VOLVER A TI

Una forma diferente de comprender lo que te ocurre y cómo trabajo en sesión

Jerónimo Martínez — Psicólogo

Hay momentos en los que uno sabe que algo no va bien, pero no consigue explicar exactamente qué. La vida sigue, las obligaciones se cumplen y, desde fuera, quizá nada parezca especialmente grave. Sin embargo, por dentro empieza a aparecer una sensación difícil de ignorar: relaciones que se repiten, decisiones que cuestan demasiado, una necesidad constante de aprobación, miedo a decepcionar, cansancio de sostenerlo todo o la impresión de habernos ido alejando poco a poco de nosotros mismos.

Este libro nace de esas preguntas que aparecen cuando las explicaciones habituales empiezan a quedarse pequeñas. ¿Por qué volvemos a determinados vínculos aunque sepamos que nos hacen daño? ¿Por qué nos cuesta tanto poner límites? ¿Por qué algunas personas tienen tanto poder sobre la imagen que tenemos de nosotros mismos? ¿Qué estamos intentando proteger cuando evitamos, controlamos, callamos o cedemos? ¿Y qué parte de nuestra vida sigue organizada alrededor de historias que quizá comenzaron mucho antes de que pudiéramos comprenderlas?

A través de situaciones cotidianas, relaciones, pérdidas, conflictos personales y conversaciones que invitan a mirar más allá de la primera explicación, Jerónimo Martínez propone una forma diferente de acercarnos a aquello que sentimos. No desde la búsqueda de respuestas rápidas ni desde la necesidad de convertirnos en alguien distinto, sino desde la posibilidad de comprender mejor el lugar que ocupamos en nuestra propia historia.

Estas páginas hablan de autoestima, vínculos, miedo al abandono, exigencia, duelo, vacío, deseo y de la manera en la que aprendemos a tratarnos a nosotros mismos. Pero, sobre todo, hablan de algo que atraviesa casi todas esas experiencias: la posibilidad de dejar de vivir únicamente reaccionando a lo que tememos y empezar a preguntarnos qué queremos hacer con nuestra vida.

Tal vez algunas de las preguntas de este libro no tengan una respuesta inmediata. Quizá tampoco la necesiten. A veces basta con empezar a mirar desde otro lugar para que aquello que parecía inevitable deje de serlo.

Porque comprender nuestra historia no significa quedar atrapados en ella.

PRÓLOGO — Quizá no llegaste hasta aquí por casualidad

1. Cuando algo dentro de ti empieza a pedir otra vida

Por qué muchas personas buscan ayuda cuando aparentemente “no les pasa nada grave”.

2. No siempre sufrimos por lo que creemos

El problema que contamos y el problema que aparece cuando empezamos a hablar.

3. La historia que seguimos viviendo sin darnos cuenta

Infancia, reconocimiento, abandono, exigencia y vínculos.

4. Por qué acabamos repitiendo relaciones que nos hacen daño

5. La necesidad de sentir que somos suficientes

6. Todo lo que hacemos para que no nos abandonen

7. Cuando has vivido demasiado pendiente de los demás

8. La voz con la que te hablas no nació contigo

9. El amor no debería obligarte a desaparecer

10. Hay duelos que nadie ve

11. Cuando consigues lo que querías y sigues sintiéndote vacío

12. El momento de una sesión en el que todo cambia

13. Las preguntas que pueden cambiar una vida

14. Lo que ocurre entre una sesión y la siguiente

15. Aprender a vivir sin pedir permiso

16. No se trata de convertirte en otra persona

EPÍLOGO — El día en que empiezas a volver a ti

Hay momentos en los que cambiar no significa convertirse en alguien nuevo, sino dejar de seguir obedeciendo aquellas formas de vivir que un día nos protegieron y que, con el tiempo, empezaron a alejarnos de nosotros mismos. Comprender de dónde vienen nuestros miedos, nuestras elecciones, nuestras relaciones y la manera en la que aprendimos a mirarnos no cambia lo que ocurrió, pero puede transformar profundamente lo que decidimos hacer con todo ello a partir de ahora.

Antes de empezar

Este no es un libro para leer con prisa. Tampoco está pensado como una colección de respuestas cerradas ni como un manual que indique qué hacer en cada situación. Hay páginas que quizá te resulten muy cercanas y otras que no tengan nada que ver contigo, porque ninguna vida puede reconocerse por completo en un solo relato. Lo importante no es encontrarte en todo, sino detenerte allí donde algo resuene de una manera especial.

Puede ocurrir que una frase te recuerde a alguien, que una escena te haga pensar en una relación concreta o que una pregunta te incomode más de lo esperado. No hace falta resolver nada inmediatamente. A veces lo más útil es dejar que una idea permanezca un tiempo sin intentar convertirla en una conclusión.

También puede suceder que reconozcas comportamientos o emociones que llevas años explicándote de otra manera. Quizá descubras que algo que llamabas carácter era también una forma de protegerte, que una necesidad de agradar estaba más relacionada con el miedo de lo que pensabas o que una dificultad para soltar una relación tenía menos que ver con la otra persona y más con aquello que esa relación representaba para ti.

No necesitas estar de acuerdo con todo lo que leas. De hecho, sería extraño que así fuera. La intención de estas páginas no es decirte quién eres, sino ofrecerte distintas maneras de mirar aquello que ya forma parte de tu vida. Algunas te servirán y otras no, y eso también es parte de la lectura.

Si en algún momento una página consigue que te hagas una pregunta nueva, que entiendas de otro modo una situación antigua o que mires con algo más de claridad una decisión que llevas tiempo aplazando, probablemente el libro ya haya cumplido una parte importante de su propósito.

Porque hay veces en las que no necesitamos encontrar inmediatamente una respuesta, sino dejar de repetir durante años la misma pregunta.

Prólogo

Quizá no llegaste hasta aquí por casualidad

Hay libros que uno busca durante mucho tiempo y otros que aparecen en un momento determinado de la vida, casi como si hubieran estado esperando a que llegáramos a ellos. A veces los compramos porque alguien nos los recomienda, porque conocemos al autor o porque una frase de la portada consigue detenernos unos segundos. Otras veces sucede algo más difícil de explicar: empezamos a leer y tenemos la sensación de que alguien ha encontrado palabras para algo que llevábamos demasiado tiempo sintiendo sin saber cómo nombrarlo. Quizá este libro haya llegado a tus manos de esa manera.

Tal vez estés atravesando una ruptura, una pérdida o una etapa en la que todo parece haberse vuelto más pesado de lo habitual. Puede que desde fuera tu vida parezca razonablemente ordenada y, sin embargo, tú sepas que hay algo que no termina de encajar. También puede ocurrir que no haya sucedido nada especialmente grave y que precisamente eso sea lo que más te desconcierta. Hay personas que llegan a un momento de su vida en el que no saben decir qué les pasa, pero saben perfectamente que ya no quieren seguir sintiéndose como se sienten.

Durante mucho tiempo podemos acostumbrarnos a casi cualquier cosa. Nos acostumbramos a relaciones en las que damos más de lo que recibimos, a conversaciones que evitamos porque sabemos que pueden cambiarlo todo, a pedir perdón por cosas que ni siquiera deberían necesitar disculpa y a decir que estamos bien para no preocupar a nadie. Podemos acostumbrarnos a esperar llamadas que nunca llegan, a intentar demostrar nuestro valor ante personas que jamás parecen verlo o a seguir ocupando un lugar en una relación mucho después de haber dejado de sentirnos reconocidos dentro de ella.

Lo extraño es que aquello a lo que nos acostumbramos termina pareciéndonos normal, aunque siga haciéndonos daño. A veces llamamos paciencia a lo que en realidad es miedo a perder. Decimos que somos comprensivos cuando llevamos demasiado tiempo renunciando a lo que necesitamos. Confundimos responsabilidad con la sensación de tener que ocuparnos siempre de los demás y llamamos fortaleza a una manera de soportar que nos está dejando agotados. No lo hacemos porque seamos ingenuos. Lo hacemos porque todos vivimos dentro de nuestra propia historia y, desde ahí, resulta difícil ver algunas cosas con claridad.

He observado muchas veces que cuando una persona empieza a hablar de verdad sobre lo que le ocurre, no tarda demasiado en aparecer algo anterior. Alguien puede llegar diciendo que no sabe por qué sigue pensando en una relación que terminó hace meses y, poco a poco, descubrir que la cuestión no era únicamente aquella pareja, sino el miedo antiguo a sentirse abandonado. Otra persona puede pensar que su problema es la falta de autoestima y terminar comprendiendo que lleva gran parte de su vida intentando demostrar que merece ser querida. Alguien puede venir porque se enfada demasiado y darse cuenta de que lleva años callando demasiado.

Eso es algo que me sigue pareciendo profundamente humano: no siempre sabemos por qué hacemos lo que hacemos. Podemos repetir una relación que juramos no volver a repetir, alejarnos justo cuando alguien empieza a importarnos, permanecer donde ya no somos felices o buscar reconocimiento precisamente en las personas que menos capaces son de ofrecérnoslo. Después nos juzgamos por nuestras decisiones sin detenernos a pensar que, muchas veces, detrás de una conducta que parece incomprensible existe una historia que todavía no hemos aprendido a mirar.

Este libro nace de esas historias. No pretende ofrecer una explicación universal de por qué sufrimos ni convertir la vida emocional en una colección de fórmulas. Tampoco está escrito para decirle a nadie cómo debe vivir. Cada persona tiene su propio recorrido, sus vínculos, sus pérdidas, sus contradicciones y su forma particular de mirar el mundo. Lo que sí podemos hacer es aprender a escuchar con mayor atención aquello que se repite, lo que evitamos, lo que nos duele de una manera desproporcionada o lo que seguimos buscando una y otra vez sin saber muy bien por qué.

A veces el cambio no empieza cuando encontramos una solución, sino cuando conseguimos formular una pregunta distinta. Durante años podemos preguntarnos por qué alguien no nos quiere como necesitamos y, de pronto, empezar a preguntarnos por qué seguimos intentando ser elegidos por alguien que nunca termina de elegirnos. Podemos pasar mucho tiempo intentando controlar el enfado hasta que un día nos preguntamos qué llevamos tanto tiempo sin atrevernos a decir. O podemos insistir en que necesitamos más autoestima y descubrir que seguimos midiendo nuestro valor con la mirada de personas que nunca supieron reconocerlo.

Hay preguntas que no necesitan una respuesta inmediata para empezar a transformar algo. Basta con que aparezcan. En ocasiones una sola pregunta abre una grieta en la historia que nos hemos contado durante años y nos obliga a mirar algunos recuerdos de otra manera. No porque todo lo anterior estuviera equivocado, sino porque quizá había aspectos que todavía no podíamos ver. Comprendernos no consiste en borrar nuestra historia, sino en dejar de repetirla de forma automática.

Por eso me gustaría que este libro se leyera sin prisa. Habrá páginas que quizá sientas lejanas y otras en las que te resulte incómodo reconocerte. Puede que recuerdes una conversación que creías olvidada, una relación que todavía te duele o una decisión que sigues intentando justificar. Tal vez entiendas de otra manera algo que ocurrió hace muchos años. No necesitas hacer nada inmediatamente con ello. Algunas cosas necesitan permanecer un tiempo dentro de nosotros antes de encontrar su lugar.

A veces comprender significa simplemente dejar de engañarnos. Reconocer que seguimos echando de menos a alguien que no nos hacía bien, aceptar que tenemos miedo, admitir que estamos cansados o asumir que una relación ya no es lo que fue. Puede significar descubrir que llevamos demasiado tiempo intentando no decepcionar a una persona que quizá ya ni siquiera forma parte de nuestra vida. También puede significar entender que muchas de las cosas que hoy nos hacen sufrir nacieron, en otro momento, como una forma de protegernos.

A lo largo de estas páginas hablaremos de relaciones, pérdidas, autoestima, miedo, deseo, soledad, culpa, exigencia y de esa extraña sensación de no reconocernos del todo dentro de nuestra propia vida. Pero, sobre todo, hablaremos de personas que intentan querer y ser queridas, que a veces se equivocan, que se protegen como pueden y que un día descubren que algunas de las formas que aprendieron para no sufrir empiezan a impedirles vivir como desean.

Tal vez te reconozcas en alguna de esas historias. Si ocurre, no tengas demasiada prisa por apartar la mirada. Quizá llevabas tiempo intentando encontrarte precisamente ahí.

Capítulo 1

Cuando algo dentro de ti empieza a pedir otra vida

Hay momentos en la vida en los que uno no sabe muy bien qué le ocurre. No ha sucedido necesariamente nada que pueda señalarse con el dedo, ni existe siempre una ruptura, una pérdida, una discusión definitiva o una noticia que permita decir con claridad: “fue a partir de ahí”. A veces lo que aparece es algo mucho más difícil de explicar, una sensación que se instala poco a poco y que convierte en extraña una vida que, vista desde fuera, sigue siendo perfectamente reconocible.

La persona continúa levantándose por la mañana, cumpliendo con sus obligaciones, contestando mensajes, yendo al trabajo, hablando con la familia, haciendo la compra, preparando la comida y respondiendo con un “bien” cuando alguien pregunta cómo está. Desde fuera no parece haber nada roto. Incluso puede tener una vida que muchos considerarían buena. Sin embargo, cuando termina el día y ya no queda nada urgente que hacer, empieza a aparecer una incomodidad que no siempre sabe nombrar: una especie de cansancio que no desaparece descansando, una irritabilidad que antes no estaba ahí, una distancia extraña respecto a sí misma o la sensación de estar viviendo una vida que funciona, pero que ya no termina de sentir como propia.

Muchas veces empieza con detalles pequeños. Ya no apetece tanto quedar con gente, cuesta más concentrarse, se responde peor a quienes menos lo merecen, se aplazan conversaciones que uno sabe que debería tener y se llena el tiempo para no quedarse demasiado rato a solas con los propios pensamientos. Se mira el teléfono sin saber realmente qué se está buscando y se encadenan días razonablemente normales con la sensación persistente de que falta algo, aunque uno no sepa decir qué.

Y un día aparece una frase que resume todo aquello mejor de lo que la persona había conseguido hacerlo hasta ese momento: “Yo antes no era así”. A veces se dice en voz alta y otras aparece conduciendo, duchándose o justo antes de dormir. Lo importante no es tanto la frase como el reconocimiento que contiene, porque en ella hay una primera conciencia de que algo ha cambiado y de que quizá ya no basta con seguir adelante como si nada.

He escuchado muchas formas distintas de expresar esa misma sensación: “Lo tengo todo y no sé por qué me siento así”, “No debería estar mal”, “Hay gente con problemas de verdad”, “No entiendo por qué no disfruto de nada”, “Estoy cansada y ni siquiera sé de qué”. Detrás de todas esas frases suele aparecer una idea que pesa más de lo que parece: si no existe una razón suficientemente grande para sentirse mal, entonces uno cree que no tiene derecho a sentirse así. Y en lugar de preguntarse qué está ocurriendo, empieza a reprocharse que esté ocurriendo.

Quizá por eso tantas personas esperan demasiado antes de hablar con alguien. Esperan a encontrarse peor, a que suceda algo lo bastante evidente, a tener una explicación convincente o a poder justificar ante sí mismas que su malestar merece ser atendido. Como si para detenerse fuera necesario demostrar primero que uno tiene suficientes motivos.

Recuerdo a una mujer que llegó diciendo que no sabía muy bien qué contarme. Se sentó, dejó el bolso a su lado y durante los primeros minutos habló de cosas aparentemente normales: el trabajo, sus hijos, algunas discusiones con su pareja, el cansancio acumulado de las últimas semanas. No había en su historia inmediata nada

que pareciera explicar por sí solo cómo se sentía. Sin embargo, mientras hablaba repetía una frase casi sin darse cuenta: “En realidad no tengo motivos para quejarme”.

Aquella frase terminó siendo mucho más importante que casi todo lo demás. Le pregunté quién le había enseñado que necesitaba tener motivos suficientes para quejarse y se quedó en silencio. No fue un silencio incómodo ni una pausa que hubiera que llenar. Fue más bien uno de esos momentos en los que la persona parece escuchar por primera vez algo que llevaba muchos años diciéndose.

Después comenzó a hablar de su padre, de lo exigente que había sido y de cómo había aprendido desde pequeña que mostrar cansancio era exagerar, llorar era llamar la atención y pedir ayuda significaba no estar a la altura. Nadie le había dicho literalmente que no tuviera derecho a sentirse mal. No había hecho falta. Lo había aprendido observando, adaptándose y ocupando el lugar que parecía esperarse de ella.

Durante años había sido una mujer capaz de encargarse de todo, y precisamente por eso ahora le resultaba tan difícil entenderse. Había construido una parte importante de su identidad alrededor de ser aquella persona que podía con las cosas. El problema era que ya no podía, o quizá la pregunta interesante no fuera esa. Quizá lo que estaba ocurriendo era que ya no quería seguir pudiendo de aquella manera.

Muchas veces el malestar comienza justo ahí, cuando una forma antigua de vivir deja de servir, pero todavía no sabemos construir otra. Durante años podemos acostumbrarnos a determinadas maneras de estar en el mundo sin preguntarnos demasiado de dónde vienen: evitar conflictos, intentar agradar, sentirnos responsables del estado de ánimo de los demás, exigirnos más de lo que exigiríamos a cualquier otra persona, quedarnos donde ya no queremos estar o confundir amor con miedo a perder. Mientras todo funciona, rara vez nos preguntamos por qué. El problema aparece cuando deja de funcionar.

Entonces es frecuente pensar que algo se ha estropeado dentro de nosotros, cuando quizá esté ocurriendo precisamente lo contrario. Puede que haya una parte de nosotros que ya no acepta seguir viviendo de la misma manera. Esto puede resultar desconcertante porque cambiar no siempre empieza con entusiasmo ni con una decisión clara. Muchas veces empieza con incomodidad. Antes de saber qué queremos, empezamos a sentir con claridad lo que ya no podemos seguir soportando; antes de atrevernos a decir algo, empezamos a cansarnos de callarlo; antes de abandonar determinadas relaciones, empezamos a notar cuánto nos cuesta permanecer en ellas.

Por eso hay momentos difíciles que no anuncian necesariamente un derrumbe, sino una transformación que todavía no sabemos reconocer. El problema es que, mientras

estamos dentro de ella, solo percibimos la pérdida de equilibrio. La vida que llevábamos hasta entonces empieza a quedarnos estrecha y pocas cosas producen tanta inquietud como descubrir que aquello que durante años nos sostuvo puede ser precisamente aquello de lo que ahora necesitamos separarnos.

