

Reciclaje psicológico

A veces, las vivencias del pasado se interponen en el presente y dificultan nuestro desarrollo como personas. Hacer una buena limpieza psicológica nos permite convertirnos en adultos sin traicionar al niño interior.

Texto: Péter Szil

Los principios que rigen nuestros esfuerzos por dejar una tierra saludable a nuestros descendientes son de aplicación también a nuestro crecimiento personal. Cada ser humano es un sistema ecológico interdependiente y delicado, cargado con residuos, incluso con los de generaciones anteriores. Esta «basura psicológica», si se esparce, también puede dañar nuestro ambiente y el de las generaciones venideras.

Muchas veces es sólo con el paso de los años cuando uno se da cuenta de que algo en realidad ha sido tóxico, y aun después de haberse dado cuenta puede ser arduo identificarlo como el origen de nuestros problemas. Por ejemplo, muchas personas

buscan cambios en su vida, pero no se sienten capaces de llevarlos a cabo. Les cuesta expresar lo que sienten, sus emociones discrepan de sus ideas o sufren de una insatisfacción personal prolongada que quizá les atormenta sólo en sus sueños, pero puede también contaminar su vida cotidiana. Otros experimentan lagunas en su historia personal o no saben cómo interpretar las señales de su cuerpo.

El origen de los problemas

Desde mi doble posición de psicoterapeuta y colaborador de iniciativas ecológicas, me sorprende cómo personas que aceptan la idea de que los signos de deterioro de cualquier sistema ecológico son inexplicables si no se tienen en cuenta el contexto y los antecedentes pueden pensar que

¿Qué es el reciclaje psicológico?

La compañía sueca Sellbergs, una de las empresas de reciclaje más prestigiosas del mundo, propone seis operaciones para dar a cada residuo el tratamiento que precisa. Si a esta clasificación añadimos la idea de que recursos que son útiles en un contexto

pueden ser contaminantes en otro, y viceversa, obtenemos un modelo aplicable a las diferentes partes de nuestra herencia psicológica y social:

- reutilizar
- reciclar
- extraer energía de
- someter a tratamiento

- hacer inocuo
 - guardar definitivamente
- Por ejemplo, algunas personas dan sentido a su propio pasado colaborando con organizaciones que luchan contra los malos tratos. Extraen energía de su indignación para contrarrestar la sensación de impotencia.



sus problemas personales no tienen nada que ver con su herencia social y psicológica. Sin embargo, las mismas personas manifiestan en sus relaciones personales, por ejemplo en conflictos de pareja y todavía más en la relación con sus hijos, mecanismos que no tienen que ver con el aquí y ahora. Es decir, que están condicionados por experiencias del pasado.

Por supuesto que no todo es basura en la herencia de una persona, pero ocurre lo mismo que con los residuos físicos: amontonados irreflexivamente forman un conjunto que, a la larga, hace peligrar el flujo de la vida. Sin embargo, una gran parte de los mismos ingredientes, separados y reciclados de una manera consciente, podrían llegar a ser recursos de mucho valor.



Recuerdos y emociones

La capa más accesible y deseable de nuestra herencia psicológica son los recuerdos gratos (conscientes o inconscientes) de nuestro entorno primario, por ejemplo un trato cariñoso y respetuoso. Podemos reutilizar estos modelos directamente en nuestra vida adulta. Las otras capas ya precisan un enfoque «ecológico». Supongamos, por ejemplo, que mi madre me asfixiaba en mi adolescencia tratándome como si yo fuera todavía un bebé: este tipo de cariño ya no es reutilizable tal cual, sino que tendré que reciclarlo.

En las capas aún más problemáticas tropezamos con emociones que nos perturban con su carga energética impactante o porque la cultura las remite a la sombra de nuestro ser,

como por ejemplo la ira. A veces la «mala leche» es la reacción al trato recibido hace tiempo y, por el contrario, un exceso de mansedumbre es producto de la prohibición de la ira como modelo de comunicación. De la ira se puede extraer energía, siempre y cuando sea dirigida contra personas o situaciones con las que realmente tiene que ver.

En muchas personas adultas, se da la circunstancia que los problemas sexuales no sólo son residuos de un ambiente y de los conceptos enraizados que rodeaban la sexualidad en su infancia, sino también de abusos directos. En este caso habría que someter a tratamiento la vivencia de la sexualidad que la persona, marcada por aquella experiencia, ha incorporado a su personalidad.

Herencia grata

Los recuerdos gratos de nuestro entorno primario, por ejemplo el cariño y los buenos momentos que nos brindaron de pequeños, conforman la parte más accesible de nuestra herencia psicológica. Más difícil es ahondar en lo que nos causó dolor.

Padres e hijos

Donde más se nota la carga de los residuos de nuestra historia personal es en la relación con los niños. Por mucho que les responsabilicemos de «dar guerra», somos los adultos los que inconscientemente repetimos lo que nos hacían de niños y que entonces nos prometíamos no hacer nunca a los más pequeños.

