

MERCEDES NAVARRO PUERTO

# YO, MI PROYECTO

CRECER HACIA DENTRO  
Y HACIA ARRIBA

Madrid, diecinueve de mayo

Lo que en el día de hoy se llama vida es  
estorno, poder pensar al día de hoy, que  
tiene la peculiaridad del hoy, del presente, no  
preesente. Ningún día se parece al anterior. Y  
hoy nos nos la creamos. Y por eso  
no ha dedicado

verbo divino

# Contenido

Presentación.....	7
1. No sé qué me pasa: la bendición de las anomalías .....	17
2. La búsqueda a oscuras: ¿qué ayuda?.....	41
3. Asideros: las pequeñas cosas.....	67
4. Mi cuerpo, mi amigo: primeros encuentros.....	93
5. ¿Esto es mío?: re-apropiarme.....	119
6. ¿Pero soy yo?: re-conocerme .....	145
7. Los sueños: sabiduría interior .....	171
8. Mi poder: el mundo interior.....	197
9. Mi saber: el mundo exterior .....	223
10. El ciclo de la vida: terminar-empezar ..	247
Conclusión.....	273

## Presentación

### Algunos escollos

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

amor a los enemigos (cristiano) y el de la abnegación propia sin haber pasado primero por el amor a un mismo. No sé si alguna catequesis hizo, de tapadillo, otra cosa. A mí, desde luego, no me alcanzó.

El segundo obstáculo es el punto de vista. Como psicoterapeuta, estoy acostumbrada a mirar desde el ángulo de la patología. No es, ni mucho menos, un mal punto de vista, pero soy consciente de que no puede ser ni el único ni el principal de cualquier profesional de la psicología. Para que la psicoterapia no sea el punto de vista que organice mi percepción de la realidad psíquica humana, he tenido que mantenerme alerta y consciente, pues resulta fácil que se convierta en un automatismo, una especie de reflejo. Pues bien, mi intención es incluir la dimensión terapéutica, con su punto de vista, dentro de otra más amplia, que haga justicia a lo que somos y podemos ser los humanos. No me refiero solamente a la perspectiva de la “psicología positiva”, sino a una posición previa que mire a cada sujeto humano como la realidad compleja y admirable que es. Puesto que no se trata de algo obvio, me veo en la necesidad de explicitarlo.

## **El ser humano y la humanidad**

Contemplo al ser humano como alguien entrañable, por una parte, como un boceto de aquello en lo que puede convertirse, en lo que, seguramente, sueña con convertirse, y, por otra, como la ambiva-

lente realización, fruto de generaciones, que ha ido perfeccionando sus mecanismos psíquicos para bien y para mal, propio y ajeno, y que ha ido, igualmente de manera ambigua, atrofiando muchas de sus posibilidades físicas y psíquicas<sup>1</sup>. Y, así, me veo a mí misma como proyecto inacabado y como realización (en curso) de aspectos de mi persona que se van ampliando o van quedando atrás como obsoletos. Afortunadamente, sigo siendo un proyecto incompleto e inacabado.

Mi concepción del ser humano es positiva. Considero a las personas sujetos complejos. Esa complejidad es siempre una fuente de riqueza que proviene de dentro, pero también de fuera. Este ser humano, interiormente complejo y rico, es un sujeto social, o sea, situado en un contexto preciso y determinado. No solo ser social, sino histórico-cultural y, por ello, un sujeto moral, con derechos y responsabilidades. Este sujeto, complejo, inteligente, emocional, social, histórico, cultural y ético, es alguien que, por estar vivo, es sensible, es decir, capaz de sufrir y gozar en una gama de infinitos matices. Es alguien que no se detiene en lo inme-

---

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

diato, sino que, a partir de lo inmediato, presente y actual, sueña, puede amar y entregarse a personas, causas, ideas..., proyecta su vida, necesita ser reconocido y tiene un fondo que llamaremos “espiritual” en el que late capacidad para la trascendencia. Se mueve por valores y por objetivos. Es modelado por la historia, la individual (biografía) y la cultural. A la vez, modela su propia historia y la historia en su propio contexto. Es un ser, por lo tanto, creativo, en relación de ida y vuelta (retroalimentada) con el entorno. Su dimensión creativa, como un rasgo universal y, por ello, democrático, le empuja hacia delante y hacia arriba. Con esto digo, implícitamente, que hay algo que viene de atrás y de abajo, si es que podemos hablar con estas categorías. De *atrás*, porque ha recibido mucho, incluso en el caso de las personas supuestamente “fallidas” (discapacitadas). Al principio lo recibe todo o casi todo. De *abajo*, porque me refiero a la profundidad y la interioridad, porque eso que ha recibido de lo humano y del cosmos-universo es un verdadero potencial. Aquí tengo que hacer otro inciso, pues hablar del potencial humano me obliga a diferenciar entre aquello a lo que tenemos acceso inmediato y aquello que, siendo más amplio, no es fácilmente accesible.