Cambiar no significa únicamente acercarse a algo nuevo; también implica despedirse de determinadas versiones de uno mismo. La hija que nunca daba problemas, el hombre que nunca mostraba miedo, la mujer que cuidaba de todos, la persona que siempre tenía una respuesta, quien necesitaba demostrar constantemente su valor o quien soportaba demasiado para no quedarse solo. No resulta fácil abandonar esos lugares porque durante mucho tiempo nos protegieron, nos permitieron pertenecer, recibir reconocimiento, evitar conflictos o sentir que teníamos un lugar en la vida de los demás.

Por eso no deberíamos despreciar esas formas de ser. Hubo un momento en el que probablemente fueron necesarias. El problema aparece cuando seguimos interpretándolas mucho después de que hayan dejado de protegernos. Entonces la vida empieza a enviar señales. A veces primero habla el cuerpo, otras veces aparece la tristeza, el enfado, el vacío o una sensación persistente de agotamiento que no se resuelve haciendo menos cosas.

Quizá en ese momento convenga hacerse una pregunta distinta. No solamente “¿cómo hago para dejar de sentir esto?”, sino también “¿qué está intentando decirme esto sobre la manera en la que estoy viviendo?”. La pregunta cambia porque deja de convertir inmediatamente el malestar en un enemigo y empieza a tratarlo como una señal. No significa que todo sufrimiento esconda un mensaje profundo ni que haya que romantizar aquello que duele. Significa simplemente aceptar que, en ocasiones, nuestras emociones señalan aspectos de nuestra vida que llevamos demasiado tiempo evitando mirar.

¿Qué parte de mi vida necesita ser atendida? ¿Qué llevo demasiado tiempo evitando? ¿Qué estoy sosteniendo únicamente por miedo? ¿A quién intento seguir demostrando algo? ¿Cuándo fue la última vez que tomé una decisión pensando realmente en mí? Son preguntas que no suelen admitir respuestas rápidas y quizá sea mejor así, porque algunas de las cuestiones más importantes de nuestra vida necesitan acompañarnos durante un tiempo antes de empezar a responderse.

Comprenderse no consiste en encontrar una frase que explique de una vez todo lo que somos. Muchas veces consiste simplemente en empezar a mirar nuestra propia historia desde otro lugar, con algo más de distancia y algo menos de juicio. Tal vez ese sea el verdadero comienzo de un cambio: el momento en que dejamos de

preguntarnos únicamente cómo volver a ser quienes éramos y empezamos a preguntarnos quién queremos llegar a ser ahora.

Capítulo 2

No siempre sufrimos por lo que creemos

Casi todos llegamos a una conversación importante con una explicación preparada. No necesariamente porque queramos ocultar algo, sino porque necesitamos ordenar de alguna manera lo que nos ocurre. Decimos que estamos mal por una ruptura, que tenemos un problema de autoestima, que discutimos demasiado con nuestra pareja, que el trabajo nos está agotando o que no conseguimos dejar de pensar en alguien. Necesitamos empezar por algún sitio y solemos hacerlo por aquello que resulta más visible.

A veces esa primera explicación es correcta, pero rara vez contiene toda la historia.

Recuerdo a una mujer que vino porque quería dejar de pensar en su expareja. Habían pasado varios meses desde la ruptura y aquello empezaba a resultarle incomprensible. Ella misma repetía que la relación no había sido especialmente buena, que había sufrido mucho y que racionalmente sabía que no quería volver. Sin embargo, miraba continuamente si él estaba conectado, imaginaba qué estaría haciendo, repasaba conversaciones antiguas y cualquier noticia que tuviera sobre su vida podía cambiarle el estado de ánimo durante horas.

Lo que más le preocupaba no era echarlo de menos. Era no entender por qué lo echaba de menos.

Había leído, hablado con amigas y escuchado suficientes consejos como para saber lo que supuestamente debía hacer. Tenía que cortar el contacto, centrarse en sí misma, recuperar actividades y esperar a que pasara el tiempo. Todo aquello podía ser razonable, pero había una pregunta que seguía intacta: ¿por qué aquella persona continuaba teniendo tanto poder sobre ella incluso después de haber salido de su vida?

Durante un rato me habló de él. De las cosas buenas, de las malas, de lo que había soportado y de todo lo que ahora veía con más claridad. En un momento determinado

dijo algo casi de pasada: “Lo peor es pensar que para la siguiente sí pueda ser el hombre que yo esperaba”.

Ahí la historia cambió.

Ya no estábamos hablando solamente de echar de menos a un hombre. Estábamos hablando de la posibilidad de que otra mujer recibiera aquello que ella había esperado durante años. El dolor no estaba únicamente en haber perdido una relación. Había algo profundamente hiriente en imaginar que todo el esfuerzo, toda la paciencia y todo lo que había intentado no hubieran sido suficientes para provocar en él el cambio que esperaba.

Seguimos hablando y apareció otra frase. De pequeña había sentido muchas veces que tenía que hacer las cosas bien para que su padre estuviera orgulloso de ella. No recordaba grandes muestras de reconocimiento, pero sí una sensación persistente de que siempre podía haber hecho algo mejor. Una nota más alta, una decisión más acertada, una forma distinta de comportarse. No había pensado en aquello al hablar de su pareja porque, aparentemente, una historia no tenía nada que ver con la otra.

Sin embargo, existía una pregunta que atravesaba ambas: “¿Qué tengo que hacer para que finalmente alguien vea que soy suficiente?”

No significa que el origen de nuestras relaciones esté siempre en la infancia ni que cada problema actual pueda explicarse mirando hacia atrás. La vida es mucho más compleja que eso. Pero hay formas de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás que aprendemos muy pronto, y precisamente porque las aprendimos pronto dejan de parecernos aprendidas. Las vivimos como si fueran nuestra manera natural de ser.

Uno puede acostumbrarse a perseguir reconocimiento sin darse cuenta de que lo está persiguiendo. Puede sentirse atraído una y otra vez por personas emocionalmente distantes y pensar simplemente que ha tenido mala suerte. Puede convertirse en alguien que intenta resolver todos los problemas de los demás sin preguntarse qué siente cuando es él quien necesita ayuda. Puede elegir siempre a quien necesita ser convencido y aburrirse, incluso desconfiar, cuando alguien lo quiere sin obligarlo a demostrar nada.

Por eso una de las cosas más interesantes que pueden ocurrir cuando una persona habla de sí misma es descubrir que la pregunta con la que llegó no era exactamente la pregunta que necesitaba hacerse.

Alguien puede venir preguntándose: “¿Cómo consigo que vuelva?” y terminar preguntándose: “¿Por qué quiero recuperar a alguien con quien me sentía tan solo?”

Otra persona puede empezar diciendo: “Necesito aprender a poner límites” y descubrir que la verdadera dificultad aparece después: “¿Qué creo que ocurrirá si alguien se enfada conmigo?”

Podemos pensar que nuestro problema es que necesitamos más seguridad y descubrir que llevamos toda la vida esperando sentirnos seguros antes de hacer cualquier cosa que nos da miedo. Podemos decir que queremos dejar de pensar demasiado y darnos cuenta de que gran parte de ese pensamiento es un intento desesperado por controlar lo que no podemos controlar. Incluso podemos estar convencidos de que necesitamos cambiar nuestra personalidad cuando lo que realmente necesitamos es dejar de pedirnos que seamos una persona distinta para sentir que merecemos ser queridos.

Hay una diferencia importante entre escuchar lo que alguien dice y escuchar también la manera en la que lo dice. A veces una persona habla durante veinte minutos de lo injusto que ha sido alguien con ella y termina la historia preguntándose qué hizo ella para provocarlo. Otra cuenta que su pareja la trata mal y, mientras lo relata, pasa más tiempo justificándolo que hablando de cómo se siente. Hay quien describe una vida llena de obligaciones y cuando se le pregunta qué desea responde explicando lo que necesitan los demás.

Esas pequeñas cosas dicen mucho.

No porque escondan un significado secreto que alguien desde fuera tenga que descifrar, sino porque muestran el lugar desde el que una persona lleva tiempo viviendo. Aquello que repetimos, las palabras que utilizamos, lo que minimizamos, lo que justificamos y lo que nos cuesta pronunciar forman parte de nuestra manera de contar la historia, y a veces también de la manera en que hemos aprendido a vivirla.

Una mujer puede decir diez veces durante una conversación que “tampoco fue para tanto” mientras describe algo que todavía le hace llorar años después. Un hombre puede insistir en que no le importa la opinión de su padre y dedicar la mitad de su vida a demostrarle que se equivocaba. Alguien puede afirmar que una relación está superada mientras sigue organizando sus decisiones alrededor de la posibilidad de encontrarse con aquella persona.

No hace falta apresurarse a interpretar esas contradicciones. Muchas veces basta con detenerse en ellas.

“Has dicho varias veces que no te importa, pero llevamos casi media hora hablando de esto.”

“Cuando me cuentas lo que ocurrió, enseguida encuentras una explicación para lo que hizo la otra persona. Me pregunto dónde quedas tú en esa historia.”

“Me estás contando todo lo que esperan de ti, pero todavía no sé qué quieres tú.”

Hay preguntas que producen una respuesta inmediata y otras que provocan silencio. A mí siempre me han interesado especialmente las segundas. No porque el silencio tenga algo mágico, sino porque a veces indica que hemos llegado a un lugar para el que todavía no existe una respuesta preparada.

Las respuestas preparadas nos protegen. Son las explicaciones que hemos repetido tantas veces que ya sabemos pronunciarlas sin detenernos demasiado. “Soy así”, “siempre he tenido poca autoestima”, “tengo mala suerte con las parejas”, “pienso demasiado”, “me cuesta confiar”. Son frases que pueden describir algo verdadero, pero también pueden convertirse en lugares en los que dejamos de preguntar.

Decir “soy así” cierra una puerta.

Preguntarse “¿desde cuándo necesito ser así?” puede abrirla.

No es lo mismo pensar que uno es desconfiado que recordar cuándo aprendió que confiar podía doler. No es igual definirse como una persona fría que descubrir que en algún momento mostrar demasiado de uno mismo dejó de parecer seguro. Tampoco es lo mismo afirmar que necesitamos controlarlo todo que preguntarnos qué sentimos cuando algo importante depende de alguien más.

Cuando empezamos a hacernos este tipo de preguntas, la historia deja de estar formada solamente por acontecimientos y empieza a aparecer el significado que esos acontecimientos tuvieron para nosotros.

Dos hermanos pueden crecer en la misma casa y recordar infancias completamente diferentes. Dos personas pueden atravesar una ruptura parecida y vivirla de formas opuestas. Lo que nos marca no depende solamente de lo que ocurrió, sino también del lugar desde el que lo vivimos, de la edad que teníamos, de lo que necesitábamos en aquel momento y de las conclusiones que fuimos sacando sobre nosotros mismos y sobre los demás.

Un niño que siente que solo recibe reconocimiento cuando obtiene buenos resultados puede no pensar conscientemente: “Tengo que destacar para que me quieran”. Probablemente ni siquiera tenga palabras para formularlo. Simplemente empieza a esforzarse. Años después puede convertirse en un adulto admirablemente responsable y, al mismo tiempo, incapaz de disfrutar de nada sin sentir que debería estar haciendo algo productivo.

Una niña que aprende que expresar enfado provoca distancia puede convertirse en una mujer extraordinariamente comprensiva. Quizá todo el mundo valore su capacidad

para evitar conflictos. Puede que ella misma esté orgullosa de esa cualidad hasta que un día descubra que no sabe expresar que algo le hace daño sin sentirse culpable.

Lo complicado es que muchas de nuestras dificultades adultas están entrelazadas con cualidades que durante años nos han servido. Por eso cambiar no consiste simplemente en eliminar una conducta. A veces aquello que queremos dejar atrás ha formado parte de nuestra manera de sentirnos seguros, queridos o valiosos.

La persona que siempre cuida de los demás no necesita únicamente aprender a decir que no. Quizá necesite descubrir quién cree que será cuando deje de ser imprescindible.

Quien permanece en relaciones que le hacen daño no siempre necesita que le expliquen que debería marcharse. Puede saberlo perfectamente. Quizá necesite comprender qué hace que la posibilidad de quedarse solo le resulte todavía más dolorosa que permanecer acompañado de esa manera.

Quien se exige hasta agotarse puede conocer perfectamente la importancia del descanso. El problema no es necesariamente que ignore cómo descansar, sino lo que empieza a sentir cuando lo hace.

Ahí es donde las respuestas sencillas empiezan a quedarse pequeñas.

A veces decimos a alguien que tiene que quererse más, poner límites, dejar ir, pensar en positivo o priorizarse. Son expresiones bienintencionadas, pero existe una pregunta anterior que cambia por completo el sentido de todas ellas: si fuera tan sencillo, ¿por qué todavía no lo ha hecho?

Esa pregunta merece más respeto del que solemos concederle.

Porque cuando una persona repite durante años algo que le hace sufrir, probablemente exista alguna razón por la que dejar de hacerlo también le resulta difícil. No necesariamente una razón lógica, y mucho menos consciente. Pero hay algo que teme perder, algo que intenta evitar o alguna vieja seguridad que todavía está protegiendo.

Comprender eso cambia nuestra manera de mirarnos.

En lugar de pensar “¿qué me pasa para hacer siempre lo mismo?”, podemos empezar a preguntarnos “¿qué encuentro aquí que me resulta tan difícil abandonar?”

En lugar de decir “soy incapaz de poner límites”, quizá podamos preguntarnos “¿qué siento que pongo en peligro cuando lo hago?”

Y en lugar de reprocharnos que todavía no hemos superado una historia, tal vez podamos intentar descubrir qué parte de nosotros continúa viviendo dentro de ella.

No siempre sufrimos únicamente por aquello que creemos que nos hace sufrir. A veces sufrimos por lo que aquella situación despierta, por lo que representa, por la vieja pregunta que vuelve a colocar delante de nosotros.

Por eso hablar puede cambiar tanto las cosas. No porque al pronunciar algo desaparezca automáticamente el dolor, sino porque la historia que llevamos años contándonos puede empezar a adquirir otro significado.

Y cuando cambia el significado de una historia, también puede empezar a cambiar el lugar que ocupamos dentro de ella.

Capítulo 3

La historia que seguimos viviendo sin darnos cuenta

Hay personas que cambian de pareja, de ciudad, de trabajo o incluso de vida y, pasado un tiempo, vuelven a encontrarse delante de una sensación demasiado conocida. No son las mismas circunstancias, no están rodeadas de la misma gente y aparentemente nada tiene que ver con lo anterior, pero algo se repite. Vuelve la sensación de no ser suficiente, de tener que demostrar demasiado, de sentirse poco escuchado, de acabar cuidando a todo el mundo o de terminar relacionándose con personas que, de una manera u otra, ocupan un lugar parecido al de alguien que ya estuvo antes.

Cuando esto ocurre varias veces solemos hablar de mala suerte. Y a veces lo es. Pero otras veces conviene preguntarse por qué, incluso cuando cambian los personajes, la historia parece conservar una estructura semejante.

Nadie empieza una relación pensando que quiere repetir aquello que le hizo sufrir. Tampoco elegimos conscientemente sentirnos pequeños frente a determinadas personas, necesitar reconocimiento de quien nunca termina de dárnoslo o quedarnos donde continuamente dudamos de nuestro valor. Sin embargo, hay formas de relacionarnos que resultan extrañamente familiares. No necesariamente agradables, pero sí conocidas. Y lo conocido tiene una fuerza particular: no siempre nos hace bien, pero sabemos cómo movernos dentro de ello.

Recuerdo a un hombre que llevaba años quejándose de que en todas sus relaciones terminaba sintiéndose controlado. Contaba historias distintas, con mujeres muy diferentes entre sí, pero llegaba siempre al mismo punto. Al principio todo era fácil, después comenzaban las preguntas, más tarde las discusiones y finalmente él sentía que tenía que justificar cada decisión. Había llegado a una conclusión bastante clara: tenía una facilidad extraordinaria para encontrarse con mujeres controladoras.

Sin embargo, mientras hablábamos apareció algo que hasta entonces nunca había considerado. En todas aquellas relaciones había empezado cediendo mucho antes de que nadie se lo pidiera. Cancelaba planes con amigos para evitar conflictos, daba explicaciones que nadie había solicitado, modificaba horarios y estaba pendiente de no hacer nada que pudiera molestar. Creía que estaba siendo atento, pero con el tiempo terminaba sintiendo que había perdido demasiado espacio.

Le pregunté qué imaginaba que ocurriría si desde el principio hiciera simplemente lo que deseaba hacer y dejara que la otra persona gestionara su posible disgusto. Me miró como si la pregunta fuera ligeramente absurda y respondió: “Pues que se enfadaría”.

No temía realmente perder libertad. Temía provocar enfado.

Cuando seguimos hablando recordó una casa en la que los enfados de su madre podían cambiar el ambiente durante días. Había aprendido pronto a detectar silencios, gestos y tonos de voz, y a modificar su comportamiento antes de que apareciera un conflicto. Aquel niño no podía marcharse de casa, ni pedirle a su madre que gestionara mejor sus emociones, ni dejar de depender de ella. Lo que podía hacer era aprender a anticiparse.

Décadas después seguía haciéndolo.

Ya no vivía con su madre. Ni siquiera pensaba habitualmente en aquello. Pero había conservado una antigua forma de protegerse: intentar que las personas importantes nunca se enfadaran con él. El problema era que esa estrategia, que probablemente había tenido sentido muchos años atrás, tenía ahora un precio enorme. Para evitar el enfado de los demás, renunciaba poco a poco a su propia posición, y cuando finalmente no podía seguir cediendo explotaba. Entonces la relación parecía confirmar exactamente lo que siempre había temido: el conflicto era peligroso.

Nuestra historia no continúa viviendo en nosotros como una colección ordenada de recuerdos. Muchas veces permanece en la forma en que interpretamos una mirada, en lo que pensamos cuando alguien tarda en responder, en cuánto nos cuesta decir que no o en lo rápidamente que asumimos que hemos hecho algo mal. Está presente en las

cosas que esperamos de los demás y también en aquello que creemos que los demás esperan de nosotros.

No recordamos cada momento en el que aprendimos esas reglas. De hecho, la mayoría nunca fueron formuladas claramente. Nadie tuvo que sentarnos frente a una mesa y explicarnos que debíamos agradar, destacar, callar, desconfiar o hacernos responsables de los demás. Lo aprendimos viviendo.

Un niño puede observar que en casa solo hay tranquilidad cuando no da problemas y aprender a ocupar poco espacio. Otro puede comprobar que sus logros generan orgullo y empezar a asociar su valor con aquello que consigue. Una niña puede crecer junto a un adulto imprevisible y desarrollar una extraordinaria capacidad para percibir cualquier cambio de humor. Otro niño puede descubrir que cuando llora incomoda a quienes lo rodean y decidir, sin decidirlo conscientemente, que es mejor no necesitar demasiado.