Todo eso suele dar la vaga sensación de que, aunque hayamos olvidado y traicionado a nuestro niño interior, nos cuesta ser adultos. Estas señales indican que ya es hora de abrir el recipiente de nuestra propia historia y prestar atención a nuestras reacciones corporales e inconscientes frente a ella. Asumirla nos permite vivir nuestra vida emocional como adultos y, a la vez, no hacer daño a otras personas.

La fuerza (física, verbal o psíquica) puede ser una expresión auténtica de la persona, pero también puede brotar de una necesidad temprana de ocultar o compensar su debilidad. (Dice el filósofo Theodor Adorno que «verdaderamente amado eres sólo en una relación donde puedes mostrarte débil sin provocar fuerza».) El trabajo de asumir la propia historia en lugar de descargarla en otros puede llevar a una persona a, en parte, tener que hacer inocuo su impulso de fuerza. Y si este impulso llega al extremo de intentar resolver conflictos con violencia (física —que puede ir de cachetes a palizas— o verbal o psíquica) el tratamiento a aplicar sería el que merecen los residuos radioactivos en el mundo físico: guardar definitivamente. Una vez dado este paso pueden tratarse las experiencias personales precedentes que pueden motivar o explicar —pero en ningún caso justificar— la violencia.

Huimos del dolor

¿Suena sencillo? Entonces ¿por qué no cambiamos? ¿Por qué repetimos actos que en su día nos han hecho daño? ¿Por qué no nos damos cuenta de que en nuestro interior existe una habitación donde guardamos las tramoyas del drama de nuestra infancia? O, si la intuimos ¿por qué actuamos como si hubiéramos perdido la

Cómo nos engañamos

Muchas personas utilizan mecanismos para negar verdades que da demasiado miedo asumir. Puede ser útil revisar las típicas frases con las que negamos lo que de niños hayamos podido vivir como abuso o injusticia:

MINIMIZAR

- Otros lo han pasado mucho peor que yo...
- Sé que pasó... pero sólo de vez en cuando...
- A mí no me molestó en realidad...
- Yo apenas estuve en casa, así que no me afectó...

RESISTIR

- De eso hace ya mucho tiempo...
- Lo que pasó, pasó. Ahora es ahora...
- Lo he sabido siempre, pero ahora necesito salir *pa'lante*...
- Yo no tengo nada que ver con ellos...
- Las cosas son como son y ya está...

OMITIR / BLOQUEAR

- Yo no recuerdo nada...
- Todo era normal...

- Yo tuve una infancia bonita, hacíamos muchas excursiones...

EXCUSAR / JUSTIFICAR

- Me lo merecía...
- Todos hacían lo mismo en aquellos tiempos...
- Es que no conocían otra cosa...
- Yo sabía que me querían, sólo que no han sabido manifestarlo...
- Lo hicieron lo mejor que pudieron...

EQUILIBRAR

- Me ha hecho fuerte (me ha hecho bien)...
- Yo tenía todo lo que me hacía falta...
- Yo sabía que en realidad me querían...
- Me ha fortalecido el carácter...
- Pero sí eran buena gente...



Conductas falsas

De niños necesitamos el amor y la aceptación de los adultos para sobrevivir. Es posible que para ello el niño adapte su conducta a lo que cree que se espera de él y, por ejemplo, confunda el respeto con el no cuestionamiento. Hay quien mantiene estos tabúes y represiones en su vida de adulto.

llave para entrar allí? ¿Por qué, aun así, las personas más cercanas a nosotros tienen acceso directo a este espacio interior nuestro que, en el caso de los niños, llega incluso a ser su primer entorno? Es como si, hasta que no logramos contar sin tapujos nuestra propia versión de este drama de infancia, lo narrásemos escenificándolo, convirtiendo con ello a las personas cercanas a nosotros en representaciones de los personajes del pasado. Pero ¿qué es lo que nos impide contar esa historia directamente?

En el plano ecológico es difícil asumir lo ocurrido en nuestro entorno, sus consecuencias y renunciar a nuestra comodidad, por lo menos a la inmediata. En lo psicológico tenemos que vencer además una tendencia humana todavía más poderosa: la de intentar evitar lo doloroso. El psiquiatra R.D.Laing dijo: «La vida está llena de dolores inevitables. El único

Hay adultos que actúan como si todavía fueran aquellos críos que no debían entristecer a mamá ni llamar tonto a papá

dolor que se puede evitar es el dolor que viene de intentar evitar el dolor». Un adulto a lo mejor puede comprender esta frase, pero no así un niño que necesita de un adulto que le ayude a sobrellevar sus penas.

El niño y el falso yo

¿Y si el que le está infligiendo daño, aunque con buena intención, es precisamente la persona de quien depende? ¿De dónde va a sacar un niño los recursos, físicos y psicológicos, para hacer frente a esa paradoja? Si tiene que elegir entre expresar su yo auténtico (con todas sus necesidades y emociones) y la aceptación de los

adultos (indispensable para su supervivencia) el niño, instintivamente, adopta un yo falso que confunde lo que necesita con lo disponible; el hecho de ser amado por el mero hecho de existir con el reconocimiento derivado de lo que sabe hacer; maneras de ser con maneras de caer bien; el respeto con el no cuestionar.