La dimensión de fácil acceso es la consciencia, una parte de nuestra mente a la que solemos llamar “proceso secundario” (pensamiento, conocimiento, lenguaje...), y la dimensión oscura (ese “continente oscuro”) es el inconsciente, que no se deja atrapar

más que de manera indirecta (los sueños, los actos fallidos o equivocaciones, los símbolos, el arte...) y en la que se encuentra lo que llamamos “proceso primario” (emociones, impulsos...). Con esto pretendo decir que en la profundidad de ese mundo nuestro, inexplorado, se encuentran increíbles tesoros, muchos de ellos heredados, como por ejemplo los arquetipos<sup>2</sup>, un verdadero patrimonio de la humanidad.

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

Mi contexto de sentido es el judeocristiano y la herencia del pensamiento occidental. En él cuento

---

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

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

## La autoayuda

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

“Autoayuda”, según la entiendo, alude a necesidades y presupone una persona consciente de ser alguien limitado, necesitado e incompleto. No significa, sin embargo, identificar inmediatamente limitación con problema, ni necesidad con patología. “Limitación” es, a mi parecer, un término ligado a “incompleto” y, por ello, en camino y orientado hacia una plenitud siempre mayor. “Necesidad”, desde mi punto de vista, sugiere carencia y la

carencia conecta con el deseo y el camino que hacen posible la realización. Estos y otros supuestos van a guiar este libro. Habrá ocasión de ir viéndolos, tranquilamente, en su dimensión concreta y práctica.

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

## Salud y enfermedad

Ya dijo Freud, en su momento, que lo que separa salud y enfermedad es una línea continua. Se trata de una afirmación muy interesante. Permite

manejar estas dos ideas-fuerza sin esencialismos. Tienen el inconveniente de estar expresadas en términos de oposición, al que se añade una dificultad: que este continuo es fácilmente convertible en términos cuantitativos y, por ello, manipulables.

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

# 1

## No sé qué me pasa: ¡benditas anomalías!

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

Decírselo a sí misma así de claro, le da mucho miedo. Miedo de sí, miedo por sus hijos: “Qué estoy

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

---

El *desplazamiento* es un mecanismo de defensa (inconsciente) que consiste en trasladar un síntoma, un problema, un sentimiento, un significado, de su verdadero objetivo a otro que al sujeto le resulta menos “peligroso”.

---

La desproporción entre el motivo y la reacción de Lola es un signo de que se ha roto la normalidad. Lo primero que piensa, seguramente, es que algo no va bien<sup>3</sup>. Creer que hay algo malo en ella y deducir, en seguida, que es mala también es preocupante, pues una anomalía concreta ha dado paso a un juicio general. El miedo es así: se extiende como la tinta de un calamar y oscurece la mente. El fantasma de la culpa, que ronda y ronda, se ha insta-

---

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

lado un día, sin que nos demos cuenta. La culpa es un huésped incómodo y malévolo. Y muy difícil de expulsar, pues se metamorfosea y cuesta reconocerlo. Más “desplazamientos”.

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

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

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

mujeres. En el capítulo siguiente veremos lo que esto significa.

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

**Charito** últimamente no saca buenas notas en la universidad. Esta vez le han quedado tres materias. Sabe que cuando se lo cuente a su padre, él la va a mirar fijamente a los ojos y ella no podrá soportarlo (su madre no cuenta, no interviene). Siempre le sucede lo mismo: se queda como paralizada y, cuan-

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

Charito es una chica normal, aunque se sienta un poco rara y crea que tiene algo malo o que no es lo suficientemente buena. Como Lola, también ella desplaza sus emociones, pero con algunas diferencias. Reacciona como a destiempo. Se paraliza de mente (se queda en blanco) y de cuerpo (se queda quieta) y se expone, peligrosa e inconscien-