Con el tiempo dejamos de recordar el aprendizaje y conservamos la regla.

“No molestes.”

“Hazlo bien.”

“No dependas de nadie.”

“Ocúpate tú.”

“No muestres demasiado.”

“Evita que se enfaden.”

“Demuestra que vales.”

La dificultad está en que estas reglas pueden funcionar durante mucho tiempo. Incluso pueden convertirse en cualidades que los demás admiran. A la persona que aprendió a no necesitar a nadie la llamarán independiente. A quien vigila continuamente el estado de ánimo de los demás lo considerarán empático. Quien asume todas las responsabilidades parecerá extraordinariamente fuerte y quien jamás se permite fallar será descrito como disciplinado.

Pero detrás de una cualidad puede esconderse también una obligación.

Hay una diferencia enorme entre cuidar porque queremos y sentir que debemos cuidar para conservar nuestro lugar. Entre ser responsable y creer que cualquier error

disminuye nuestro valor. Entre disfrutar de la independencia y no saber permitir que alguien nos cuide.

Desde fuera pueden parecer exactamente lo mismo. Por dentro no se sienten igual.

Hace tiempo escuché a una mujer decir que no entendía por qué terminaba siempre con hombres que necesitaban ser “salvados”. Había tenido parejas con dificultades muy diferentes, pero en todas las relaciones acababa siendo ella quien sostenía, aconsejaba, organizaba y esperaba. Se sentía agotada y, al mismo tiempo, reconocía que cuando conocía a un hombre seguro, autónomo y emocionalmente disponible no sentía la misma intensidad.

Aquello la desconcertaba.

Le pregunté qué lugar ocupaba ella cuando alguien no necesitaba ser salvado.

Tardó en responder.

Había pasado tantos años sintiéndose valiosa por lo que hacía por los demás que nunca se había preguntado quién era dentro de una relación en la que no tuviera que demostrar su utilidad. Cuidar no era únicamente algo que hacía. Se había convertido en una manera de asegurarse un lugar en la vida de las personas.

Por eso algunas repeticiones son difíciles de abandonar incluso después de comprender que nos hacen daño. No repetimos porque queramos sufrir. Repetimos porque dentro de aquello conocido sabemos quiénes somos.

Si siempre hemos sido quien ayuda, recibir puede producir incomodidad. Si siempre hemos perseguido afecto, alguien que lo ofrece con tranquilidad puede parecernos menos atractivo. Si durante años hemos asociado amor con incertidumbre, una relación estable puede confundirse con falta de pasión. Si aprendimos que para recibir reconocimiento había que destacar, quizá nunca sepamos cuándo es suficiente.

No elegimos estas cosas desde una parte racional de nosotros mismos. Por eso sirve de poco reprocharnos que “volvamos a caer en lo mismo”. El reproche puede añadir culpa, pero rara vez añade comprensión.

Es mucho más interesante preguntarse qué lugar conocido estamos volviendo a ocupar.

A veces no repetimos el mismo tipo de persona, sino la misma sensación. Podemos elegir parejas muy diferentes y terminar sintiéndonos siempre poco importantes. Cambiar de empleo y volver a creer que tenemos que trabajar el doble para demostrar

nuestro valor. Hacer nuevas amistades y acabar siendo de nuevo quien escucha todos los problemas mientras nunca cuenta los suyos.

La repetición no siempre está en lo que ocurre. A menudo está en el lugar desde el que lo vivimos.

Esto no significa que seamos responsables de todo lo que otros hacen con nosotros. Sería injusto y peligroso pensar así. Las decisiones, el comportamiento y el daño que una persona pueda ejercer le pertenecen a quien los realiza. Comprender nuestros patrones no consiste en asumir la culpa por las acciones de los demás, sino en recuperar la posibilidad de preguntarnos por qué permanecemos en determinados lugares, qué señales tendemos a ignorar o qué necesitamos para empezar a elegir de otra manera.

Hay una pregunta que a veces cambia profundamente una conversación: "¿Esto que sientes ahora te resulta familiar?"

No "¿te ha ocurrido exactamente lo mismo?", porque probablemente no sea así. La pregunta es si esa sensación ya ha estado antes en su vida.

El miedo a decepcionar.

La sensación de no ser suficiente.

La necesidad de perseguir a alguien que se aleja.

La obligación de resolverlo todo.

La impresión de que expresar lo que necesitamos puede hacer que alguien se marche.

Cuando una emoción actual nos resulta demasiado conocida, puede ser útil mirar no solamente lo que está ocurriendo ahora, sino qué historia antigua parece estar despertándose.

Y esto no convierte el pasado en una condena.

Nuestra historia influye, pero no escribe necesariamente el final.

De hecho, comprender de dónde procede una forma de reaccionar puede ser precisamente lo que nos permita dejar de obedecerla automáticamente. Hay algo profundamente diferente entre sentir miedo y creer que el miedo tiene razón. Entre sentir culpa al poner un límite y concluir que poner ese límite está mal.

Una persona puede aprender que decir "no" le produce culpa y, aun así, decirlo.

Puede notar que alguien distante despierta en ella una necesidad enorme de ser elegida y, por primera vez, decidir no perseguir.

Puede sentir el impulso de solucionar los problemas de todo el mundo y preguntarse antes si alguien le ha pedido que lo haga.

Cambiar empieza muchas veces así, no eliminando inmediatamente aquello que sentimos, sino dejando de permitir que cada emoción decida por nosotros.

La historia sigue ahí, pero empieza a perder autoridad.

Quizá crecer consista también en eso: mirar con cierta ternura las maneras que encontramos para protegernos cuando no teníamos mejores recursos y, al mismo tiempo, reconocer que ya no estamos obligados a seguir viviendo conforme a ellas.

Porque llega un momento en el que uno puede agradecer a determinadas versiones de sí mismo haberlo traído hasta aquí sin permitir que sigan decidiendo hacia dónde debe ir.

Y quizá una de las formas más profundas de libertad sea descubrir que nuestra historia explica muchas cosas sobre nosotros, pero no tiene por qué convertirse en nuestro destino.

Capítulo 4

Por qué acabamos repitiendo relaciones que nos hacen daño

Hay personas que, después de varias relaciones difíciles, llegan a una conclusión que parece tan evidente como dolorosa: siempre eligen mal.

Lo dicen con una mezcla de enfado y resignación. A veces incluso con vergüenza. “No sé qué me pasa, pero siempre termino con el mismo tipo de persona.” Otras veces cambian las palabras, pero la idea es parecida: “Me vuelvo a enganchar a alguien que no está disponible”, “Siempre acabo dando más que el otro”, “Cuando alguien me trata bien, no siento lo mismo”, “Me prometí que nunca volvería a pasar por esto y aquí estoy otra vez”.

Desde fuera puede parecer incomprensible. Si algo nos hizo daño, lo lógico sería alejarnos de ello. Si una relación nos dejó agotados, parecería razonable buscar justamente lo contrario. Sin embargo, la vida afectiva rara vez obedece a una lógica tan sencilla.

No siempre nos atrae lo que nos conviene. Muchas veces nos atrae lo que reconocemos.

Hay vínculos que desde el principio despiertan algo difícil de explicar. Una intensidad, una urgencia, una sensación de familiaridad que se interpreta como conexión. Dos personas se conocen y una de ellas siente muy pronto que ahí hay algo especial, aunque todavía sepa muy poco de la otra. Esa intensidad puede ser hermosa, pero también puede confundirse con algo diferente: la repetición de una emoción ya conocida.

No siempre reconocemos a una persona. A veces reconocemos un lugar.

La espera.

La incertidumbre.

La necesidad de agradar.

El miedo a que el otro se vaya.

La sensación de tener que ganarse el cariño.

La impresión de que si uno hace las cosas bien, finalmente será elegido.

Cuando ese lugar emocional nos resulta conocido, podemos entrar en él con una facilidad sorprendente.

Recuerdo a una mujer que había tenido varias relaciones con hombres muy diferentes. Uno era extrovertido, otro reservado, uno muy cariñoso al principio y otro más frío desde el comienzo. Ella insistía en que no entendía qué tenían en común, porque objetivamente parecían personas distintas.

Pero cuando empezó a contar cómo se había sentido con cada uno, apareció la semejanza.

En todas aquellas relaciones había acabado esperando.

Esperando mensajes, decisiones, cambios, compromisos, explicaciones o una señal que confirmara que finalmente iba a ocupar el lugar que deseaba. Había hombres

distintos, pero la posición de ella era casi siempre la misma: esperar a que el otro diera algo que nunca terminaba de llegar.

Le pregunté cuándo había aprendido que querer a alguien podía parecerse tanto a esperar.

Se quedó pensativa y habló de su infancia. De un padre al que quería mucho, pero que estaba emocionalmente poco disponible. No era un hombre cruel ni ausente por completo. Estaba, pero no de la manera que ella necesitaba. Ella había aprendido a valorar enormemente cualquier momento de cercanía y, sin saberlo, a vivir el afecto como algo intermitente.

Cuando de adulta conocía a alguien disponible, atento y constante, algo dentro de ella no respondía con la misma intensidad. No porque deseara sufrir, sino porque la calma no se parecía a aquello que durante años había asociado con el amor.

Eso desconcierta a muchas personas.

Creemos que deberíamos sentirnos atraídos por quien nos trata bien y alejarnos de quien nos genera ansiedad, pero no siempre funciona así. El deseo no sigue un manual moral. Se construye con experiencias, recuerdos, carencias, fantasías y formas de relación que empezaron mucho antes de que pudiéramos comprenderlas.

Por eso una persona puede saber perfectamente que alguien no le conviene y continuar sintiendo una atracción enorme. Puede reconocer todas las señales y, aun así, seguir esperando. Puede decir a sus amigos exactamente qué debería hacer y descubrir que, cuando se trata de su propia vida, todas aquellas certezas se vuelven mucho más difíciles de aplicar.

Esto no significa que estemos condenados a repetir. Significa que comprender la repetición requiere algo más que voluntad.

Hay quienes creen que basta con reconocer una bandera roja para no volver a caer. Ojalá fuera tan fácil. Las personas no entramos en determinadas relaciones porque hagamos una lista racional de ventajas y desventajas. Entramos porque algo nos mueve, nos emociona, nos despierta o nos hace sentir vivos. El problema aparece cuando confundimos esa intensidad con compatibilidad.

No todo lo intenso es profundo.

Y no todo lo tranquilo es aburrido.

Una relación puede empezar con una enorme descarga emocional porque activa justo aquello que más miedo nos da perder. La incertidumbre puede generar una atención

constante. Cuando no sabemos si alguien nos quiere, pensamos más en esa persona que cuando sabemos que sí. Cada mensaje adquiere importancia, cada silencio parece tener un significado y cualquier gesto de acercamiento produce una sensación de alivio enorme.

A veces llamamos amor a ese alivio.

La persona se aleja y sufrimos. Regresa y sentimos una intensidad enorme. Se vuelve a alejar y empezamos de nuevo a intentar recuperar lo que teníamos. Cuanto más incierto es el vínculo, más espacio ocupa mentalmente.

No necesariamente porque sea el amor de nuestra vida.

A veces porque nunca sabemos si lo tenemos.

La incertidumbre puede convertir una relación en una especie de pregunta permanente. ¿Me quiere? ¿Va a quedarse? ¿Por qué está diferente? ¿He hecho algo? ¿Volverá a escribirme? Y cuando toda nuestra atención se concentra en responder esas preguntas, dejamos de hacernos otra que quizá sea mucho más importante: ¿cómo me siento yo dentro de esta relación?

No qué siento por esa persona.

Cómo me siento cuando estoy con ella.

La diferencia puede parecer pequeña, pero cambia muchas cosas.

Podemos sentir muchísimo por alguien y sentirnos constantemente inseguros, pequeños o agotados dentro de la relación. Podemos querer profundamente a una persona y, al mismo tiempo, descubrir que la forma en la que se construye ese vínculo nos hace daño.

El amor no convierte automáticamente una relación en un lugar habitable.

Hay otra repetición frecuente: intentar conseguir de una pareja actual algo que nunca recibimos de alguien anterior. No lo hacemos conscientemente. Nadie piensa: “Voy a elegir a alguien parecido para intentar reparar mi historia”. Sin embargo, en ocasiones buscamos sin saberlo una especie de desenlace diferente.

Si alguna vez sentimos que no éramos suficientes para alguien importante, puede resultar especialmente atractivo conseguir que una persona difícil nos elija. Si crecimos intentando obtener reconocimiento, puede que una pareja exigente despierte algo conocido: la posibilidad de demostrar finalmente nuestro valor.

El problema es que esa relación deja de tratar solamente del presente.

Se convierte también en una oportunidad de resolver una historia anterior.

“Si consigo que esta persona me quiera, entonces quizá demuestre que sí soy digno de ser querido.”

“Si logro que cambie por mí, significará que esta vez sí he sido suficiente.”

“Si consigo que se quede, quizá pueda borrar todas las veces anteriores en las que alguien se fue.”

Es una tarea imposible.

Ninguna pareja actual puede regresar al pasado y cambiar lo que ocurrió.

Y, sin embargo, podemos pasar años pidiéndole que lo haga sin saberlo.

Hay personas que se esfuerzan muchísimo en relaciones que ofrecen muy poco porque marcharse no significaría únicamente perder a quien tienen delante. Significaría también renunciar a la esperanza de que esta vez la historia termine de otra manera.

Por eso algunas despedidas duelen mucho más de lo que parecería explicar la duración o la calidad de la relación. No perdemos solamente a alguien. A veces perdemos una expectativa, una promesa, la vida que habíamos imaginado y la posibilidad de que por fin algo antiguo quedara reparado.

Comprender esto no elimina inmediatamente el dolor, pero puede cambiar nuestra forma de mirarlo.

Quizá no estoy sufriendo únicamente porque esa persona se ha ido.

Quizá también estoy despidiéndome de aquello que esperaba conseguir a través de ella.

Y cuando uno empieza a separar ambas cosas, aparece una libertad diferente.

Otra forma de repetición consiste en ocupar siempre el mismo papel. Hay quien se convierte sistemáticamente en cuidador, mediador o salvador. Personas que llegan a relaciones en las que el otro tiene enormes dificultades y rápidamente encuentran una función: ayudarlo, comprenderlo, protegerlo o esperar a que mejore.

Al principio puede sentirse incluso bien. Ser necesario produce una sensación poderosa. Nos da un lugar claro y puede hacernos sentir valiosos.

Pero cuando una relación se construye alrededor de ser imprescindible, surge una pregunta complicada: ¿qué pasaría si el otro dejara de necesitarnos?

Tal vez por eso algunas personas se sienten extrañamente incómodas cuando todo va bien.

Si el otro no necesita ser rescatado, ya no saben muy bien qué ofrecer.

Entonces conviene preguntarse si hemos aprendido a sentirnos queridos por quienes somos o principalmente por lo que hacemos por los demás.

Hay una enorme diferencia.

En una relación sana podemos cuidar y dejarnos cuidar, dar y recibir, acercarnos y conservar un espacio propio. No necesitamos desaparecer para que el vínculo sobreviva.

Sin embargo, para quien ha aprendido que el amor exige esfuerzo constante, una relación recíproca puede resultar inicialmente extraña. Hay menos persecución, menos incertidumbre y menos necesidad de demostrar.

Y precisamente por eso puede sentirse menos intensa.

A veces confundimos paz con falta de deseo porque estamos demasiado acostumbrados a que querer implique estar alerta.

Aprender a relacionarnos de otra manera exige tolerar sensaciones nuevas. Puede que poner un límite nos haga sentir culpables. Que no perseguir a alguien que se distancia nos produzca ansiedad. Que recibir cariño sin tener que ganárnoslo nos resulte sospechoso.

El cambio no siempre se siente bien al principio.

Lo nuevo puede resultar más incómodo que lo conocido aunque sea mejor para nosotros.

Por eso abandonar una repetición no consiste únicamente en reconocerla. También significa soportar durante un tiempo la extrañeza de comportarnos de una manera distinta.

Dejar de enviar aquel mensaje.

No justificar algo que nos ha dolido.

No intentar convencer a alguien para que se quede.

Pedir lo que necesitamos sin disfrazarlo.

Permitir que otra persona se enfade sin asumir inmediatamente que hemos hecho algo mal.

Observar qué ocurre cuando dejamos de representar el personaje de siempre.

Puede dar miedo.

Pero también es ahí donde empezamos a descubrir algo importante: muchas relaciones que creíamos inevitables dependían, en parte, del lugar que nosotros continuábamos ocupando dentro de ellas.

Cuando ese lugar cambia, algunas relaciones cambian con nosotros.

Otras terminan.

Y eso también forma parte del proceso.

Porque no todos los vínculos sobreviven cuando uno deja de renunciar continuamente a sí mismo.

Tal vez uno de los momentos más difíciles de crecer sea aceptar que algunas personas nos querían de una forma que dependía demasiado de que siguiéramos siendo quienes éramos.

Pero hay otra posibilidad.

Empezar a construir relaciones en las que no tengamos que demostrar constantemente que merecemos quedarnos.

Relaciones en las que el afecto no dependa del miedo, la incertidumbre o la necesidad de ser imprescindibles.

Quizá entonces descubramos que el amor no siempre tiene que sentirse como una batalla.

A veces puede parecerse mucho más a un lugar en el que, por fin, uno no necesita estar todo el tiempo intentando ser elegido.

Capítulo 5

La necesidad de sentir que somos suficientes

Hay personas que pasan buena parte de su vida intentando demostrar algo que nadie les ha pedido de manera explícita y que, sin embargo, parece estar presente en casi todo lo que hacen. Estudian más de lo necesario, trabajan hasta agotarse, necesitan hacer bien las cosas, se comparan continuamente, temen decepcionar y rara vez disfrutan plenamente de aquello que consiguen porque, poco después de alcanzarlo, ya están pensando en lo siguiente.

Desde fuera pueden parecer personas ambiciosas, responsables o perfeccionistas. A veces lo son. Pero no siempre se trata solamente de querer hacer las cosas bien. En ocasiones hay algo más profundo: la sensación de que hacerlas bien es la manera de demostrar que uno merece ser valorado.

La diferencia parece pequeña, pero cambia por completo la experiencia.

No es lo mismo querer aprobar un examen que sentir que suspender dice algo sobre quién eres. No es igual intentar progresar profesionalmente que vivir cada error como una prueba de que no estás a la altura. Tampoco es lo mismo desear que una relación funcione que interpretar cualquier rechazo como una confirmación de que hay algo insuficiente en ti.

