes proyectamos, sino la **intensidad emocional con la que proyectamos**. Por supuesto que este sistema de vivir proyectando nos alivia el dolor, porque podemos culpar a los demás de nuestros sufrimientos en lugar de aceptar que nuestra psique contiene nuestra luz y nuestra sombra, y que nosotros hemos creado nuestra realidad. Por eso, de aquí en más tomaremos en cuenta que el descubrimiento de nuestras proyecciones pue-

de constituirse en una herramienta importantísima para conocer lo que hay oculto en nosotros.

Básicamente, en la construcción de la biografía humana, **otorgaremos igual o mayor importancia al discurso de los demás que al del consultante en cuestión.** Nos ofrecerán más información las quejas del cónyuge, los reclamos de los hijos o el punto de vista del vecino constituido en enemigo, que el discurso en busca de alianza que obtenemos en el consultorio. Reconozco que el verdadero arte del guía reside en saber preguntar y obtener un tipo de información que complete la “otra parte”, ya que la personalidad de un individuo no se expresa en su totalidad, sino apenas en una parte, y esa parte es mucho más pequeña de lo que constituye su verdadero patrimonio emocional. Por eso frecuentemente no desplegamos nuestro verdadero potencial, perdiendo oportunidades y talentos. Podemos decir que “no nos hacemos justicia”.

Cada individuo contiene dentro de sí la simiente de la integridad. Pero a pesar de su herencia y su potencial, posiblemente llegará a manifestarlas sólo en forma parcial. Cada vez que nos vinculamos con alguien, buscamos una persona que encarne o que actúe aquellos aspectos de la totalidad que no somos capaces de expresar.

Es interesante revisar los temas recurrentes de los cuentos y leyendas que provienen de todas las regiones del mundo y a lo largo de toda la historia, que básicamente abordan el mismo problema humano: generalmente hay un rey que tiene dos hijos. El mayor es inteligente y apuesto; el menor es idiota y torpe. La psique humana funciona así:

el rey invariablemente tiene algún problema, está viejo o enfermo y va a morir. O hay un enemigo que lo ataca y va a vencer. El hijo mayor intenta resolver el problema, pero fracasa. Al hijo menor, el bufón, el que nadie tomaría en serio; es decir, el aspecto de nosotros mismos menos apreciado y menos capaz, es a quien le toca hallar la solución y con certeza salvará el reino y se casará con la más bella. Quiero decir que **nuestro material sombrío suele estar repleto de tesoros**. Que serán descubiertos sólo si la psique necesita a toda costa hacer algún movimiento. Y esto suele suceder después de una crisis. La maternidad y la paternidad son buenos ejemplos.

El “yo engañado”

Hemos visto entonces que el principal problema cuando pretendemos organizar una biografía humana, es que el lugar de identidad, el lugar donde “nos reconocemos” es liderado por nuestro “yo consciente”, por nuestro personaje. Nos presentamos de una cierta manera, creyendo que “eso es lo que somos” por ejemplo: soy abogada, soy eficaz, soy puntual, soy inteligente, soy un poco ansiosa, soy impaciente, soy exigente, soy responsable. Es posible que todos estos atributos sean ciertos. Pero el obstáculo reside en que ese “personaje” es el más ciego de todos, porque sólo se mira y se escucha a sí mismo, por lo tanto es soberbio y torpe. El “yo consciente” no toma en cuenta ninguna perspectiva y está muy seguro de sí mismo. Por ejemplo, puedo ser abogada y exitosa, y haber enviado a la sombra el abandono emocional sufrido en la infancia, en el que ahora no me reconozco. Sin embargo, forma parte de mí. Y va a manifestarse

probablemente en personas muy allegadas y necesitadas. Resulta que desde el “yo consciente” no voy a comprender cuánto tengo que ver con esa otra persona débil o carente. Sin embargo, al vincularme con alguien necesitado, carente o sumiso, es obvio que estoy proyectando en otro parte de algo que me pertenece. Pero no lo sé. Por eso, a partir de ahora lo llamaremos el “yo engañado”, porque de todos los “yoes”, es el que menos comprende **cómo son las cosas**. Es la parte del sí mismo que se cree más lista, como el hijo preferido del rey, pero sin embargo no sabe nada de la vida. Por eso fracasa una y otra vez.