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

También en este caso encontramos diversas posibilidades: Charito puede fracasar del todo en sus estudios, como una manera de castigar a su padre, pero también a sí misma. Esto tiene su importancia, pues se convierte en lo que llamamos en psicología la *profecía autocumplida*. “Creo que no doy la talla-me inhibo en el estudio-tengo malas notas-estas confirman que tengo razón; por lo tanto, es verdad que no doy la talla”. Charito también podría autoestimularse, en una escalada perfeccionista, para decirse a sí misma y a su padre que es mucho mejor de lo que imagina. Esto es como una bomba de relojería, pues se necesita

mucha energía para mantenerse en ese punto en el que se es siempre la mejor, convencida, sin embargo, de no serlo. También sería muy fácil deslizarse por la ladera de la autocompasión y la tendencia autodestructiva, pero un día podrían darle un buen susto. Un problema serio de esta chica es que se ve a sí misma con unos ojos muy parecidos a los de su padre (los que ella cree que son los ojos exigentes de su padre). Llamamos a esto una mirada paterna *internalizada*. El problema más grave no es la mirada del padre, sino la mirada de Charito sobre sí misma.

---

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

---

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

daría a sí misma puede cambiarle la vida y orientarla hacia la felicidad<sup>4</sup>.

**Antonia** es ama de casa, con cinco hijos e hijas entre los 10 y los 25 años. Echa horas cuidando ancianas porque no le llega con el sueldo de su marido; el hijo mayor busca trabajo, pero de momento sigue en paro. Antonia era una mujer guapa y atractiva. Lleva, sin embargo, muchos años abandonada. No le importa arreglarse. Cuando está en su casa pasa el tiempo metida en la cama. No quiere saber nada de nada ni de nadie, ha perdido el interés por todo y solo se encuentra bien cuando duerme. Se siente muy cansada. Se refugia en la rutina. Necesita soledad, pero, a la vez, la soledad le aterra, porque, si hay algo que no desea, es hacerse preguntas. Un día coincide con una amiga del colegio y se van a tomar un café. La amiga le hace preguntas y ella va respondiendo con tópicos hasta que, en un determinado momento, se derrumba. En su casa, se va a la cama y llora con un sentimiento de aflicción tan profundo que no sabe de dónde le nace. Su familia le dice que está deprimida, pero nadie mueve un dedo por ella; el médico cree que es solo la menopausia, que tal vez sería bueno algún

---

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

tratamiento hormonal... Antonia se da cuenta de que es una persona muy diferente a la que era antes de casarse. Entonces tenía vitalidad e ilusión. Había estudiado un grado medio y tenía un trabajo. Hacía proyectos, nada se le ponía por delante, era alegre y divertida, le podía la curiosidad y se sentía feliz. Ahora, alguna vez, se pregunta cómo es posible que se haya convertido en alguien tan diferente. En esos momentos no se reconoce.

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

Mucho. La menopausia es un tiempo interesantísimo para las mujeres, ya sean amas de casa, trabajadoras de doble jornada, como Antonia, o exitosas académicas y empresarias. El cuerpo dice a cada mujer que está por comenzar una etapa diferente.

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

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

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

Los suspensos de Charito son signos que dan que pensar, porque era una chica de notables y sobresalientes. Cierto, no estudia, pero no estudiar es también un dato y una anomalía en su línea normal de actuación. Antes, las buenas notas eran signo de lo mucho que disfrutaba estudiando y aprendiendo. Detrás de la anomalía actual se encuentra otra más preocupante: su parálisis ante la desaprobación paterna, andar como perdida por la calle e ir a parar a una zona peligrosa donde parece repetirse el ciclo de los síntomas: parálisis, sensación de pérdida y vacío. La furia de Lola es un signo de otra cosa, y su sensación de culpa, también, pero ¿por qué la des-

carga contra sus hijos pequeños? El abandono de sí y la huida de Antonia, por su parte, son signos que dan que pensar en una mujer a punto de ser cincuentañera. Signos, anomalías...

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

Este ciclo de síntomas-consulta-terapia-revisión-remisión lo tenemos introyectado con toda

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

## **Sistemas defensivos**

Nuestro cuerpo es un organismo complejo concebido para funcionar sobre la base de automatismos que dejen paso a lo imprevisto, incierto, nuevo... Los automatismos inducen a nuestra dimensión física y orgánica no solo a cumplir sus ciclos, sino a intentar superar sus supuestos límites y, por ello, evolucionar. Es una interesante paradoja. Nuestros automatismos nos preparan para superar-

los. Cambiamos las dietas, los patrones de esfuerzo muscular, los *records* de resistencia... Estos cambios se incorporan de tal manera, que las generaciones posteriores nacen y crecen incorporando, a su vez, la herencia mejorada y evolucionada. Esto, que ha hecho la humanidad durante miles de años entre la naturaleza y la cultura, se ha acelerado ahora mediante la sofisticación científico-tecnológica.