Cuando nuestro valor empieza a depender demasiado de lo que conseguimos, la vida se convierte en un examen que nunca termina.

Recuerdo a una mujer que hablaba de sí misma de una manera sorprendentemente dura. Era competente, tenía una vida construida con esfuerzo y las personas cercanas a ella la describían como alguien capaz y responsable. Sin embargo, bastaba un pequeño error para que su discurso cambiara por completo. Si algo no salía como esperaba, no decía “esto me ha salido mal”. Decía “soy un desastre”. Si tenía dificultades para concentrarse, no pensaba que estaba cansada; concluía que era incapaz. Si alguien hacía algo mejor, no veía una diferencia concreta entre dos personas, sino una especie de veredicto sobre su propio valor.

Le pregunté una vez cuándo había empezado a hablarse de aquella manera. Su primera respuesta fue que siempre había sido así. Es una respuesta frecuente. Cuando

llevamos muchos años escuchando una voz interior, terminamos confundiéndola con nuestra propia voz.

Pero ninguna persona nace diciéndose que es inútil por cometer un error.

Seguimos hablando y apareció una historia conocida por ella, aunque nunca la había relacionado con la forma en la que se trataba. Su padre había sido un hombre exigente, convencido de que exigir era preparar a sus hijos para la vida. Cuando sacaba una buena nota, preguntaba por qué no había sido mejor. Cuando conseguía algo, rápidamente señalaba el siguiente objetivo. No recordaba que la hubiera insultado ni que hubiera dejado de quererla por fracasar. Lo que recordaba era otra cosa: la sensación de que siempre podía hacer un poco más.

Durante muchos años convirtió aquella exigencia en combustible. Le sirvió para estudiar, esforzarse y no rendirse con facilidad. Incluso estaba orgullosa de ello. El problema era que la voz de su padre había dejado de necesitar a su padre para seguir hablando.

Ahora era ella quien continuaba la conversación.

Hay exigencias que sobreviven a quien las pronunció.

A veces incluso sobreviven a personas que ya no están.

Una madre puede haber dejado hace décadas de opinar sobre nuestro aspecto y nosotros seguir mirándonos al espejo con sus ojos. Un profesor puede habernos hecho sentir torpes y años después todavía evitar aquello que pudiera exponernos al error. Una pareja puede haber cuestionado nuestro atractivo y esa duda continuar mucho después de haber terminado la relación.

La mirada del otro puede convertirse poco a poco en la manera en que nos miramos.

Por eso resulta tan difícil construir lo que solemos llamar autoestima únicamente repitiéndonos frases positivas. Podemos decirnos delante de un espejo que somos valiosos, capaces o suficientes y descubrir que una parte de nosotros no termina de creérselo. No necesariamente porque las frases sean falsas, sino porque compiten con una historia mucho más antigua.

Si durante años hemos asociado nuestro valor con rendir, agradar, destacar o no dar problemas, no basta con repetir que valemos por ser quienes somos. Hay que comprender también qué aprendimos que ocurriría si dejábamos de esforzarnos.

Esta pregunta suele revelar mucho.

¿Qué ocurriría si no fueras el mejor?

¿Qué pensarías de ti si fracasases?

¿Qué sentirías si alguien estuviera decepcionado contigo?

¿Qué pasaría si durante un tiempo no tuvieras nada que demostrar?

Algunas personas responden con rapidez. Otras empiezan diciendo que no lo saben hasta que aparece una frase parecida a esta: “Sentiría que no sirvo para nada”.

Ahí ya no estamos hablando de un examen, de un ascenso o de una oposición.

Estamos hablando de identidad.

Cuando lo que hacemos se mezcla demasiado con lo que creemos que somos, cualquier fracaso se vuelve enorme. Una relación que termina no significa solamente que una relación ha terminado; puede convertirse en “nadie va a quererme”. Un proyecto que no sale adelante puede transformarse en “nunca hago nada bien”. Una crítica concreta puede sentirse como una descalificación completa.

Nuestra mente tiene una extraordinaria capacidad para convertir un acontecimiento pequeño en una conclusión sobre toda nuestra persona.

Y, sin darnos cuenta, utilizamos un lenguaje que refuerza esa conclusión.

No decimos “hoy no he conseguido concentrarme”.

Decimos “soy un desastre”.

No pensamos “esta persona no ha querido continuar conmigo”.

Pensamos “no soy suficiente”.

No decimos “me he equivocado”.

Decimos “siempre lo hago todo mal”.

Hay palabras que describen una situación y palabras que dictan sentencia.

Aprender a distinguirlas puede cambiar mucho la manera en que nos relacionamos con nosotros mismos.

No se trata de sustituir cualquier pensamiento negativo por uno agradable. Tampoco de obligarnos a pensar que todo lo hacemos bien. Se trata de dejar de convertir cada error en una definición de nuestra identidad.

Podemos equivocarnos sin ser un error.

Podemos fracasar sin ser unos fracasados.

Podemos ser rechazados sin concluir que no somos dignos de amor.

Parece sencillo cuando se escribe, pero puede resultar profundamente difícil cuando toda nuestra historia ha enseñado lo contrario.

Hay personas que no buscan únicamente hacer las cosas bien. Buscan la tranquilidad que sienten durante unos instantes cuando algo les sale bien.

Ese matiz es importante.

Una buena nota, un elogio, un ascenso o una muestra de afecto producen durante un momento la sensación de que todo está en orden. “Lo estoy haciendo bien. Valgo. Están orgullosos de mí. Me quieren.” Pero esa tranquilidad dura poco, porque depende de algo externo que debe renovarse continuamente.

Es como intentar llenar un recipiente que tiene un pequeño agujero en el fondo.

Siempre hace falta otra prueba.

Otro logro.

Otro mensaje.

Otro reconocimiento.

Otra persona que confirme aquello que nosotros todavía no somos capaces de sostener.

Y cuando esa confirmación no llega, aparece la inquietud.

Por eso hay personas que viven pendientes de cómo las miran los demás. Revisan una conversación horas después para comprobar si dijeron algo inadecuado, interpretan un cambio de tono como una señal de rechazo, necesitan saber que su pareja sigue sintiendo lo mismo y pueden pasar rápidamente de sentirse seguras a sentirse profundamente cuestionadas por un gesto aparentemente pequeño.

No es vanidad.

Muchas veces es miedo.

El miedo de que la mirada del otro confirme una sospecha que ya existía dentro: “quizá no sea suficiente”.

Esa sospecha puede influir incluso en las personas que elegimos.

Cuando creemos que nuestro valor necesita ser demostrado, las personas difíciles adquieren una fuerza especial. Conseguir el reconocimiento de alguien que lo ofrece con facilidad no parece tener el mismo valor que conseguirlo de alguien distante, crítico o exigente.

Ser elegido por quien no elige fácilmente puede convertirse en una prueba.

“Si alguien así me quiere, entonces debe significar que realmente valgo.”

El problema es que entramos en la relación colocando nuestra autoestima en manos de la persona menos indicada para sostenerla.

Entonces empezamos a hacer cosas que desde fuera pueden parecer incomprensibles: tolerar indiferencia, esforzarnos cada vez más, compararnos con otras personas o aceptar condiciones que nunca aconsejaríamos aceptar a alguien que queremos.

La relación deja de ser únicamente una relación.

Se convierte en un examen.

Y el otro, sin saberlo a veces, ocupa el lugar de quien concede o niega una nota.

Esto explica por qué algunos rechazos resultan tan devastadores. No solamente perdemos a una persona, sino que sentimos que hemos suspendido una prueba de valor personal.

Hay algo profundamente injusto en permitir que una sola persona tenga semejante poder sobre la percepción que tenemos de nosotros mismos.

Pero no basta con saber que es injusto para dejar de sentirlo.

Hay que empezar a construir otro lugar desde el que mirarnos.

Ese lugar no nace de pensar que somos extraordinarios en todo. Una autoestima más sólida no consiste en admirarnos permanentemente, ni en sentirnos superiores, ni siquiera en gustarnos todos los días. Consiste en algo mucho más sencillo y, al mismo tiempo, mucho más difícil: poder seguir tratándonos con dignidad cuando las cosas salen mal.

Tal vez la verdadera prueba de nuestra relación con nosotros mismos no sea lo que nos decimos cuando triunfamos, sino lo que nos decimos cuando fracasamos.

Cualquiera puede sentirse valioso cuando acaba de recibir un elogio.

Lo complicado es no destruirse después de cometer un error.

Poder decir “esto me duele”, “me he equivocado”, “no he estado a la altura de lo que esperaba” y no añadir inmediatamente “por eso no valgo”.

Hay personas capaces de ofrecer esa comprensión a todo el mundo menos a sí mismas. Si un amigo fracasa, encuentran contexto. Si alguien que quieren está cansado, entienden que necesite parar. Si otra persona comete un error, distinguen perfectamente entre el error y quien lo cometió.

Pero consigo mismas utilizan una medida distinta.

Una vez pregunté a alguien que se hablaba con una dureza extraordinaria si utilizaría esas mismas palabras con una persona a la que quería. Se quedó pensando antes de responder que jamás.

Entonces le hice otra pregunta.

“¿Por qué tú mereces un trato peor?”

No supo responder.

A veces llevamos tanto tiempo tratándonos de una determinada manera que nunca nos hemos preguntado por qué creemos tener derecho a ser crueles con nosotros mismos.

La dureza interior suele justificarse como una forma de motivación. “Si no me exijo, me acomodaré.” “Si me perdono todo, nunca mejoraré.” “Necesito darme caña.”

Pero basta mirar alrededor para descubrir que la humillación no siempre produce crecimiento. Muchas veces produce miedo, evitación y agotamiento.

Podemos exigirnos sin despreciarnos.

Podemos querer mejorar sin odiar la versión de nosotros que todavía no ha llegado allí.

Podemos reconocer nuestras limitaciones sin utilizarlas como armas.

Y podemos aceptar que habrá personas mejores que nosotros en muchas cosas sin que eso reduzca aquello que somos.

La comparación es otra de las trampas de la insuficiencia. Siempre existe alguien más atractivo, más exitoso, más joven, más inteligente, más seguro o aparentemente más

feliz. Si nuestra tranquilidad depende de quedar por encima, estamos condenados a vivir buscando clasificaciones que nunca terminan.

Además, solemos comparar nuestra vida interior con la parte visible de la vida de los demás.

Sabemos todas nuestras dudas, errores, miedos y contradicciones, pero del otro vemos una imagen seleccionada. Incluso así, utilizamos esa comparación para juzgarnos.

Quizá por eso resulta tan liberador empezar a abandonar una pregunta que nos acompaña desde muy temprano: "¿Soy mejor o peor que los demás?"

Y sustituirla por otra mucho más útil:

"¿Esta es la vida que quiero estar construyendo?"

La primera pregunta nos obliga a mirar continuamente hacia fuera.

La segunda nos devuelve a nosotros.

No significa dejar de tener objetivos. Podemos querer estudiar, mejorar profesionalmente, cuidar nuestro cuerpo, construir relaciones mejores y perseguir proyectos importantes. La diferencia está en aquello que ponemos en juego.

Una cosa es decir "quiero conseguirlo".

Otra muy distinta es decir "necesito conseguirlo para sentir que valgo".

Cuando empezamos a separarlas, el éxito sigue siendo agradable y el fracaso sigue doliendo, pero ninguno de los dos tiene la última palabra sobre quiénes somos.

Tal vez nunca dejemos por completo de necesitar la mirada de los demás. Somos seres que viven vinculados y el reconocimiento importa. Nos afecta sentirnos queridos, apreciados y respetados, y no hay nada extraño en ello. El problema empieza cuando necesitamos que otra persona sostenga algo que nosotros no podemos sostener ni un instante sin ella.

Porque entonces el miedo a perder su mirada puede hacer que terminemos perdiendo la nuestra.

Quizá sentirse suficiente no consista en llegar un día a pensar que no tenemos nada que mejorar. Tal vez sea justamente lo contrario: poder reconocer todo aquello que queremos cambiar sin convertirlo en una razón para rechazarnos.

Decirnos que todavía nos queda camino sin sentir que por eso valemos menos.

Aceptar que habrá días en los que dudaremos, fallaremos o necesitaremos ayuda.

Y comprender que nuestra dignidad no aumenta cuando ganamos ni desaparece cuando perdemos.

Quizá nunca haya existido ese examen que llevábamos tantos años intentando aprobar.

Capítulo 6

Todo lo que hacemos para que no nos abandonen

Hay personas que no sienten miedo a estar solas hasta que alguien empieza a importarles de verdad. Es entonces cuando aparece una inquietud que antes parecía no existir y que puede activarse con cosas muy pequeñas: un mensaje que tarda más de lo habitual, un cambio de tono, una respuesta más breve, una tarde en la que la otra persona está distante o una discusión que, en cualquier otra relación, habría sido solo eso, una discusión. El problema es que cuando existe un miedo profundo a perder al otro, no se vive únicamente lo que está ocurriendo en ese momento, sino también todo lo que podría significar.

Ese miedo no siempre aparece de una forma clara y reconocible. Pocas personas se dicen conscientemente que temen ser abandonadas. Suele expresarse de una manera mucho más indirecta, a través de la necesidad de comprobar que todo está bien, de la dificultad para soportar la distancia, de la tendencia a ceder demasiado o de una atención constante al estado de ánimo del otro. Hay quienes perciben enseguida cualquier cambio de gesto, cualquier silencio extraño o cualquier palabra que suene diferente y, antes incluso de preguntarse qué le ocurre a la otra persona, empiezan a preguntarse qué han hecho ellos.

A veces todo eso se confunde con amor. Se piensa que preocuparse constantemente es una prueba de cariño, que evitar las discusiones demuestra madurez o que ceder es una manera de cuidar la relación. Y, sin darse cuenta, uno empieza a hacer cosas que probablemente no haría si no temiera que cualquier desacuerdo pudiera poner en peligro el vínculo.

Recuerdo a una mujer que se definía como tranquila y poco conflictiva. Lo decía con cierto orgullo porque durante años había conseguido mantener relaciones en las que casi nunca discutía. Cuando algo le molestaba, intentaba relativizarlo. Si su pareja estaba distante, esperaba. Si se sentía herida, buscaba una explicación antes de decir nada, y cuando necesitaba algo procuraba pedirlo de una manera tan cuidadosa que, en ocasiones, acababa sin pedirlo realmente. El problema, según ella, era que de vez en cuando explotaba y reaccionaba con una intensidad que ni siquiera comprendía.

Durante mucho tiempo había pensado que tenía demasiado carácter, pero cuando empezamos a mirar con más atención lo que ocurría antes de esas explosiones apareció algo diferente. No expresaba su malestar cuando era pequeño porque asociaba el conflicto con una posible pérdida. Prefería soportar, justificar o esperar, convencida de que así protegía la relación, hasta que llegaba un momento en que ya no podía seguir acumulando. Le pregunté qué imaginaba que ocurriría si dijera desde el principio que algo no le había gustado y respondió casi inmediatamente que la otra persona pensaría que era complicada. Después añadió, con algo más de dificultad, que quizá acabaría cansándose de ella.

Ahí estaba el verdadero miedo. No temía discutir; temía lo que una discusión podía significar.

Para algunas personas, un conflicto es simplemente un desacuerdo entre dos personas que pueden seguir queriéndose después. Para otras, cualquier tensión despierta la sensación de que algo está empezando a romperse. Esa diferencia suele tener una historia detrás. Hay quienes crecieron en hogares donde los enfados terminaban en largos silencios, amenazas de marcharse o retiradas de afecto. Otros vivieron separaciones que no pudieron comprender del todo o crecieron sintiendo que el cariño dependía demasiado de portarse bien, no molestar o no decepcionar.

Cuando alguien aprende muy pronto que la conexión puede desaparecer si se equivoca, puede convertirse en una persona extraordinariamente atenta al estado emocional de los demás. Aprende a detectar cambios mínimos, a anticipar reacciones y a modificar su conducta antes de que aparezca el conflicto. Desde fuera puede parecer sensibilidad; por dentro, muchas veces, se vive como vigilancia. La persona entra en una habitación y sabe enseguida quién está enfadado, percibe que una respuesta ha sido más fría de lo normal o nota una distancia que quizá otra persona ni siquiera habría registrado. El problema es que esa atención suele dirigirse primero hacia sí misma: si alguien está diferente, quizá yo haya hecho algo; si alguien se aleja, quizá ya no le intereso; si alguien necesita espacio, tal vez esté empezando a dejar de quererme.

Cuando este mecanismo se repite durante mucho tiempo, la relación puede acabar girando alrededor de la necesidad de tranquilidad. No basta con estar juntos, sino que hace falta sentir continuamente que todo sigue en orden. Y ahí aparece una dificultad inevitable, porque ninguna relación puede ofrecer una seguridad absoluta. Nadie puede prometer que nunca cambiará, que nunca dudará o que permanecerá para siempre. Cuando necesitamos esa garantía para sentirnos tranquilos, empezamos a pedir al vínculo algo que ningún vínculo puede garantizar.

Entonces buscamos certezas de todas las maneras posibles. Preguntamos varias veces si todo está bien, necesitamos escuchar que nos quieren, interpretamos silencios, observamos cambios y tratamos de anticiparnos a cualquier señal que pueda anunciar una pérdida. Paradójicamente, cuanto más intentamos asegurarnos de que alguien no se marchará, más espacio ocupa en nuestra mente la posibilidad de que lo haga.

Hay otra manera, más silenciosa, de intentar evitar el abandono: convertirse en indispensable. Algunas personas sienten que si son suficientemente útiles, generosas, comprensivas o necesarias, el otro tendrá menos motivos para marcharse. Se ocupan de todo, solucionan problemas, están siempre disponibles y rara vez permiten que la relación funcione sin su esfuerzo. No lo hacen de forma calculada ni pensando conscientemente que así garantizarán que alguien se quede. Simplemente han aprendido que dar puede ser una manera de asegurarse un lugar.

El problema aparece cuando ser necesario deja de ser una elección y se convierte en una condición para sentirse querido. Entonces descansar puede dar miedo, dejar de resolver los problemas del otro puede producir culpa y recibir sin hacer nada a cambio puede resultar extrañamente incómodo. Con el tiempo, algunas relaciones se desequilibran de forma casi imperceptible: una persona cuida y la otra recibe, una organiza y la otra se deja llevar, una piensa continuamente en cómo está la relación y la otra simplemente está dentro de ella. Cuando ese desequilibrio se hace demasiado grande, surge una pregunta difícil: “¿Me querría igual si dejara de hacer todo esto?”

No siempre nos atrevemos a comprobarlo.

