

Psicología y desarrollo humano

La estima se forja a través del tiempo

Hna. Virginia Isingrini

Misionera Xaveriana y Psicoterapeuta

El reconocimiento de sí se debate en esta difícil, y a veces frágil, tensión entre algo que nos es dado, y que se impone con toda la fuerza de los hechos, y algo que es recordado y, por ende, cargado de diversas resonancias afectivas. La estima de sí no puede prescindir ni de los hechos ni de los significados afectivos que les atribuimos, y son muchas las maneras para hacer frente a esta tensión.

La estima de sí no es algo dado de una vez para siempre, sino que se aprende y adquiere a través del tiempo. Cuanto hemos llegado a ser, no puede prescindir de nuestro pasado, de nuestra historia, de todo aquello que, tanto para bien como para mal, hemos vivido. Con todo, nuestro presente es mucho más que el fruto o la suma de experiencias anteriores. De ser así, el hoy no sería otra cosa que una triste repetición de esquemas antiguos al que sólo podríamos añadir una resignada aceptación. En cada uno de nosotros existe el anhelo por algo que no se posee, que quisiera alcanzarse como promesa de plenitud para un presente que nunca puede bastarse a sí mismo, ni justificar definitivamente el sentido de la existencia.

La flor del valor de sí brota de una inevitable tensión entre un pasado que no se puede borrar ni repetir tal cual, y un futuro que, si bien no prescinde de nuestra historia, tampoco se deja encerrar en ella. El hoy, el tiempo del compromiso y de la coherencia, el lugar donde la memoria y el ideal se conjugan, es el tiempo y el espacio que confiere a la estima todo su espesor.

La cicatriz de Ulises

Ulises de regreso a Ítaca tras su largo viaje, se deja reconocer ante todo por su hijo con aquellas palabras extraordinarias: “No soy ningún dios, soy tu padre”. Su esposa, pese a sus interminables años de espera, no repara en su verdadera identidad. Sólo la anciana nodriza la descubrirá cuando, al lavarle los pies, nota una antigua cicatriz provocada por un jabalí durante una cacería.

La herida, de la que la cicatriz es testimonio, es el signo que permite reconocerse y ser reconocido. Cada hecho, cada acontecimiento, cada encuentro que hayamos vivido, deja en nosotros una huella, un signo indeleble que constituye nuestra historia y con ello nuestra identidad.

Nuestra existencia es algo que también se nos ha dado, algo que encontramos en nuestro camino como fruto de innumerables condiciones que la hicieron posible y que a veces poco o nada tuvieron que ver con una opción consciente. Bastaría pensar en el tipo de padres que nos engendraron, nuestras características físicas, la educación que se nos proporcionó, los amigos que encontramos, las enfermedades que nos acometieron...

Tampoco el pasado se identifica simplemente con la suma de los hechos que lo constituyen. Al ser recordado se vuelve imagen y se enriquece de significados, de emociones y matices que pueden variar a lo largo del tiempo. A veces sólo hacemos memoria de nuestros

recuerdos. No siempre es fácil distinguir entre los acontecimientos vividos y las imágenes que de ellos tenemos, imágenes que son también fruto del recuerdo de otros. La memoria no se agota en la recopilación de datos, así como lo haría un ordenador electrónico. El reconocimiento de sí se debate en esta difícil, y a veces frágil, tensión entre algo que nos es dado, y que se impone con toda la fuerza de los hechos, y algo que es recordado y, por ende, cargado de diversas resonancias afectivas. La estima de sí no puede prescindir ni de los hechos ni de los significados afectivos que les atribuimos, y son muchas las maneras para hacer frente a esta tensión.

El pasado negado

Olvidar el pasado y hacer como si no existiera, es una forma muy común para tratar de exorcizar el dolor o la desazón que pueda provocarnos. A menudo es una estrategia inconsciente que nuestra psique adopta para defender la estima de sí, sobre todo durante los primeros años de vida, cuando los recursos intelectuales y reflexivos son todavía incipientes.

Nuestra cultura no se queda atrás en este esfuerzo por incitar al olvido. “El hombre actual – afirma Susanna Tamaro en su novela Más fuego, más viento–, harto y alejado del misterio, parece una criatura privada de memoria. Su vida es como un carrito vacío, que empuja distraído entre los estantes del supermercado. Al no tener recuerdos no sabe qué escoger y lo llena con lo que sea. Sólo cuando llega a la caja y vacía el contenido sobre el mostrador se da cuenta de haber comprado cosas completamente inútiles. No está el pan. No está el vino. Pero está el spray desodorante de mango para los zapatos”.