Dentro de los automatismos, me ocupo del sistema defensivo, que es donde se alojan las anomalías y, en su caso, los síntomas. Nuestro cuerpo está admirablemente preparado para la autoprotección. Los párpados protegen los ojos del exceso de luz y del polvo. Los reflejos protegen de los golpes inesperados. Los automatismos protegen también de la saturación de información en el cerebro. El termotato de la piel sabe cuándo necesitamos ponernos y quitarnos ropa. La sensibilidad de las terminaciones nerviosas registra los golpes, las invasiones de animales dañinos o de factores externos nocivos para el funcionamiento interno. Registra el dolor y todo tiene su lugar, su dinamismo, su natural funcionamiento. Cuando algo va mal o, simplemente, se aleja de los automatismos y del patrón funcional básico, se encienden nuestras alarmas y, con frecuencia, lo hacen de manera confusa e indeterminada, de modo que, antes de nada, sentimos incertidumbre. Nuestros hábitos nos llevan a interpretar cualquier anomalía como un síntoma, y este, como peligro o amenaza, de forma que es

como un grito de auxilio. Cambiar esta interpretación, que es casi refleja, requiere mucho trabajo. Podemos empezar por algo más sencillo, como por ejemplo intentar entender globalmente lo que significa nuestra misma interpretación. ¿Qué significa que mi cuerpo y mi mente tengan un sistema defensivo automatizado?

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

se acerca alguien con quien, inconscientemente, no queremos relacionarnos. Depende. Lo importante es que ejerce su misión de llamada de atención. Y si está bien configurado, no parará hasta que le hagamos caso. Si no se le hace, incluso podría aliarse con otras anomalías, hasta que se le escuche y se busque su sentido y se sepa lo que significa, para poner remedio a lo que sea que esté diciendo. Se expresa en función de nuestro personal bienestar.

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

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

importa si tomo prestado un eczema?; tranquilo, que voy a hacerme un esguince; perdona, pero tengo que caerme...

## Ojo con los presupuestos

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

Vivimos inmersos en una cultura en la que hemos internalizado tanto y de tal manera el sufrimiento que pensamos que lo “normal” es “tener algo” que ande mal. Los niños, porque son niños y hay que vigilar sus posibles traumas. Los adolescentes, porque ya sabemos que lo pasan fatal y lo normal es que vivan conflictos y nos los hagan padecer a los adultos. Los adultos, porque sentimos las exigencias que nos vienen de todos lados: en el trabajo, si es que lo tenemos, o en su ausencia, en el peor de los casos; con la familia, la pareja, los hijos, los padres ancianos, o casi, los familiares enfermos; en la necesidad de realizarse, las habilidades emocionales... Los hombres, porque no acaban de situarse en este mundo cambiante

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

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

El estupendo sistema defensivo de nuestro cuerpo es un mensaje importante: “Lo normal es estar bien”, dice Christianne Northrup (*Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*, 2000) con toda razón. Puesto que lo normal es estar bien, el cuerpo busca los modos de mantener su buen funcionamiento y, por ello, indica si hay anomalías que ese buen funciona-

miento no sabe integrar. En general, las anomalías forman parte de la normalidad en su calidad de informantes y llamadas de atención no solo cuando algo va mal, sino cuando la persona está preparada o en proceso de preparación para crecer, evolucionar, cambiar y aumentar su bienestar, su equilibrio o su felicidad. Esta forma de equilibrio y reequilibrio tiene algunas leyes comunes, pero muchas de ellas son singulares, están personalizadas. En general, tenemos un conocimiento inconsciente de este funcionamiento. Eso nos da tranquilidad. Está pensado para darnos tranquilidad y no para infundirnos miedo. El miedo puede ser bueno en algunas ocasiones, pero muy dañino en otras. A veces depende de los supuestos y creencias con que abordamos la salud física y la psíquica.