También existe quien intenta conservar el vínculo aceptando demasiado. Perdona rápidamente, minimiza lo que le duele, justifica comportamientos que no compartiría y se adapta de forma constante. No necesariamente porque carezca de criterio o de límites, sino porque teme el precio de expresarlos. Decir “esto no lo acepto” contiene siempre una posibilidad: que el otro responda marchándose. Si esa posibilidad resulta insoportable, el límite puede parecer más peligroso que aquello que estamos tolerando.

Por eso no suele ser suficiente decirle a alguien que tiene que poner límites. Muchas personas saben perfectamente qué deberían hacer, pero lo que les cuesta no es identificar el límite, sino soportar lo que sienten cuando intentan mantenerlo. Puede aparecer culpa, miedo, ansiedad, la sensación de estar siendo egoístas o la duda de si quizá están exagerando. En cuanto el otro se incomoda, surge el impulso de retirar lo dicho, suavizarlo o explicarse demasiado. Y así el límite desaparece justo en el momento en que empieza a ser necesario.

Hay algo especialmente doloroso en ese mecanismo, porque por miedo a que alguien nos abandone podemos terminar abandonándonos nosotros antes. Callamos lo que pensamos, cedemos cuando no queremos hacerlo, aceptamos explicaciones que no nos convencen y empezamos a convencernos de que ciertas cosas no eran tan importantes. Todo con tal de mantener cerca a alguien. Con el tiempo, sin embargo, puede aparecer una sensación de extrañeza respecto a uno mismo, como si para conservar la relación hubiéramos tenido que ir dejando demasiadas partes nuestras fuera de ella.

No siempre ocurre de una forma dramática. Muchas veces son pequeñas renuncias acumuladas: una amistad que dejamos de ver porque a la pareja no le gusta, una opinión que evitamos expresar, una forma de vestir que cambiamos, una afición que abandonamos o una necesidad que deja de mencionarse. Cada renuncia parece insignificante por separado, pero llega un momento en que la persona mira su vida y descubre cuánto se ha reducido para no incomodar al otro.

Entonces aparece una pregunta que no siempre resulta fácil sostener: ¿qué clase de vínculo necesita que yo desaparezca un poco para poder mantenerse?

También hay personas que responden al miedo al abandono de una manera aparentemente opuesta. En lugar de agarrarse, se alejan antes. Pueden terminar relaciones cuando empiezan a sentir demasiado, volverse más frías justo cuando el vínculo se hace íntimo o descubrir defectos en la otra persona en cuanto perciben que dependen emocionalmente de ella. Desde fuera parece independencia; a veces, sin embargo, es una forma de conservar el control. Si me voy primero, nadie puede dejarme. Si no necesito demasiado, nadie podrá hacerme tanto daño.

Este tipo de defensa puede ser especialmente difícil de reconocer porque suele confundirse con libertad. La persona piensa que simplemente es selectiva, que pierde el interés con facilidad o que todavía no ha encontrado a alguien adecuado. Y puede ser cierto. Pero en ocasiones aparece un patrón curioso: cuanto más disponible está el otro, más razones encuentra para alejarse. No todo miedo a ser abandonado nos hace perseguir; a algunos nos enseña a escapar.

En ambos casos, el fondo puede parecerse más de lo que pensamos. Existe una dificultad para permanecer en un vínculo cuando empieza a importar de verdad, porque querer a alguien siempre implica aceptar una parte de incertidumbre. La otra persona es libre, puede cambiar, puede decepcionarnos y también puede marcharse. Nosotros también. Ningún vínculo profundo puede eliminar por completo ese riesgo.

Quizá por eso amar no consiste en conseguir una garantía de que nunca perderemos a alguien, sino en aprender a estar con alguien sin tener que perdernos nosotros para conservarlo. Esa idea cambia por completo la pregunta. En lugar de pensar qué debemos hacer para que la otra persona no se vaya, podemos empezar a preguntarnos quién queremos ser dentro de esa relación, si podemos expresar lo que necesitamos, si podemos estar en desacuerdo, si podemos conservar nuestros intereses y nuestras amistades y si somos capaces de aceptar que alguien se disguste con nosotros sin asumir inmediatamente que hemos hecho algo malo.

Estas preguntas no garantizan que nadie se quede, y quizá ahí esté precisamente su dificultad. Nos obligan a aceptar que no podemos controlar completamente la decisión del otro. Pero también contienen algo profundamente liberador: si alguien solo permanece mientras callamos, cedemos o nos hacemos pequeños, quizá su permanencia tenga un precio demasiado alto.

Aprender a relacionarnos de otra manera no significa dejar de tener miedo a perder. Hay personas que nos importan y sería extraño que la posibilidad de perderlas no nos afectara. La diferencia está en aquello que hacemos con ese miedo. Podemos sentirlo sin obedecerlo siempre, notar la urgencia de escribir y esperar un poco, sentir culpa después de poner un límite y no retirarlo inmediatamente, reconocer que alguien está distante sin concluir que eso dice algo definitivo sobre nuestro valor y seguir queriendo profundamente sin renunciar al lugar que ocupamos en nuestra propia vida.

Tal vez la seguridad más importante en una relación no sea saber con absoluta certeza que el otro nunca se marchará, sino empezar a confiar en que, incluso si alguna vez lo hace, nosotros no tendremos que abandonarnos también.

Capítulo 7

Cuando has vivido demasiado pendiente de los demás

Hay personas que saben perfectamente cómo están quienes las rodean, pero les cuesta mucho más responder cuando alguien les pregunta cómo están ellas. Conocen

el humor de su pareja, saben cuándo un hijo está preocupado aunque diga que no le ocurre nada, perciben si una amiga necesita hablar y reconocen incluso los pequeños cambios en la voz de alguien cercano. Han desarrollado una capacidad extraordinaria para mirar hacia fuera, anticiparse a las necesidades de los demás y estar disponibles cuando alguien las necesita, pero cuando intentan dirigir esa misma atención hacia dentro descubren que no siempre saben qué desean, qué necesitan o por qué están cansadas.

Muchas veces no lo viven como un problema. Al contrario, suelen considerarse personas atentas, responsables y generosas, y probablemente lo sean. La dificultad aparece cuando cuidar deja de ser algo que elegimos y empieza a convertirse en el lugar desde el que construimos casi toda nuestra identidad. Entonces ya no hacemos cosas por otros únicamente porque queremos hacerlas, sino porque algo dentro de nosotros siente que debe hacerlas.

He conocido a personas capaces de reorganizar un día entero porque alguien cercano tenía un problema y que, sin embargo, se sentían culpables por pedir una hora para ellas. Personas que contestaban inmediatamente cualquier mensaje de quien necesitaba ayuda, pero tardaban semanas en pedir una cita médica para sí mismas. Podían escuchar durante horas las dificultades de un amigo y, cuando alguien les preguntaba qué les preocupaba, respondían casi automáticamente que no querían cargar a nadie con sus cosas.

La palabra “cargar” aparece más de lo que parece.

Hay quien creció aprendiendo que sus necesidades ocupaban demasiado espacio. Quizá no se lo dijeron directamente, pero hubo una madre agotada, un padre preocupado por sus propios problemas, una casa en la que había asuntos que parecían mucho más importantes o una etapa en la que aquella persona entendió que la mejor manera de ayudar era no añadir dificultades. Poco a poco aprendió a resolver sola, a pedir poco y a observar mucho.

Con el tiempo aquello puede convertirse en una forma de estar en el mundo.

Uno aprende a preguntarse primero qué necesitan los demás. Si una decisión puede molestar a alguien, intenta encontrar otra. Si hay un conflicto, busca rápidamente la manera de aliviarlo. Cuando varias personas quieren cosas diferentes, se convierte en quien trata de que todas estén bien. Y como esa habilidad suele ser valorada, recibe además un mensaje que la refuerza: “Qué haríamos sin ti”, “Siempre estás para todo el mundo”, “Eres la que mantiene unida a la familia”.

Son frases bonitas y, a veces, profundamente peligrosas.

Porque pueden convertir una capacidad en una obligación.

Recuerdo a una mujer que llegó diciendo que estaba agotada. Cuando le pregunté qué hacía durante una semana cualquiera, empezó a enumerar responsabilidades. Trabajaba, atendía a sus hijos, estaba muy pendiente de su madre, organizaba buena parte de lo que ocurría en casa y, además, mantenía contacto prácticamente diario con una hermana que atravesaba una etapa difícil. Mientras relataba todo aquello parecía incluso sorprendida de que pudiera resultarle excesivo.

Le pregunté qué hacía únicamente para ella.

Tardó tanto en contestar que terminó riéndose.

No era una risa de felicidad, sino la que aparece cuando una pregunta aparentemente sencilla deja al descubierto algo que no habíamos visto. Después mencionó alguna cosa pequeña, pero enseguida añadió que últimamente no tenía tiempo para eso.

Le pregunté entonces qué ocurría cuando intentaba tomárselo.

Respondió que se sentía culpable.

Aquella culpa era más interesante que cualquier recomendación sobre descanso.

No necesitaba que alguien le explicara que debía cuidarse. Lo sabía perfectamente. Había leído sobre ello, sus amigas se lo decían y ella misma aconsejaba a otras personas que no se olvidaran de sí mismas. El problema no era saber qué hacer, sino comprender por qué hacer algo para ella se sentía casi como quitarle algo a los demás.

Seguimos hablando y apareció una frase que había escuchado muchas veces durante su infancia: “Ahora no es el momento”.

Cuando era pequeña casi siempre había algo más urgente. Problemas económicos, discusiones familiares, preocupaciones de adultos. Aprendió a esperar. Si necesitaba algo y veía a su madre preocupada, prefería no decirlo. Si estaba triste, buscaba el momento adecuado para hablar y, como ese momento rara vez llegaba, terminaba resolviéndolo por su cuenta. Nadie había decidido conscientemente convertirla en una persona que se olvidara de sí misma. Había aprendido que querer a los demás también significaba no añadir peso.

Años después seguía esperando el momento adecuado para necesitar.

El problema era que nunca llegaba.

Siempre había alguien con una preocupación, un asunto pendiente o una razón aparentemente más importante.

Hay personas que viven así durante décadas. No necesariamente sufren de manera visible, porque muchas construyen vidas funcionales y relaciones estables. Pero existe un desgaste particular en pasar demasiado tiempo adaptándose a lo que ocurre alrededor. La persona empieza a notar cansancio, irritabilidad o una especie de vacío que no sabe explicar. Puede llegar incluso a enfadarse con aquellos a quienes lleva años cuidando y sentirse inmediatamente culpable por hacerlo.

“Ellos no tienen la culpa”, piensa.

Y probablemente sea cierto.

El resentimiento no siempre significa que alguien nos esté tratando mal. A veces aparece cuando llevamos mucho tiempo haciendo voluntariamente algo que, en realidad, ya no queremos seguir haciendo de la misma manera.

Eso puede ser difícil de aceptar.

Nos resulta más sencillo enfadarnos con quien pide que reconocer nuestra dificultad para decir que no.

Si siempre hemos estado disponibles, los demás aprenden a contar con nuestra disponibilidad. No necesariamente porque sean egoístas, sino porque esa es la relación que hemos construido con ellos. Puede llegar un momento en que pensemos que nadie se preocupa por nosotros cuando, en realidad, llevamos años diciendo que no necesitamos nada.

Esto no significa responsabilizarnos de la falta de consideración de otras personas. Hay vínculos donde existe egoísmo, abuso o una ausencia real de reciprocidad. Pero también hay relaciones en las que una persona se ha acostumbrado tanto a dar que casi nunca permite que el otro descubra qué necesita.

Cuando alguien pregunta “¿estás bien?”, respondemos que sí.

Cuando ofrece ayuda, decimos que no hace falta.

Cuando nos pregunta qué queremos hacer, contestamos que nos da igual.

Y, pasado el tiempo, podemos terminar sintiendo que nadie sabe lo que queremos.

A veces nadie lo sabe porque hace mucho que no lo decimos.

Hay una frase aparentemente generosa que puede revelar muchísimo: “A mí me da igual”.

Puede referirse a dónde cenar, qué película ver, dónde ir de vacaciones o cómo organizar un fin de semana. Por supuesto, a veces realmente nos da igual. Pero cuando una persona responde así casi siempre, quizá merezca la pena preguntarse cuánto tiempo lleva entrenándose para no tener preferencias que puedan entrar en conflicto con las de los demás.

Tener deseos complica las relaciones.

Si queremos algo distinto de lo que quiere otra persona, habrá que negociar. Puede que alguien se decepcione. Quizá tengamos que sostener un desacuerdo. Para quien ha aprendido que el bienestar depende de que todo el mundo esté contento, desear se vuelve arriesgado.

Entonces resulta más sencillo adaptarse.

El problema es que nadie puede adaptarse indefinidamente sin pagar algún precio.

Con el tiempo puede aparecer la sensación de no saber qué se quiere. Cuando alguien pregunta “si pudieras hacer lo que quisieras, ¿qué harías?”, la respuesta puede no llegar. Hemos ejercitado tanto la capacidad de detectar las preferencias ajenas que la nuestra se ha debilitado.

Esto ocurre también dentro de las relaciones de pareja. Hay personas que entran en ellas con una enorme disposición a comprender. Cuando surge una dificultad piensan en la historia del otro, en sus miedos, en su forma de expresar cariño o en las razones que pueden explicar su comportamiento. Esa capacidad de comprender puede ser una virtud enorme, pero se vuelve peligrosa cuando sustituye permanentemente a otra pregunta: “¿Y esto cómo me hace sentir a mí?”

Comprender a alguien no obliga a aceptar todo lo que hace.

Podemos entender de dónde procede la dificultad de una persona para expresar afecto y seguir necesitando más afecto. Podemos comprender que alguien haya sufrido mucho y no permitir que descargue ese sufrimiento sobre nosotros. Podemos conocer las razones por las que alguien se comporta de determinada manera sin convertir esas razones en una obligación de permanecer.

A veces utilizamos la empatía para alejarnos de nuestro propio dolor.

Es más fácil preguntarnos por qué el otro se comporta así que reconocer que nos está haciendo daño.

Una mujer puede pasar años intentando comprender por qué su pareja no expresa cariño, investigar su infancia, sus relaciones anteriores y su miedo a la vulnerabilidad, mientras deja en segundo plano algo mucho más sencillo: ella se siente sola a su lado.

En determinados momentos no necesitamos comprender mejor al otro.

Necesitamos escucharnos mejor a nosotros.

Eso no significa volvernos egoístas. Existe una diferencia enorme entre pensar solo en uno mismo y empezar a incluirse en la ecuación. Quien ha vivido demasiado pendiente de los demás suele temer que cualquier movimiento hacia sí mismo lo transforme en una persona indiferente o insensible. Como si únicamente existieran dos posibilidades: sacrificar continuamente lo propio o no preocuparse por nadie.

Entre ambos extremos existe todo un mundo.

Podemos querer profundamente a una persona sin hacernos responsables de cada emoción que siente. Podemos ayudar sin resolverlo todo, escuchar sin estar siempre disponibles y decir que no sin dejar de querer.

También podemos permitir que alguien atraviese una consecuencia que le corresponde.

Esto resulta especialmente difícil para las personas acostumbradas a rescatar. Cuando alguien que quieren comete un error, sienten la necesidad inmediata de intervenir. Solucionan, llaman, explican, prestan dinero, justifican o intentan evitar que la otra persona sufra.

A veces ayudar es necesario.

Otras veces ayudamos porque no soportamos ver sufrir.

Y no es exactamente lo mismo.

Podemos terminar quitando a las personas que queremos la posibilidad de resolver sus propios problemas porque necesitamos demasiado que estén bien. Entonces su malestar se convierte en una urgencia nuestra.

Aprender a diferenciar ambas cosas requiere hacerse una pregunta incómoda: “¿Estoy haciendo esto porque realmente necesita mi ayuda o porque yo necesito dejar de sentir lo que me produce verlo así?”

Hay momentos en que acompañar significa no resolver.

Estar cerca sin ocupar el lugar del otro.

Dejar que alguien tome una decisión que nosotros no tomaríamos.

Aceptar que una persona a la que queremos pueda equivocarse.

Incluso permitir que se enfade porque esta vez no vamos a hacer por ella lo que siempre hemos hecho.

Cuando empezamos a cambiar nuestra manera de relacionarnos, quienes nos rodean también tienen que adaptarse. No siempre reaccionan bien. Si durante años hemos dicho que sí y empezamos a decir que no, alguien puede considerarnos diferentes. Si siempre hemos solucionado los problemas y dejamos de hacerlo, pueden decir que ya no somos los mismos.

Probablemente tengan razón.

No somos exactamente los mismos.

Pero cambiar no siempre significa habernos convertido en una persona peor.

A veces significa que hemos empezado a existir también dentro de nuestras relaciones.

Hay algo especialmente revelador en preguntarnos quién somos cuando nadie necesita nada de nosotros. Para algunas personas esa pregunta produce un vacío inesperado. Si durante años su identidad se ha construido alrededor de ayudar, cuidar, resolver y estar disponibles, resulta extraño descubrir qué hacer con el tiempo, la energía o el deseo cuando todo eso deja de ocupar tanto espacio.

Quizá entonces aparezcan preguntas que llevaban demasiado tiempo aplazadas. Qué nos gusta, con quién queremos estar, qué proyectos abandonamos, qué parte de nosotros quedó siempre para después y cuándo decidimos que nuestras necesidades podían esperar indefinidamente.

Volver la mirada hacia uno mismo puede sentirse incómodo al principio, sobre todo cuando hemos aprendido a identificar el cuidado propio con egoísmo. Pero cuidar de nosotros no significa retirar amor de los demás. Significa dejar de construir ese amor sobre nuestra desaparición.

Tal vez una relación verdaderamente recíproca no sea aquella en la que nadie necesita a nadie, sino aquella en la que ambas personas pueden necesitar sin que siempre sea la misma quien sostiene.

Y quizá llegue un momento en que descubramos que no tenemos que elegir entre estar para los demás y estar para nosotros.

Lo difícil, después de haber vivido tantos años mirando hacia fuera, puede ser aceptar que nosotros también formamos parte de las personas que merecen nuestra atención.

Capítulo 8

La voz con la que te hablas no nació contigo

Hay personas que pasan buena parte del día acompañadas por una voz interior que comenta, juzga, compara, anticipa y corrige casi todo lo que hacen. No se oye desde fuera, pero está presente antes de una decisión importante, después de un error pequeño o incluso en momentos aparentemente tranquilos. “No lo vas a hacer bien”, “deberías haberte dado cuenta”, “otra vez igual”, “los demás pueden con esto y tú no”, “no tienes derecho a estar cansado”. Con el tiempo, uno puede acostumbrarse tanto a escuchar este tipo de frases que deja de preguntarse de dónde vienen y empieza a tratarlas como si fueran una descripción objetiva de sí mismo.