Es el “yo engañado” quien atesora un solo punto de vista, considerando que es el único y el mejor. Es el “yo engañado” quien tiene miedo de asomarse al otro lado, porque sabe que tendrá que quitarse las máscaras que lo mantienen calentito en su refugio de cristal.

Básicamente, si observamos nuestros propios discursos, cada vez que nos “presentamos” en sociedad, es el “yo engañado” quien está feliz de demostrar sus supuestas virtudes. Así las cosas, casi todo lo que decimos es mentira y en la mayoría de los casos no lo sabemos. Por lo tanto, una vez más, reconoceremos que lo que el “yo engañado” dice no nos interesa. Dicho de otro modo, aquello que el consultante relata en el ámbito de una consulta terapéutica, en principio lo dice desde el “yo engañado” y como tal, no nos puede dar información valiosa. Por lo tanto es el tipo de información que estaremos obligados a descartar, aunque nos haya impactado o nos aporte con lujo de detalles escabrosas o jugosas descripciones para deleite de nuestros sentidos. Una vez más, será el “yo engañado” seductor, manipulador o lo que sea, que

nos habla... pero si nos embarcamos en ese juego, no estaremos abordando la totalidad del individuo ni la lógica de sus sufrimientos.

Por lo tanto, para comprender a un individuo y para poder asistirlo y acompañarlo en su proceso de indagación personal, será necesario despejar los encuentros de tanta palabra engañosa y zambullirnos juntos en el silencio, el dolor o la pena que sabemos que alguna vez tendremos que afrontar.

El frío del hechizo

Desde el personaje que construimos para sobrevivir y no sufrir demasiado, es muy frecuente que los individuos nos contemos un cuento lleno de fantasías y luego estemos totalmente seguros de que ese cuento es real. Así es como vamos entrando en un **hechizo** organizado en parte por lo que nuestros padres u otros adultos han relatado durante nuestra infancia, sumando los detalles que nosotros mismos hayamos necesitado agregar.

Así las cosas, el relato del consultante puede ser relativamente agradable y está teñido de “guiños” que intentan acercarnos y “sentir” la realidad tal como él la siente. **Si somos atraídos por el relato, hemos caído en el hechizo.** Por eso, tendremos que buscar la voz de los demás: qué dice la pareja, qué dicen los hijos, qué dicen los padres, los compañeros de trabajo, los jefes, los empleados, los vecinos, y sobre todo qué dicen los personajes con los cuales el consultante está en conflicto. Cuanto más lejos está el individuo de sí mismo, más aparecerán las quejas respecto a los demás, y

más claramente veremos el hechizo en el que está sumergido. El hechizo es la creencia completa sobre cómo son las cosas según la visión del “yo engañado”. Mientras alimentamos el hechizo y mientras nos vinculamos con los demás, tenemos la sensación de estar en un lugar calentito. Pues bien, eso es parte del hechizo.

El hechizo es un lugar congelado, ya que fue organizado justamente porque no había un nido calentito donde protegerse, refugiarse o descansar con total seguridad. Lo que hemos construido mentalmente para contarnos a nosotros mismos que tenemos lo que en realidad nunca tuvimos... es eso: una construcción ilusoria. Por eso, cuando vamos recorriendo la trama de una biografía humana, el individuo va reconociendo poco a poco con qué cuenta y con qué no. Y la conciencia que vamos aportando, el reconocimiento de nuestra realidad emocional, la madurez para ver más allá de los velos imaginarios y la voluntad por acercarnos al sí mismo profundo, se van a ir convirtiendo poco a poco en el calor, la seguridad y la genuina verdad sobre quienes somos. Todo hechizo es frío cuando se abre el telón, porque nos encontramos con la aridez y la razón por las cuales era doloroso permanecer allí. En cambio, **todo encuentro con la verdad es cálido**, porque ya nadie puede hacernos daño. Hemos madurado. Y sabemos con qué contamos.