### **No sé lo que me pasa... pero me encantaría saberlo**

Somos un “misterio” y, también, un enigma. Los misterios no se destripan para buscarles el sentido, pues lo propio es que se revelen o nos digan su sentido. El enigma es diferente: es interesante y atrae, impulsa e induce a la búsqueda de su resolución. Un enigma está cerca de la aventura. Cuando hay un signo que nos lleva a decir “no sé qué me pasa”, podemos adoptar diferentes actitudes. Podemos decidir seguir como si no hubiera algo que estuviera pidiendo atención. O bien

optar por el camino fácil y medicalizar lo que interpretamos como un trastorno. Podemos enfadarnos con nosotros o nosotras mismas y generar, así, mayor tensión. O pasarles el tema a otros y dejarnos en sus manos a ver qué dicen o sugieren. Podemos cambiarlo de plano y, si es físico, hacerlo psíquico o, si es psíquico, convertirlo en físico o en espiritual<sup>5</sup>.

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

---

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

## El exceso de control

En esta sociedad y con los supuestos de un entorno física y psíquicamente medicalizado, hemos activado un sistema de alerta cuya alimentación requiere mucha energía, una energía que seguramente necesitamos para otras cosas. Prestarnos atención, dedicarnos a descifrar el enigma que somos, buscar el sentido de nuestros signos e intentar desentrañar el significado de nuestras anomalías para recolocarlas en un contexto de normalidad tiene también sus riesgos. Uno de los que más me preocupan es el riesgo del control. Es muy fácil deslizarse del *ocuparse de sí* al *controlarse*. Nuestra cultura tiende a la desconfianza como un modo de gestionar el miedo y la incertidumbre. Los resultados tienen mucho que ver con la otra cara de este rasgo cultural: el afán de seguridad (o, mejor, de “seguridades”). La salud se ha convertido en un medio privilegiado para buscar la seguridad. Sería muy largo detenerse aquí, pero basta de momento con este apunte, pues lo que interesa resaltar es que la autoayuda no es garantía de las seguridades que buscamos, pues resulta contradictorio con el presupuesto y con la experiencia de que somos seres incompletos. La seguridad debemos situarla bien, y por eso la distingo de las *seguridades*, en plural. Si convertimos la autoayuda en un medio para alcanzar las seguridades, entendiendo que estas son garantía de bienestar y felicidad, estamos equivocando el camino. La autoayuda no debe ser un sis-

tema de control. Solo puede pretender convertirse en la humilde guía y en la fiable compañera en el camino del autoconocimiento, la autoexploración y el amor sereno, sanante y creativo de sí. La autoayuda pretende liberarnos de dentro afuera; no busca internalizar los sistemas externos de control convirtiendo nuestro interior en una dictadura, bajo la mirada implacable de la autoexigencia. Esto adopta muchas formas. Solo nos faltaba tener dentro un Gran Hermano...

### *Resumen*

1. Soy una persona humana. Los humanos somos una maravilla. Hay motivos de sobra para la admiración. Puedo mirarme, darme cuenta de cómo funciono.
2. Mi cuerpo me quiere desde que nací. Es un aliado, aunque pueda equivocarse al expresarlo. Se ocupa y preocupa por mí. Es digno de mi cariño, de mi admiración. Cuando mi cuerpo dice algo, es que quiere hablar conmigo. Está bien que lo escuche: puede que quiera decirme algo importante, puede que solo desee mantenerse en contacto.
3. Soy un enigma. Eso es apasionante. Puedo desentrañarlo, resolverlo hasta donde sepa, hasta donde pueda. Mi vida evoluciona de enigma en enigma.
4. Lo que hago conmigo y para mí, lo hago, también y aunque no sea consciente de ello,

por y para la humanidad. Las generaciones futuras podrían beneficiarse de ello.

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

### *Sugerencias*

1. Buscar un momento (¿al día?, ¿a la semana?, ¿al mes...?) para tomar conciencia de que el propio cuerpo y la mente se expresan.
2. Escuchar su lenguaje (qué dicen) y el modo de expresarse (cómo lo dicen: ¿pensamientos?, ¿gestos?, ¿anomalías?, ¿sentimientos?...).
3. Anotar todo (aunque a primera vista parezcan piezas de un rompecabezas sin sentido).
4. Intentar (sin agobio) buscar el sentido. Confiar en que irá llegando y se hará haciendo visible, accesible.
5. Disfrutar estos momentos de silencio, soledad, autoexploración... y compartirlos, si así parece mejor, con quien me pueda y me sepa escuchar, acompañar, quizás entender, y disfrutar conmigo.