La mayoría de las personas no recuerda el momento exacto en que empezó a hablarse así. No suele haber una fecha concreta ni una escena que lo explique todo. Lo que existe, más bien, es una acumulación de gestos, comentarios, expectativas y maneras de reaccionar que van dejando huella hasta convertirse en una determinada forma de mirarse. A veces esa voz se parece mucho a la de alguien que estuvo cerca durante años; otras veces ya no conserva una identidad reconocible, pero mantiene su tono, su dureza y su manera de señalar constantemente aquello que falta.

Recuerdo a un hombre que se describía como perezoso. Utilizaba esa palabra con frecuencia, incluso al hablar de épocas en las que trabajaba más de diez horas al día. Si estaba cansado, interpretaba que se estaba acomodando; si necesitaba descansar, sentía que estaba perdiendo el tiempo; si pasaba un fin de semana sin hacer nada productivo, el domingo por la noche aparecía la sensación de haber desperdiciado dos días enteros. Cuando le pregunté en qué momento había empezado a relacionar el descanso con una especie de fracaso, se rió y respondió que no lo sabía, que siempre había sido así.

Después comenzó a hablar de su padre, un hombre trabajador al que admiraba y que repetía con frecuencia que en la vida nadie regalaba nada. No recordaba grandes discusiones ni castigos especialmente duros, pero sí una atmósfera en la que estar ocupado era algo valioso y estar quieto parecía requerir una justificación. Había

crecido, se había independizado y llevaba muchos años viviendo lejos de aquella casa, pero la lógica seguía funcionando dentro de él. Ya no necesitaba que nadie le exigiera porque había aprendido a hacerlo solo.

Esa es una de las características más interesantes de nuestra voz interior: puede continuar mucho después de que hayan desaparecido las personas o las circunstancias que contribuyeron a formarla. Un adulto puede seguir esforzándose por obtener la aprobación de alguien que ya no opina sobre su vida, temer decepcionar a una persona que lleva años sin estar presente o continuar escuchando un juicio que quizá nunca fue pronunciado exactamente de esa manera. La voz interior no siempre reproduce frases literales; a veces conserva una sensación más difusa, como la idea de que uno debería hacer más, molestar menos, equivocarse menos, necesitar menos o demostrar continuamente que está a la altura.

Con los años, esas sensaciones pueden transformarse en un lenguaje automático. Una persona comete un error y se llama inútil; otra se mira al espejo y encuentra inmediatamente aquello que no le gusta; alguien recibe un elogio y piensa que la otra persona exagera; otra persona alcanza una meta importante y, antes de disfrutarla, ya está pensando en la siguiente. Lo llamativo es que rara vez nos detenemos a pensar en lo extraño que sería hablarle así a alguien a quien queremos.

Si una amiga comete un error, probablemente intentemos ponerlo en contexto. Si está agotada, entenderemos que necesite parar; si fracasa en algo importante, podremos recordarle que aquello no define todo lo que es. Sin embargo, con nosotros mismos podemos utilizar palabras que jamás pronunciaríamos delante de otra persona. Lo hacemos porque hemos normalizado la dureza y, en muchos casos, porque creemos que la necesitamos.

Hay personas convencidas de que si dejan de exigirse se volverán débiles, irresponsables o conformistas. Han asociado durante tanto tiempo la presión con la motivación que cualquier gesto de comprensión hacia sí mismas les parece peligroso. Sin embargo, exigirse y despreciarse no son la misma cosa. Una persona puede reconocer que necesita mejorar algo sin humillarse por no haberlo conseguido todavía, asumir una responsabilidad sin convertir un error en una definición de toda su identidad y ponerse objetivos sin vivir bajo la sensación constante de que cada dificultad demuestra que no sirve.

La diferencia no está tanto en dejar de corregirse como en la forma en que uno se corrige. Hay una gran distancia entre una voz que señala un error y una voz que utiliza ese error para emitir una sentencia sobre quién somos. La primera puede ayudarnos a aprender; la segunda convierte cualquier tropiezo en una confirmación de que nunca llegamos a ser suficiente.

Cuando alguien vive demasiado tiempo bajo una voz de este tipo, empieza a relacionarse con el mundo desde la anticipación del juicio. Piensa demasiado antes de hablar, teme equivocarse, revisa conversaciones, intenta imaginar la impresión que ha causado y puede llegar a renunciar a cosas que desea porque no soporta la posibilidad de hacerlo mal. Desde fuera puede parecer inseguridad, pero por dentro suele sentirse como una vigilancia permanente sobre uno mismo.

En ese estado, cualquier error adquiere una dimensión mucho mayor de la que tendría objetivamente porque el problema ya no es solo lo ocurrido, sino lo que creemos que ese hecho demuestra sobre nosotros. Suspender un examen puede convertirse en “no soy capaz”; que alguien se aleje puede transformarse en “no soy suficiente”; cometer un error puede terminar convertido en “siempre estropeo todo”. Cuando cada acontecimiento se utiliza como prueba de una identidad defectuosa, la vida se vuelve agotadora.

Por eso puede ser importante escuchar con atención la forma exacta en la que nos hablamos, no para sustituir cada pensamiento desagradable por una frase positiva, sino para distinguir lo que describe una situación de lo que añade una condena. No es lo mismo decir “hoy no he podido concentrarme” que concluir “soy incapaz de concentrarme”. No es lo mismo reconocer “he reaccionado mal” que convertirlo en “soy una mala persona”, ni decir “esta relación no ha funcionado” que acabar pensando “nadie va a quererme”.

El lenguaje con el que nos definimos puede cerrar o abrir posibilidades. Cuando utilizamos expresiones absolutas, dejamos muy poco espacio para el cambio. “Soy así” puede convertirse en una sentencia; “esto me ocurre en determinadas situaciones” permite empezar a observar cuándo ocurre, qué lo activa y qué margen tenemos para responder de otra manera.

Recuerdo a una mujer que repetía que era incapaz de tomar decisiones. Cada vez que se enfrentaba a algo importante consultaba a varias personas, dudaba, cambiaba de opinión y terminaba frustrada consigo misma. Cuando le pregunté si realmente era incapaz de decidir, empezó a enumerar decisiones importantes que había tomado sola a lo largo de su vida. Poco a poco apareció algo distinto: su problema no era no saber decidir, sino no confiar en su derecho a equivocarse.

Necesitaba sentirse completamente segura antes de elegir, y como esa seguridad absoluta no existe, cualquier decisión importante podía convertirse en un conflicto interminable. Algo empezó a cambiar cuando dejó de preguntarse únicamente cuál era la decisión correcta y empezó a preguntarse con qué decisión estaba dispuesta a responsabilizarse incluso si las cosas no salían como esperaba. No necesitaba tanta seguridad como permiso para equivocarse.

La voz interior más dura suele estar relacionada con la fantasía de que, si somos suficientemente exigentes, podremos evitar el dolor. Si pensamos todo mucho, quizá no nos equivoquemos; si estamos suficientemente atentos, quizá nadie nos rechace; si nos exigimos bastante, quizá consigamos convertirnos en alguien incuestionable. El problema es que vivir intentando eliminar toda posibilidad de error tiene un coste enorme, porque nos obliga a controlar, nos hace depender demasiado de la aprobación y nos coloca en una relación con nosotros mismos basada en la sospecha, como si no pudiéramos confiar en nosotros sin estar vigilándonos continuamente.

Cambiar esa relación no significa empezar a hablarnos de una forma artificialmente positiva. Decirse “soy maravilloso” cuando uno no lo siente suele resultar poco creíble. La cuestión no es sustituir la dureza por una admiración constante, sino por una forma de trato más justa. Poder reconocer que algo no ha salido bien sin necesitar castigarnos, aceptar que estamos cansados sin interpretar que eso nos convierte en débiles, admitir que tenemos miedo sin concluir que no somos capaces y permitirnos dudar sin convertir la duda en una prueba de inferioridad.

A veces resulta útil preguntarse de quién aprendimos a hablarnos de una determinada manera. No siempre habrá una respuesta clara y tampoco se trata de buscar culpables. Nuestros padres, profesores, parejas o personas importantes también tenían su propia historia y probablemente actuaron muchas veces con los recursos que tenían. Comprender de dónde procede una voz no significa acusar a quien pudo influir en ella; significa empezar a distinguir entre aquello que pensamos porque lo hemos elegido y aquello que llevamos repitiendo durante años sin haberlo revisado.

Hay algo liberador en descubrir que no todo lo que pensamos sobre nosotros nos pertenece de la misma manera. Algunas ideas las heredamos, otras nacieron en momentos en los que teníamos pocos recursos para entender lo que ocurría y otras fueron conclusiones que sacamos demasiado pronto. Un niño puede llegar a pensar que no merece atención porque sus padres están desbordados y no pueden ofrecérsela; una adolescente puede interpretar que su cuerpo es el problema porque alguien se burló de ella; una persona puede salir de una relación convencida de que es difícil de querer porque alguien consiguió hacerla sentir así.

Esas conclusiones pueden acompañarnos durante años sin que volvamos a examinarlas. Quizá una parte importante de crecer consista precisamente en volver sobre ellas y preguntarnos si siguen siendo ciertas, si alguna vez lo fueron o si queremos continuar viviendo como si lo fueran. No podemos impedir que aparezca cada pensamiento aprendido, porque algunas voces tardan mucho tiempo en perder fuerza y quizá nunca desaparezcan por completo, pero sí podemos empezar a decidir qué autoridad les concedemos.

Una voz puede aparecer sin tener la última palabra. Podemos pensar que vamos a hacerlo mal y, aun así, continuar; sentir que no somos suficientes sin convertir esa sensación en una verdad definitiva; notar que una parte de nosotros sigue esperando ser juzgada y elegir, pese a ello, tratarnos de una manera distinta.

Tal vez uno de los cambios más profundos no consista en silenciar por completo aquella voz antigua, sino en desarrollar otra capaz de responderle. No una voz que nos diga que todo está bien cuando no lo está, ni una que convierta cualquier dificultad en una oportunidad forzada para pensar en positivo, sino una forma de hablarnos que pueda decirnos la verdad sin destruirnos.

Porque la manera en la que nos hablamos no es un detalle menor de nuestra vida. Es el lugar desde el que interpretamos lo que nos sucede, la compañía que llevamos con nosotros cuando nadie más está presente y, muchas veces, la voz que escuchamos durante más horas que cualquier otra. Aprender a reconocerla, entender de dónde viene y decidir cuánto poder queremos seguir dándole puede cambiar mucho más de lo que parece.

Capítulo 9

El amor no debería obligarte a desaparecer

Hay relaciones en las que una persona no se da cuenta de cuánto ha cambiado hasta que alguien de fuera se lo señala. Puede haber dejado de ver a determinadas amistades, cambiado su manera de vestir, abandonado costumbres que antes disfrutaba o empezado a medir con mucho cuidado cada palabra para evitar una discusión. Nada de eso tiene por qué haber ocurrido de golpe. De hecho, casi nunca sucede así. Lo habitual es que sean pequeñas renuncias, aparentemente razonables, que van acumulándose hasta que un día la persona descubre que se ha alejado demasiado de sí misma.

A veces todo empieza con algo que parece insignificante. Una pareja comenta que no le gusta una determinada amistad, que una prenda le parece demasiado llamativa o que cierta forma de comportarse no encaja con lo que espera de una relación. La otra persona cede porque no quiere discutir, porque le parece un detalle menor o porque piensa que en cualquier relación hay que adaptarse. Y eso es cierto: querer a alguien implica negociar, ceder en ocasiones y tener en cuenta cómo nuestras decisiones afectan al otro. El problema aparece cuando la adaptación deja de ser recíproca y empieza a convertirse en una desaparición progresiva.

Recuerdo a una mujer que llevaba años con su pareja y que insistía en que él no era una mala persona. Lo decía tantas veces que terminó llamándome la atención. Cada vez que contaba algo que le hacía daño, aparecía inmediatamente una explicación que protegía la imagen de él. Si era frío, era porque le costaba expresar emociones; si se enfadaba cuando ella salía con amigas, era porque había tenido malas experiencias en relaciones anteriores; si criticaba su ropa, lo hacía porque se preocupaba por ella. Mientras hablaba, parecía dedicar más esfuerzo a justificar lo que él hacía que a explicar cómo se sentía ella.

En un momento le pregunté cuándo había sido la última vez que había hecho algo importante sin pensar primero en cómo reaccionaría él. Se quedó callada y empezó a repasar mentalmente varias escenas. Entonces se dio cuenta de que llevaba mucho tiempo organizando decisiones pequeñas y grandes alrededor de aquella reacción. No era que él decidiera absolutamente todo, pero su posible enfado estaba presente antes de cada elección.

Eso cambia mucho una relación.

Cuando empezamos a vivir anticipando continuamente la reacción del otro, nuestra libertad ya no depende únicamente de lo que queremos hacer, sino también de cuánto malestar estamos dispuestos a provocar. Y si hemos aprendido que una discusión es peligrosa o que el amor puede desaparecer cuando decepcionamos, resulta muy fácil confundir evitar conflictos con cuidar la relación.

Hay una pregunta sencilla que puede revelar mucho: ¿puedo ser plenamente yo dentro de esta relación sin sentir que estoy arriesgando continuamente el vínculo?

No significa que debamos hacer cualquier cosa sin considerar al otro, ni que una relación sana carezca de acuerdos o límites compartidos. Significa que nuestra identidad no debería convertirse en algo que tengamos que negociar constantemente para conservar el cariño. Una pareja puede expresar que algo le incomoda, pero existe una diferencia profunda entre compartir una incomodidad y convertirla en una norma sobre cómo debe ser la otra persona.

Las relaciones empiezan a volverse estrechas cuando una persona necesita reducirse para que todo funcione. Puede dejar de expresar opiniones porque siempre terminan en discusión, renunciar a planes para evitar reproches o abandonar determinadas partes de su personalidad porque sabe que generan rechazo. Con el tiempo aprende a presentar solo la versión de sí misma que provoca menos problemas.

Lo peligroso es que esa adaptación puede empezar a confundirse con madurez.

“Antes discutíamos mucho, ahora ya no.”

A veces eso significa que dos personas han aprendido a comunicarse mejor. Otras veces significa que una de ellas ha dejado de hablar.

No es lo mismo.

Hay silencios que nacen de la paz y silencios que nacen del miedo.

Una relación puede parecer tranquila desde fuera y estar construida sobre una enorme cantidad de cosas que ya no se dicen. La ausencia de conflicto no garantiza bienestar. En ocasiones solo indica que alguien ha aprendido que expresar lo que siente tiene un coste demasiado alto.

Esto ocurre también en relaciones donde no existe un control evidente. Nadie prohíbe nada, pero hay gestos, silencios, reproches o cambios de humor que terminan funcionando como una especie de frontera. La persona sigue siendo libre en teoría, aunque en la práctica sabe qué decisiones traerán varios días de tensión.

Entonces empieza a autocensurarse.

No porque alguien le obligue directamente, sino porque ha aprendido a evitar el precio.

Es importante distinguir entre amor y vigilancia. Una pareja puede interesarse por dónde estamos, con quién vamos o cómo nos sentimos sin convertir ese interés en una forma de supervisión. También puede sentir celos o inseguridad y hablar de ello sin exigir que la otra persona modifique constantemente su vida para tranquilizarla.

Todos podemos sentir emociones difíciles.

La cuestión está en qué hacemos con ellas.

Sentir celos no da derecho a controlar.

Sentir miedo a perder a alguien no convierte en razonable impedirle tener una vida propia.

Sentirse inseguro no justifica que la otra persona tenga que demostrar continuamente que merece confianza.

Cuando una relación empieza a organizarse alrededor de calmar constantemente los miedos de uno de los dos, el otro puede terminar asumiendo una responsabilidad imposible. Tiene que demostrar que no engañará, que no se marchará, que no mira a nadie, que no piensa nada que pueda amenazar el vínculo. El problema es que ninguna demostración suele ser suficiente, porque la inseguridad no nace únicamente de lo que hace la pareja.

Si intentamos resolver una inseguridad interior controlando el comportamiento de otra persona, siempre necesitaremos un poco más de control.

Hay algo parecido en quienes sienten que necesitan saberlo todo. Preguntan, comprueban y buscan detalles con la esperanza de alcanzar una tranquilidad definitiva. A veces la obtienen durante unas horas, pero después aparece una nueva duda. No es porque sean incapaces de querer, sino porque están intentando encontrar fuera una seguridad que no puede construirse únicamente desde fuera.

La otra persona puede colaborar, ser clara, honesta y respetuosa, pero no puede eliminar por completo nuestros miedos.

Y pretender que lo haga puede convertir el vínculo en una prisión para ambos.

Hay relaciones donde la desaparición de uno mismo no viene del control del otro, sino del deseo de ser amado. La persona cambia voluntariamente, intenta convertirse en aquello que cree que su pareja necesita y adapta incluso aspectos profundos de sí misma. Quizá nunca se le ha exigido directamente, pero interpreta cualquier diferencia como un riesgo.

Recuerdo a un hombre que reconocía haber cambiado casi por completo su manera de relacionarse desde que estaba con su pareja. Había dejado de mostrar determinadas emociones porque ella las consideraba excesivas, evitaba hablar de ciertos temas y procuraba parecer más seguro de lo que realmente se sentía. Cuando le pregunté por qué lo hacía, respondió que temía decepcionarla.

Había llegado a creer que ser querido dependía de mantener una determinada versión de sí mismo.

Ese tipo de amor acaba siendo agotador porque obliga a actuar.

Uno no descansa dentro de la relación.

Interpreta.

Calcula.

Se corrige.

Y cada error puede sentirse como el momento en que el otro descubrirá quién somos realmente y decidirá que no quiere quedarse.

Pero una relación en la que solo podemos sentirnos seguros mientras representamos una versión aceptable de nosotros mismos no ofrece verdadera seguridad.

Ofrece aprobación condicionada.

Hay una diferencia entre querer crecer junto a alguien y intentar transformarnos para no perderlo. Una pareja puede inspirarnos a mejorar, ayudarnos a ver aspectos que necesitamos revisar y acompañarnos mientras cambiamos cosas que nosotros también queremos cambiar. Eso forma parte de cualquier relación viva. Lo problemático aparece cuando el cambio nace principalmente del miedo.

“Si no cambio esto, me dejará.”

“Si sigo siendo así, nadie podrá quererme.”

“Si no hago lo que espera, se cansará.”

Cuando esa lógica domina la relación, dejamos de preguntarnos si nosotros queremos ese cambio.

Y esa pregunta importa.

No todo aquello que incomoda a nuestra pareja es necesariamente algo que debamos modificar. A veces simplemente somos diferentes.