El pasado idealizado

La idealización del pasado es otra manera de negarlo. Se quiere retener de él únicamente lo que nos pareció bello y positivo atribuyéndole un esplendor que está muy lejos de la verdad. De pequeños, en los altercados o confrontaciones que teníamos con los compañeros de juego, solíamos afirmar, por ejemplo, que nuestro padre era el más rico del mundo, nuestra madre la más hermosa y que poseíamos un carro de 30 metros de largo... Los adultos se reían ante estos disparates. Pero no suscita ninguna risa escuchar a un adulto que presenta la historia de su familia con los tonos de un cuento de hadas. A ciertas personas puede parecerles más digno haber tenido a un padre “experto en la construcción”, que a un simple albañil.

El pasado transformado

Si no se llega hasta la negación de cuanto hemos vivido, sí es muy común tratar de maquillarlo para que adquiera un semblante más aceptable. En la experiencia terapéutica es frecuente encontrar a personas que buscan estrategias para que sus recuerdos dolorosos dejen de atormentarlos y puedan vivirse con paz y serenidad. En este caso lo que se intenta transformar no son tanto los hechos, sino sus resonancias afectivas. Se quiere, por ejemplo, trocar el dolor en alegría, o, contentándose con menos, en algo que no afecta. La sensación de desagrado es interpretada como un signo de negatividad personal y su contrario como un aumento de estima, de valor.

El pasado momificado

Es difícil crecer, dejar atrás los beneficios de la infancia. Como Peter Pan, se quisiera a veces permanecer indefinidamente en el paraíso de la niñez, de experiencias que nos resuenan en toda su dulzura y fascinación. Se acepta el presente en tanto sea simple repetición o conservación de algo que no desea perderse, aunque a costa de su momificación. En ocasiones se llega también a tratar de transformar el matrimonio en una copia fiel de la propia vida familiar, buscando reproducir en el cónyuge o en los hijos los mismos rasgos de los padres o hermanos. Los recuerdos se guardan con una obsesividad puntillosa y agresiva. Nada ni nadie debe alterarlos. La nostalgia de los tiempos de antaño, que siempre fueron los mejores, se trueca a veces en fanatismo. De esa forma el pasado se vuelve una sala de museo donde lo que se vivió se expone para ser admirado, conservado como tal, pero sin tocarlo, sin abrirlo a aquel justo desafío que viene de la novedad del presente. Somos lo que fuimos y no queremos ser otra cosa. Está así asegurada una frágil sensación de seguridad y valía. Es mejor no moverse que correr el riesgo de ir a algún lado.

El pasado asumido

Hay que hacer las paces con nuestro pasado. Es parte del barro con que estamos hechos. Todo depende de cómo lo miremos. Podemos cargar con ello como una trágica fatalidad o desmentirlo para lanzarnos ingenuamente rumbo a un futuro que no conoce condicionamientos de ningún tipo. O bien, vislumbrar en él una trama que no es fruto de la casualidad ni de un determinismo ciego, sino de un proyecto de amor que se oculta también detrás de manchones, rupturas o errores. Nadie puede afirmar que es fácil cargar con una muerte o separación prematuras, unos padres que no fueron aquellos modelos que hubiéramos deseado, un hecho o una enfermedad que nos condicionaron de por vida. El dolor sólo puede lastimar, pero se le puede dar un significado distinto, dependiendo de cómo se le valora. Y el sentido que le demos hace más o menos llevadero su fardo. Olvidar o anestesiarse nuestro pasado sólo nos convierte en árboles sin raíces que creen poderse trasplantar de un lugar a otro, según el antojo. Pero árboles así, tarde o temprano mueren, o bien, se reducen a troncos huecos por dentro. Una estima de sí que no se anclara en la memoria se parecería en todo a estos troncos. Se puede pedir flores únicamente a una planta arraigada en tierra segura.

Si, como decíamos, es posible realizar obras de arte con cualquier material, es preciso que cada cual reconozca y acepte el propio. No es igual labrar madera que tallar un diamante. Lo penoso es que podemos llegar al final de nuestra existencia creyendo ser o intentando ser lo que no somos.

Si hubiera tenido, si hubiera podido, si... son las quejas a las que pocos se sustraen. El corazón quejumbroso e insatisfecho nunca encontrará nada que lo apacigüe, aunque esté firmemente convencido de lo contrario. No son las cosas o los acontecimientos lo que nos confiere valor, sino nosotros mismos quienes damos sentido a lo que vivimos.

Hubiéramos podido tener mucho más de lo que ahora tenemos, pero también mucho menos. ¿Y qué poseemos que no hayamos recibido?, pregunta Pablo a los Corintios. Únicamente la memoria agradecida puede devolver a nuestra historia su verdadero trasfondo. Y sólo el don de nosotros mismos puede transformar una historia de muerte en una historia de vida.