Este último tabú impide también al adulto hacerse portavoz de la verdad de su infancia. En nuestra cultura judeocristiana, hasta los no creyentes hemos mamado el cuarto mandamiento, aquello de «Honrarás a tu padre y a tu madre». Identificar «honrar» o «respetar» con alabanza in-



Definir cómo quiere uno ser querido y qué es lo que uno experimenta como daño, aunque lo infrinjan los padres, es un derecho humano fundamental

tros padres» sugieren a los adultos que buscan alivio para sus heridas de infancia y para sus sentimientos de culpa que el sufrimiento se lo han buscado ellos mismos y nada podrá redimirles a no ser que sientan el «perdón» prescrito.

La verdad libera

Yo he encontrado sustento para mi propio crecimiento personal y para mi trabajo en ayudar a otras personas en otras fuentes. Por ejemplo, en uno de mis maestros de meditación budista que me enseñó que lo que libera es la verdad y no el esfuerzo por hacerse libre. O en los poemas de Mario Benedetti que me recuerdan que el más vano de todos los esfuerzos es el intento de olvidar, ya que el olvido no sólo no existe, sino «está tan lleno de memoria / que a veces no caben las remembranzas / y hay que tirar rencores por la borda» (De *Ese gran simulacro*).

Y en el inquebrantable compromiso con la verdad como base del amor auténtico y del diálogo sincero entre generaciones, presente en todos los libros de la expsicoanalista Alice Miller (*El drama del niño dotado*, *Por tu propio bien*, *El saber proscrito*, *La llave perdida* y *El origen del odio*). Para ella, los padres que de verdad aman a sus hijos intentan averiguar lo que inconscientemente hacen o hayan podido hacerles, sin negarse a enterarse y sin preocuparse por la contabilidad en el registro de sus propios pecados. Las nuevas generaciones podrían brindar a sus hijos el mismo respeto y tolerancia que la cultura les exige hacia sus padres, para que esos hijos desarrollasen todas sus capacidades.

Poder definir cómo quiere uno ser querido y qué es lo que uno experimenta como daño (aunque me lo hayan causado mis propios padres y a pesar de sus intenciones) es un derecho humano fundamental. No hacer uso de este derecho —por lo menos retroactivamente— no cura, sino que ahonda la herida de la infancia y lle-

va a personas adultas a vivir en el estado emocional del niño, optando por maneras de reaccionar y de actuar que, aunque en el pasado les hayan podido servir para sobrevivir, hoy en día obstaculizan su crecimiento.

¿A quién se le ocurriría consumir un alimento contaminado solamente por respeto a las buenas intenciones de los que se lo brindan? Aun así seguimos tragando cosas que se nos han ofrecido y hacemos tragar las mismas cosas a nuestros hijos, a pesar de que nuestras condiciones de vida (sociales, culturales, psicológicas y materiales) podrían permitirnos una «alimentación» más sana. ●

Todos los libros de Alice Miller citados en el texto han sido editados en España por Tusquets editores, excepto *El origen del odio*, que ha publicado Ediciones B.

condicional y acallamiento de cualquier voz crítica tal vez sirve para asegurar una estructura de poder patriarcal, pero no para establecer relaciones de confianza mutua, y menos todavía para criar hijos que en lugar de adaptarse al sistema lleguen a ser adultos felices, capaces incluso de cambiar ese sistema. Muchos adultos actúan, incluso cuando ya no dependen de personas mayores, como si todavía fueran aquellos timoratos críos que no debían poner triste a mamá ni llamar «tonto» a papá ni apuntar un error del profesor.

También muchos libros de autoayuda o métodos con pretensiones terapéuticas ofrecen mezclas simplistas del «pensamiento positivo», del concepto «Nueva Era» y de malinterpretaciones de la ley del karma. Sentencias del tipo «cada uno crea su realidad, sin importar el pasado, con sus pensamientos» o «elegimos a nues-

Liberación

Llega un momento en que debemos liberarnos de ciertos sentimientos o actitudes que nos sirvieron cuando niños, pero que no funcionan en nuestra vida de adultos. Al reciclarlos, podemos seguir creciendo.

Lo que es el verdadero olvido

Hacer limpieza psicológica no es lo mismo que intentar olvidar dolores pasados. Para no estar condicionados por ellos es necesario abordar sentimientos como la ira, el miedo, el duelo... Sólo después de afrontarlos y asumirlos podemos experimentar lo que es ser verdaderamente adulto y libre.

EL OLVIDO

El olvido no es victoria sobre el mal ni sobre nada y si es la forma velada de burlarse de la historia para eso está la memoria que se abre de par en par en busca de algún lugar que devuelva lo perdido no olvida el que finge olvido sino el que puede olvidar

Mario Benedetti
(De *Viñetas de mi viñedo*)