Podemos tener distintas necesidades sociales, formas de expresar afecto, maneras de organizar el tiempo o intereses que no coinciden. Una relación adulta no exige borrar todas esas diferencias, sino aprender a convivir con ellas y negociar aquello que realmente afecta al proyecto compartido.

Amar no significa convertir dos personas en una.

De hecho, una de las paradojas del amor es que necesitamos cercanía sin dejar de ser distintos.

Cuando se elimina toda diferencia, también desaparece parte del encuentro. Ya no hay dos personas que se eligen, sino una que intenta encajar completamente dentro de las necesidades de la otra.

Por eso conservar un espacio propio no es una amenaza para una relación sana. Tener amigos, intereses, momentos de soledad, proyectos y pensamientos que no pertenecen a la pareja puede ser precisamente lo que permite que sigamos teniendo algo que compartir.

Una relación no debería ocupar toda la vida.

Debería formar parte de ella.

Hay personas que sienten culpa cuando descubren esto. Piensan que si aman de verdad deberían querer pasar todo el tiempo posible con la otra persona, compartirlo todo y no necesitar demasiado espacio propio. Pero necesitar espacio no significa querer menos. A veces significa reconocer que una relación no puede ser la única fuente de identidad, bienestar, conversación y sentido.

Esperar que una persona lo sea todo coloca sobre ella una carga enorme.

Pareja, mejor amigo, única compañía, fuente de validación, refugio emocional y centro de todos nuestros planes.

Nadie puede sostener indefinidamente todos esos lugares.

Y cuando lo intentamos, cualquier distancia empieza a sentirse como una amenaza.

Tal vez por eso algunas relaciones mejoran cuando ambas personas recuperan partes de su vida que habían abandonado. No porque se alejen, sino porque dejan de exigir al vínculo que lo contenga absolutamente todo.

Volver a una amistad.

Recuperar una actividad.

Tener una tarde propia.

Hacer algo sin necesidad de contarlo inmediatamente.

Recordar quién éramos antes de convertirnos en “nosotros”.

Esto puede despertar miedo, especialmente si la relación lleva tiempo construida alrededor de una gran dependencia. Sin embargo, una cercanía que solo se mantiene porque ninguno de los dos puede respirar demasiado lejos no es necesariamente intimidad.

A veces es miedo compartido.

Hay otra cuestión importante: el amor no convierte automáticamente en aceptable todo lo que ocurre dentro de una relación. Podemos querer muchísimo a alguien que no sabe querernos de una forma que nos haga bien. Podemos entender su historia, reconocer sus heridas y saber por qué se comporta de determinada manera, pero ninguna explicación elimina el efecto que sus actos tienen sobre nosotros.

Comprender no obliga a permanecer.

Este punto puede ser difícil para personas especialmente empáticas. Cuanto más conocen la historia de su pareja, más razones encuentran para disculparla. “Tuvo una infancia complicada”, “su anterior relación le hizo mucho daño”, “le cuesta confiar”, “cuando se enfada no sabe controlar lo que dice”.

Todo eso puede ser cierto.

Pero también puede ser cierto que nosotros estemos sufriendo.

Las dos cosas pueden coexistir.

Podemos comprender de dónde viene una conducta y decidir que no queremos seguir recibiéndola.

Poner un límite no niega la historia del otro.

Reconoce la nuestra.

Quizá una de las preguntas más importantes que podemos hacernos dentro de una relación no sea únicamente cuánto queremos a esa persona, sino quién estamos siendo cuando estamos a su lado. Si nos reconocemos, si podemos hablar con libertad, si seguimos teniendo proyectos propios, si nos sentimos respetados incluso cuando pensamos diferente y si el vínculo permite que crezcamos sin exigir que una de las dos personas se haga cada vez más pequeña.

Porque a veces estamos tan concentrados en conservar una relación que dejamos de preguntarnos qué clase de vida estamos construyendo dentro de ella.

Hay vínculos que nos permiten expandirnos.

Otros nos obligan a medir cada movimiento.

Hay relaciones en las que podemos llegar cansados, inseguros, felices, enfadados o confundidos y seguir sintiendo que tenemos un lugar. En otras, parece necesario llegar siempre convertidos en la versión que el otro puede tolerar.

La diferencia no es pequeña.

El amor no debería exigir perfección, ni obediencia, ni la renuncia constante a uno mismo. Tampoco debería convertirse en una prueba diaria en la que tengamos que demostrar que merecemos seguir siendo elegidos.

Quizá amar implique en parte poder decirle a alguien: “Quiero compartir mi vida contigo, pero para hacerlo necesito seguir teniendo una vida que compartir”.

Y quizá una relación empieza a ser verdaderamente íntima cuando ya no necesitamos desaparecer para que el otro se quede.

Capítulo 10

Hay duelos que nadie ve

No todos los duelos empiezan con una muerte. A veces comienzan mucho antes, cuando entendemos que una relación no será lo que esperábamos, que una persona no puede darnos aquello que necesitábamos o que una etapa de nuestra vida ha terminado aunque todavía sigamos viviendo dentro de ella. Hay pérdidas que no tienen funeral, ni una fecha clara, ni un momento preciso a partir del cual los demás puedan decirnos que comprenden lo que estamos atravesando, y quizá por eso algunas de ellas resultan especialmente difíciles de explicar.

Hay personas que lloran a alguien que sigue vivo, no porque hayan dejado de quererlo, sino porque han empezado a aceptar que nunca tendrán con él el vínculo que imaginaron. Puede tratarse de un padre del que se lleva años esperando una determinada frase, de una madre cuya cercanía emocional nunca llegó a sentirse suficiente, de una pareja que está presente físicamente pero hace tiempo que dejó de estar de la manera que uno necesita o incluso de un hijo cuyo camino obliga a despedirse de una idea previa sobre quién iba a ser. También se puede hacer duelo por una versión de uno mismo, por la persona que creíamos que llegaríamos a ser, por una profesión que no llegó, por una relación que imaginamos durante años, por el cuerpo que teníamos o por una etapa en la que nos sentíamos más seguros.

El problema es que estos duelos suelen ser menos visibles. Cuando muere alguien, la pérdida resulta evidente y el entorno entiende, al menos durante un tiempo, que algo importante ha ocurrido. En otros casos, la persona sigue trabajando, cuidando de su familia y cumpliendo con lo esperado mientras dentro de ella se reorganiza una vida entera.

Recuerdo a una mujer que había terminado una relación de muchos años y que repetía continuamente que no entendía por qué seguía tan afectada. Desde fuera, la ruptura parecía incluso conveniente, porque había habido demasiadas discusiones, demasiadas decepciones y una sensación prolongada de estar sosteniendo algo que

ya no funcionaba. Ella misma sabía que volver no tenía sentido y, sin embargo, cualquier pequeño recuerdo podía deshacerla.

Lo que más le confundía era precisamente eso: si la relación había sido tan difícil, ¿por qué dolía tanto perderla? Durante un tiempo habló de su expareja, pero poco a poco apareció algo más amplio. No estaba llorando únicamente a aquella persona, sino también la casa que habían imaginado, los viajes que todavía no habían hecho, la versión de sí misma que se veía envejeciendo a su lado y todas las conversaciones que había tenido en su cabeza sobre un futuro que ya no existiría.

A veces la pérdida real no coincide con aquello que los demás ven. Terminamos una relación, pero también perdemos una identidad compartida; dejamos de ser "nosotros" y tenemos que volver a descubrir quiénes somos fuera de esa historia. Algunas rutinas desaparecen, ciertos lugares cambian de significado y hasta las canciones pueden convertirse durante un tiempo en pequeñas puertas hacia una vida anterior. El duelo no siempre consiste en echar de menos a una persona, porque a veces también echamos de menos quiénes éramos cuando esa persona estaba o quiénes pensábamos que llegaríamos a ser junto a ella.

Por eso puede resultar tan confuso descubrir que seguimos sintiendo dolor incluso cuando sabemos que una decisión era correcta. Saber que algo debía terminar no impide que duela que haya terminado, porque la razón y la emoción no caminan siempre a la misma velocidad y hay pérdidas que entendemos mucho antes de aceptarlas.

También ocurre con los vínculos familiares. Hay adultos que pasan años esperando que un padre cambie. Cada encuentro contiene una pequeña esperanza: quizá esta vez pregunte, quizá esta vez escuche, quizá ahora que ambos son mayores pueda existir una conversación distinta. Después de cada intento llega una nueva decepción y, en ocasiones, el duelo empieza precisamente cuando uno deja de esperar.

Ese momento puede sentirse triste y liberador al mismo tiempo, porque implica reconocer un límite y, a la vez, dejar de organizar parte de la propia vida alrededor de una promesa que nunca termina de cumplirse. Aceptar que alguien no puede darnos algo que necesitamos no significa dejar de quererlo, sino dejar de exigirle internamente una versión que quizá nunca existirá.

Hay personas que viven durante años intentando ganarse algo que no depende de ellas. Intentan ser mejores hijos, más comprensivos, más pacientes, más exitosos o menos problemáticos con la esperanza de que finalmente llegue el reconocimiento que faltó. Cuando comprenden que quizá nunca llegará, pueden sentir una pérdida

profunda, no porque pierdan a la persona, sino porque pierden la esperanza de que algún día sea diferente.

Ese tipo de duelo puede pasar desapercibido incluso para quien lo vive. La persona no entiende por qué está triste, porque aparentemente nada nuevo ha sucedido, pero algo ha cambiado: ha empezado a aceptar una realidad que durante años había evitado aceptar. Y esa aceptación no siempre se siente como paz; a veces se siente primero como tristeza.

Hay otro tipo de duelo que aparece cuando dejamos atrás una versión anterior de nosotros mismos. Puede ocurrir después de una enfermedad, de un cambio físico, de una separación, de un fracaso profesional o simplemente con el paso del tiempo. La persona mira hacia atrás y piensa que antes era más espontánea, más segura, más fuerte o más ilusionada, y entonces aparece una comparación constante entre quien es ahora y quien fue.

Esa comparación puede ser injusta, porque la persona que éramos en otra etapa vivía en otras circunstancias, con otros problemas, otras responsabilidades y otros recursos. Sin embargo, podemos convertir aquella versión anterior en una medida permanente y sentir que todo cambio ha sido una pérdida.

Recuerdo a alguien que decía constantemente que quería volver a ser el de antes. Había atravesado varios años difíciles y echaba de menos la facilidad con la que antes hacía planes, se relacionaba y tomaba decisiones. Su objetivo era recuperar aquella versión de sí mismo, hasta que le pregunté qué pasaría si no volvía. La pregunta le incomodó, porque quizá el camino no consistía en regresar, sino en construir una forma nueva de estar en su vida.

Hay momentos en los que insistir en volver a ser quienes éramos puede impedirnos descubrir quiénes estamos empezando a ser. El duelo también consiste en permitir que una parte de nuestra identidad termine para que otra pueda empezar a formarse, y eso no significa negar lo que perdimos, sino reconocer que algunas etapas no pueden recuperarse exactamente.

Muchas personas sienten que deben superar rápido una pérdida. Se impacientan consigo mismas, se comparan con quienes parecen haber avanzado antes y empiezan a interpretar cualquier recaída emocional como una señal de que están retrocediendo. Sin embargo, el duelo rara vez sigue una línea recta. Podemos estar bien durante semanas y volver a sentir tristeza un día concreto por una fecha, una canción, una conversación o incluso por algo aparentemente insignificante, y eso no significa que todo el camino anterior haya desaparecido, sino que seguimos vinculados a lo que perdimos.

A veces confundimos aceptar con dejar de sentir, pero no son la misma cosa. Podemos aceptar que una relación ha terminado y seguir echando de menos algunos momentos, entender que alguien ya no está y continuar pensando en esa persona o haber construido una vida nueva y seguir sintiendo tristeza cuando recordamos la anterior. El objetivo no siempre es olvidar, porque hay pérdidas que simplemente aprenden a ocupar otro lugar.

También existe una forma de duelo relacionada con aquello que nunca ocurrió, y puede ser especialmente difícil de comprender porque no hay un recuerdo concreto que perder. Hay personas que hacen duelo por una maternidad o paternidad que no llegó, por una relación que nunca empezó, por una reconciliación que no sucedió o por una oportunidad que se perdió antes de materializarse.

Podemos llorar posibilidades, y las posibilidades pueden pesar tanto como los recuerdos, incluso más, porque aquello que nunca ocurrió permanece intacto en la imaginación. No tuvo tiempo de decepcionarnos, desgastarse o mostrar sus límites, de modo que la vida que no vivimos puede parecer siempre perfecta.

Por eso algunas personas quedan atrapadas durante años en la pregunta "¿qué habría pasado si…?". Si hubiera aceptado aquel trabajo, si hubiera llamado, si no hubiera terminado la relación o si hubiera tomado otra decisión. El problema es que esa pregunta no tiene respuesta y solo podemos imaginar. Nuestra imaginación, además, suele comparar una vida real, con todas sus dificultades, con una vida alternativa a la que no permitimos tener problemas.

El duelo también implica dejar ir algunas de esas vidas posibles, no porque fueran irrelevantes, sino porque para vivir la vida que tenemos necesitamos dejar de habitar continuamente las que no ocurrieron.

Hay algo profundamente humano en intentar mantener cerca aquello que hemos perdido. Guardamos objetos, repetimos conversaciones mentalmente, visitamos lugares y volvemos una y otra vez a determinados recuerdos. No es necesariamente una dificultad para avanzar; a veces es nuestra manera de ir integrando una ausencia. El problema aparece cuando el vínculo con lo perdido impide cualquier relación con lo que todavía existe, cuando toda comparación termina perdiendo frente al pasado o cuando nadie puede competir con una persona que ya no está.

Entonces el duelo puede convertirse en una casa en la que seguimos viviendo mucho después de que haya dejado de protegernos.

Salir de ella no significa traicionar aquello que perdimos. Hay personas que sienten culpa cuando empiezan a estar mejor. Después de una pérdida importante pueden sorprenderse riendo, disfrutando de una comida o interesándose de nuevo por algo y

sentir inmediatamente que no deberían hacerlo, como si el dolor fuera una medida del amor y dejar de sufrir significara dejar de querer.

Pero querer a alguien no exige permanecer destruido por su ausencia. Podemos conservar el vínculo de otra manera, recordar sin quedarnos detenidos y seguir viviendo sin borrar lo que existió. A veces una pérdida empieza a encontrar su lugar cuando dejamos de preguntarnos cómo olvidarla y empezamos a preguntarnos cómo queremos llevarla con nosotros.

Porque hay personas, lugares y etapas que no desaparecen de nuestra historia, sino que cambian de sitio. Dejan de formar parte de nuestro presente cotidiano y empiezan a formar parte de lo que somos.

Quizá el duelo no consista en cerrar una puerta y no volver a mirar atrás, sino en aprender a mirar atrás sin necesitar regresar. Hay pérdidas que tardan mucho tiempo en encontrar ese lugar y no existe una fecha exacta ni una manera correcta de hacerlo. Lo importante quizá sea permitirnos reconocer lo que realmente estamos perdiendo, incluso cuando nadie más pueda verlo, porque a veces el dolor no necesita una gran explicación, sino simplemente que alguien, incluso nosotros mismos, reconozca que aquello importaba.

Capítulo 11

Cuando consigues lo que querías y sigues sintiéndote vacío

Hay momentos en los que una persona alcanza algo que llevaba mucho tiempo persiguiendo y, sin embargo, la emoción que aparece no se parece en nada a la que había imaginado. Puede tratarse de un trabajo, una relación, una casa, una oposición, un reconocimiento o incluso una etapa de estabilidad que durante años pareció suficiente para justificar todos los esfuerzos anteriores. Desde fuera, todo parece haber salido bien, pero por dentro aparece una sensación extraña, una especie de silencio que desconcierta porque no se parece ni a la alegría esperada ni al alivio que parecía prometido.

A veces esa sensación se interpreta como ingratitud. La persona piensa que debería estar feliz, que no tiene derecho a sentirse vacía o que algo va mal en ella por no poder disfrutar de aquello que tanto deseaba. Sin embargo, en muchos casos el problema no

está en haber conseguido poco, sino en haber depositado demasiado en una meta concreta, esperando que resolviera preguntas que en realidad pertenecían a otra parte de la vida.

Hay objetivos que organizan durante años nuestra energía. Mientras vamos hacia ellos, no tenemos demasiado tiempo para preguntarnos qué ocurrirá después. Estudiamos, trabajamos, ahorramos, sostenemos una relación, cuidamos de una familia o nos esforzamos por alcanzar una posición determinada, y todo ese movimiento proporciona una dirección. El problema aparece cuando llegamos, porque entonces desaparece la distancia entre nosotros y aquello que perseguíamos, y con ella también puede desaparecer una parte de la estructura que nos mantenía ocupados.

Recuerdo a una mujer que había logrado una estabilidad profesional por la que había trabajado durante mucho tiempo. Había superado etapas difíciles, soportado incertidumbre y renunciado a bastantes cosas en nombre de aquella meta. Cuando finalmente llegó, durante unas semanas sintió satisfacción, pero después empezó a aparecer algo parecido al vacío. No entendía por qué, porque había conseguido lo que quería y, sin embargo, no se sentía distinta.

Aquello la inquietaba porque había imaginado durante años que esa meta marcaría un antes y un después. Pensaba que cuando por fin llegara se sentiría más segura, más tranquila y más orgullosa de sí misma, pero la inseguridad seguía ahí, el cansancio seguía ahí y aquella voz interior que cuestionaba su valor no había desaparecido. Entonces empezó a comprender algo difícil de aceptar: había esperado que un logro externo modificara automáticamente una relación interna consigo misma.

Eso ocurre más de lo que parece. Podemos creer que cuando tengamos pareja dejaremos de sentirnos solos, que cuando adelgacemos empezaremos a gustarnos, que cuando consigamos determinado trabajo nos sentiremos valiosos o que cuando logremos estabilidad desaparecerá la inquietud. A veces hay cambios reales, por supuesto, pero ninguna meta externa puede garantizar por sí sola una transformación profunda de la manera en que nos miramos.

Una persona puede alcanzar algo importante y seguir sintiéndose insuficiente porque el problema no estaba únicamente en no haber llegado todavía, sino en haber construido su valor alrededor de la idea de que llegar demostraría algo. Cuando esa prueba no produce el efecto esperado, aparece desconcierto y la mente busca rápidamente otra meta, otro proyecto, otra relación o un nuevo reconocimiento capaz de ofrecer durante un tiempo la sensación de avance que había desaparecido.

Vivir de meta en meta puede resultar estimulante porque el movimiento evita algunas preguntas. Mientras hay algo pendiente, existe una dirección clara; cuando deja de

haberlo, aparece una cuestión mucho más incómoda: qué hacemos con nosotros mismos cuando ya no tenemos algo que perseguir. No siempre estamos preparados para responder porque muchas veces hemos aprendido a definirnos por lo que hacemos, por aquello que producimos o por el lugar que ocupamos en la vida de los demás.

Alguien que se jubila puede descubrir que no sabe qué hacer con su tiempo. Una persona cuyos hijos se independizan puede sentir que una parte enorme de su vida ha perdido su centro. Quien termina una formación larga puede experimentar una extraña tristeza justo después de conseguir el título. No porque aquello no importara, sino porque durante años proporcionó una organización que ahora ha desaparecido. En esos momentos, el vacío no siempre significa que falte algo concreto; a veces significa que ya no sabemos qué nos orienta.

Eso puede resultar especialmente difícil en una época en la que se habla constantemente de objetivos, productividad y crecimiento. Parece que siempre deberíamos estar avanzando hacia algo, mejorando, aprendiendo o construyendo una versión superior de nosotros mismos. Sin embargo, hay momentos en la vida en los que no necesitamos otra meta inmediata, sino tiempo para descubrir qué sentido tiene aquello que hacemos y qué lugar ocupa en la vida que queremos construir.

La pregunta “qué quiero conseguir” puede ser importante, pero no siempre es suficiente. A veces necesitamos preguntarnos también para qué lo queremos y quién esperamos ser cuando lo tengamos. Estas preguntas pueden revelar que deseamos un trabajo no solo por el trabajo, sino porque buscamos sentir que hemos demostrado algo a nuestra familia; que queremos una relación no únicamente por compartir la vida con alguien, sino porque asociamos estar en pareja con haber sido elegidos; o que perseguimos reconocimiento porque creemos que así silenciaremos una sensación antigua de insuficiencia.

Nada de eso vuelve inválidos nuestros deseos, pero sí cambia nuestra relación con ellos. Una meta puede seguir siendo importante sin obligarla a resolver toda nuestra vida. Podemos querer éxito sin pedirle que nos dé identidad, querer amor sin exigirle que cure todas nuestras inseguridades o querer estabilidad sin imaginar que la tranquilidad dependerá únicamente de las circunstancias. Cuando dejamos de cargar una meta con todas esas expectativas, también nos relacionamos con el resultado de otra manera.

Si llega, podemos disfrutarlo sin esperar que nos transforme por completo y, si no llega, puede doler sin convertirse en una prueba de que nuestra vida carece de valor. Hay algo especialmente difícil en reconocer que algunas de las cosas que perseguimos nacen más del miedo que del deseo. Podemos pasar años intentando construir una

vida que nos proteja de sentirnos inseguros, solos o poco valiosos, buscando una estructura perfecta, una relación estable, una situación económica determinada o una imagen que nos permita pensar que ya estamos a salvo.

Pero la vida nunca ofrece una seguridad completa. Siempre habrá cambios, pérdidas, incertidumbre y momentos en los que no sepamos qué hacer. Cuando organizamos toda nuestra existencia alrededor de evitar esas sensaciones, terminamos dedicando enorme energía a construir una vida que quizá no sea exactamente la que queremos, sino la que creemos que nos protegerá mejor. Ahí puede aparecer el vacío, no porque la vida esté vacía, sino porque quizá está demasiado llena de cosas elegidas para tranquilizar miedos que nunca terminaron de irse.

Recuerdo a un hombre que había pasado gran parte de su vida trabajando. Había construido una empresa, conseguido estabilidad económica y dado a su familia todo aquello que consideraba importante. Cuando redujo su ritmo de trabajo empezó a sentirse extrañamente perdido. Durante años había imaginado que descansar sería una recompensa, pero cuando por fin tuvo tiempo libre no sabía qué hacer con él.

Cuando le pregunté qué cosas disfrutaba, respondió hablando de trabajo. Al preguntarle qué hacía cuando no tenía ninguna obligación, volvió a hablar de trabajo. No era que no tuviera aficiones, sino que había dedicado tanto tiempo a ser útil que le costaba imaginar quién era cuando no producía nada. Ese tipo de vacío no se llena necesariamente añadiendo actividades, porque a veces necesita una reconstrucción mucho más lenta, una forma distinta de descubrir qué nos interesa cuando nadie espera nada, qué hacemos sin necesidad de demostrar y qué partes de nosotros quedaron aplazadas porque siempre había una meta más urgente.

Puede que durante un tiempo no sepamos responder y eso no significa que algo esté mal, sino que quizá nunca nos habíamos hecho esas preguntas. Hay personas que sienten una enorme inquietud cuando no tienen un propósito claro porque confunden no saber con estar perdidas. Sin embargo, algunas etapas importantes de la vida comienzan precisamente en un periodo de incertidumbre, cuando todavía no sabemos qué queremos y únicamente sabemos que lo anterior ya no basta.

Ese espacio puede parecer vacío, pero también puede ser fértil si no nos apresuramos a llenarlo. A veces conviene permanecer un tiempo ahí, observar qué aparece y dejar que surjan intereses que durante años quedaron ocultos bajo las obligaciones. Esto exige tolerar algo que no siempre resulta fácil: no tener una respuesta inmediata.

Hay personas que prefieren tomar cualquier dirección antes que aceptar que no saben hacia dónde ir. Se meten en nuevas relaciones, aceptan proyectos, cambian de ciudad o llenan la agenda simplemente porque el movimiento resulta menos inquietante que

la espera. Sin embargo, no todo movimiento es avance, y a veces también puede ser una manera de evitar aquello que aparece cuando nos detenemos.

Aprender a distinguirlo exige preguntarnos qué sentimos cuando paramos. Si al hacerlo aparece una tristeza profunda, quizá no necesitemos inmediatamente otra tarea; si aparece soledad, quizá no necesitemos llenar la agenda sin más; y si aparece miedo, quizá convenga preguntarse qué estamos intentando evitar. El vacío puede ser incómodo porque amplifica aquello que el ruido cotidiano mantiene oculto, y precisamente por eso no siempre conviene combatirlo de inmediato.

A veces necesitamos escucharlo, no como si contuviera una respuesta secreta, sino porque puede mostrarnos qué parte de nuestra vida ha quedado demasiado tiempo sin atención. Tal vez hemos vivido para cumplir, agradar, demostrar o llegar, y cuando por fin llegamos descubrimos que nadie nos enseñó qué hacer una vez allí.

Ese descubrimiento puede doler, pero también abre una posibilidad. Por primera vez, quizá podamos preguntarnos qué queremos hacer no porque tengamos que demostrar nada, sino porque realmente nos importa. Esto no significa que a partir de entonces todas nuestras decisiones deban ser profundas o trascendentes. Una vida con sentido también está hecha de cosas pequeñas, de conversaciones, rutinas, vínculos, trabajo y momentos que no necesitan justificar su existencia.

A veces buscamos un gran propósito porque creemos que la vida debería tener una explicación clara, pero quizá el sentido no sea una respuesta que encontramos una vez y conservamos para siempre. Puede ser algo que construimos y que cambia con nosotros. Hay momentos en los que el sentido está en cuidar a alguien, otros en aprender, otros en crear, otros en recuperar una parte de nosotros mismos y otros simplemente en atravesar una etapa difícil sin exigirnos saber todavía qué vendrá después.

El problema aparece cuando pensamos que deberíamos sentir siempre entusiasmo. No todas las etapas de una vida significativa se sienten intensas; hay periodos de transición, cansancio, duda y reconstrucción que también forman parte de ella. Quizá el vacío que aparece después de conseguir algo no esté diciendo que aquello no valía la pena, sino que una meta ha cumplido su función y ahora necesitamos una pregunta nueva.

Tal vez esa pregunta ya no sea qué tenemos que conseguir ahora, sino cómo queremos vivir a partir de aquí. La diferencia es importante porque la primera vuelve a convertir la vida en una carrera, mientras que la segunda nos obliga a mirar la forma en la que estamos viviendo mientras avanzamos.

Quizá por eso algunas personas descubren, después de alcanzar aquello que llevaban años persiguiendo, que lo más importante no era encontrar otra meta todavía mayor, sino aprender a habitar la vida que ya habían construido.

Capítulo 12

El momento de una sesión en el que todo cambia

Hay sesiones que avanzan durante un buen rato sin que ocurra nada aparentemente extraordinario. La persona habla de lo que ha pasado durante la semana, de una discusión, de una decisión que no sabe tomar o de una relación que sigue ocupando demasiado espacio en su cabeza. A veces repite historias que ya conoce bien, explica por qué actuó de determinada manera y trata de ordenar con palabras algo que todavía no termina de comprender. Desde fuera podría parecer que simplemente está contando lo que le sucede, pero hay momentos en los que una conversación cambia de dirección y lo que parecía conocido empieza a verse de otra manera.

No siempre ocurre con una gran revelación ni con una frase especialmente brillante. Muchas veces basta una pregunta, una observación o una pausa que obliga a detenerse en algo que hasta entonces se había contado siempre del mismo modo. La persona puede llevar años repitiendo una historia y, de pronto, descubrir que nunca se había detenido en una parte concreta de ella, no porque estuviera oculta, sino porque había aprendido a pasar por encima demasiado deprisa.

Recuerdo a una mujer que hablaba de su pareja y de lo mucho que le dolía que él no cambiara. Llevaba tiempo intentando explicarle cómo se sentía, buscando la manera adecuada de decírselo y esperando que, en algún momento, él comprendiera lo que necesitaba. Durante gran parte de la conversación volvió una y otra vez sobre la misma idea: si conseguía expresarse mejor, quizá las cosas fueran distintas. Le pregunté cuánto tiempo llevaba intentando explicarle lo mismo y, después de pensarlo, respondió que varios años. Entonces le pregunté qué hacía pensar que el problema seguía siendo que ella no había encontrado todavía la manera correcta de decirlo.

Aquello modificó la conversación porque, hasta ese momento, había estado ocupando casi toda su energía en perfeccionar el mensaje, como si la relación dependiera de su capacidad para encontrar las palabras adecuadas. La posibilidad de que el otro hubiera entendido perfectamente y, aun así, no pudiera o no quisiera responder de la

forma que ella esperaba era mucho más dolorosa, pero también mucho más cercana a lo que llevaba tiempo ocurriendo.

Hay momentos así en una sesión, momentos en los que dejamos de buscar una explicación cómoda y nos acercamos a una verdad que quizá ya conocíamos de alguna manera, aunque todavía no estuviéramos preparados para formularla. No siempre producen alivio. A veces producen tristeza, enfado o silencio, porque comprender algo importante no significa necesariamente sentirse mejor de inmediato. Hay comprensiones que primero duelen y solo después empiezan a liberar, especialmente cuando implican aceptar que alguien no va a cambiar, reconocer que una relación se sostiene en parte por miedo a la soledad o descubrir que llevamos muchos años intentando obtener la aprobación de alguien.

Una buena conversación no tiene siempre la función de tranquilizarnos. En ocasiones necesita incomodarnos lo suficiente como para que dejemos de repetir una explicación que ya no nos sirve. Eso no significa empujar a nadie hacia una conclusión concreta, porque cada persona necesita llegar a determinadas preguntas en su propio momento, pero sí significa estar dispuesto a mirar aquello que aparece cuando una historia conocida deja de encajar del todo.

Por eso escuchar no consiste únicamente en esperar nuestro turno para hablar. Implica prestar atención a las palabras que se repiten, a aquello que la persona evita, a las contradicciones, a los cambios de tono y también a lo que ocurre cuando se hace una pregunta distinta. Hay respuestas que llegan rápidamente porque forman parte de una historia muy ensayada y otras que tardan porque obligan a la persona a salir de aquello que ya sabe contar.

A veces alguien entra en una sesión convencido de que necesita una respuesta y descubre que lo que necesitaba era formular mejor la pregunta. Puede llegar preguntando cómo recuperar a una persona y terminar preguntándose por qué necesita recuperar una relación en la que llevaba tiempo sintiéndose solo. Puede venir buscando herramientas para no enfadarse y descubrir que lleva años tragándose cosas que nunca se permitió decir. Puede querer sentirse más seguro y acabar viendo que ha organizado su vida alrededor de evitar cualquier situación en la que no pueda controlar el resultado.

Cuando la pregunta cambia, también cambia el lugar desde el que uno se mira. Esto es importante porque una respuesta equivocada puede mantenernos durante años dentro del mismo problema. Si creo que mi dificultad consiste en que todavía no he encontrado la manera correcta de convencer a alguien, seguiré intentando convencerlo; si pienso que mi problema es sentir demasiado, intentaré dejar de sentir; y si creo que mi problema es ser débil, me exigiré ser más fuerte. Pero si la dificultad

está en otro lugar, todos esos esfuerzos pueden mantenernos exactamente donde estamos.

Por eso a veces el trabajo más importante no es ofrecer soluciones, sino ayudar a encontrar la pregunta que estaba faltando. Hay personas que llegan esperando consejos y quieren saber qué hacer con una relación, cómo responder a alguien o qué decisión tomar. Es comprensible, porque cuando estamos dentro de una situación dolorosa una respuesta clara parece ofrecer tranquilidad. Sin embargo, decirle a alguien qué debe hacer puede ser mucho menos útil de lo que parece si esa persona sigue sin comprender qué la lleva una y otra vez al mismo lugar.

Puede seguir un consejo y continuar sin entender por qué le costó tanto tomar esa decisión. Puede dejar una relación y repetir una muy parecida poco después. Puede poner un límite una vez y retirarlo cuando aparezca la culpa. El cambio se vuelve más sólido cuando no depende únicamente de una instrucción externa, sino de una comprensión propia que permita reconocer qué ocurre antes, durante y después de cada elección.

Esto no significa que nunca haya lugar para orientaciones concretas. Hay momentos en los que una pauta sencilla puede ayudar mucho, pero una herramienta no debería confundirse con todo el proceso. Una persona puede aprender una forma de comunicarse mejor y seguir teniendo miedo a ser rechazada, puede organizar mejor sus rutinas y continuar sintiéndose vacía o puede dejar de responder mensajes compulsivamente y seguir necesitando comprender por qué la distancia del otro activa tanto miedo.

A veces el momento importante de una sesión aparece precisamente cuando dejamos de intentar arreglar rápidamente lo que sentimos y empezamos a preguntarnos qué lugar ocupa eso en nuestra historia. Recuerdo a un hombre que se enfadaba mucho cuando sentía que alguien no lo respetaba. Había tenido conflictos en el trabajo, discusiones familiares y una enorme dificultad para dejar pasar determinadas situaciones. Su primera petición era clara: quería controlar mejor sus reacciones.

Podríamos haber hablado únicamente de maneras de reducir la intensidad del enfado, pero mientras contaba varias escenas apareció algo común. En todas ellas la emoción se disparaba cuando sentía que alguien lo trataba como si fuera insignificante. Le pregunté qué tenía de especialmente doloroso para él sentirse tratado así y, durante un momento, respondió hablando de justicia y respeto. Después apareció otra historia: había crecido con una figura muy crítica que corregía, comparaba y hacía que cualquier error pareciera una prueba de inferioridad.

Su reacción actual no era únicamente una respuesta al presente, porque determinadas situaciones activaban un lugar antiguo. Comprenderlo no justificaba cualquier reacción ni eliminaba la responsabilidad sobre su conducta, pero le permitía reconocer por qué algunas escenas tenían para él un peso que otras personas no entendían. A partir de ahí ya no se trataba solo de contener el enfado, sino también de aprender a distinguir entre lo que estaba ocurriendo ahora y aquello que ese presente despertaba.

Ese tipo de comprensión puede cambiar mucho la manera en la que una persona se relaciona consigo misma. En lugar de sentirse absurda por reaccionar con tanta intensidad, empieza a entender que existe una historia detrás de esa reacción. Y entender no es lo mismo que excusar, porque podemos comprender por qué hacemos algo y seguir haciéndonos responsables de cambiarlo. De hecho, muchas veces comprender aumenta nuestra capacidad de elegir, porque si no sé qué me ocurre la reacción parece inevitable, mientras que si empiezo a reconocer qué la activa aparece un pequeño espacio entre lo que siento y lo que hago.

Hay otra clase de momento importante en una sesión que aparece cuando la persona escucha sus propias palabras y se sorprende de lo que acaba de decir. A veces ocurre porque nunca lo había formulado así y otras porque, al escucharse, descubre una contradicción que antes no veía. Alguien puede pasar veinte minutos explicando por qué una relación le hace daño y terminar reconociendo que teme perderla porque piensa que nadie más va a quererlo. Otra persona puede hablar de lo mucho que desea descansar y, al mismo tiempo, admitir que cuando no está ocupada se siente inútil.

En esos momentos no siempre hace falta interpretar demasiado. A veces basta con devolver lo que acabamos de escuchar de una forma que permita verlo con más claridad. Podemos señalar que parece que alguien no está eligiendo quedarse porque esté bien, sino porque teme lo que ocurriría si se fuera, o que lleva un rato diciendo que necesita descansar mientras cada vez que imagina hacerlo aparece la idea de que estaría fallando. Una devolución sencilla puede tener mucha fuerza porque permite que la persona escuche su propia lógica desde fuera.

No se trata de encontrar frases brillantes ni de impresionar a quien tenemos delante. Se trata de encontrar las palabras que ayuden a ver algo que ya estaba ahí, pero que todavía no había sido formulado con suficiente claridad. Hay conversaciones en las que la persona necesita hablar mucho y otras en las que necesita que alguien interrumpa con cuidado una historia demasiado conocida. En algunas sesiones es importante acompañar, en otras confrontar suavemente y en otras dejar suficiente silencio para que aparezca algo que no surgiría si llenáramos cada pausa.

El silencio también forma parte de una conversación, no como técnica teatral ni como una forma de incomodar, sino porque no todas las respuestas necesitan ser

inmediatas. Hay preguntas que pierden parte de su fuerza cuando se responden demasiado rápido. Cuando una persona se queda pensando puede estar entrando en un lugar nuevo, y llenar inmediatamente ese espacio con otra explicación puede impedir que algo importante termine de aparecer.

Por eso una sesión no tiene que estar llena de palabras para resultar significativa. A veces lo que cambia una conversación es precisamente el momento en el que una persona puede pensar sin que nadie se apresure a completar lo que siente. Quien está acostumbrado a recibir enseguida un consejo, una explicación o una opinión puede descubrir que un espacio de este tipo le permite escuchar algo que normalmente queda enterrado bajo la rapidez de las respuestas.

También hay sesiones en las que el cambio se nota después. La persona sale pensando que no ha ocurrido nada especialmente importante, pero una frase continúa acompañándola mientras conduce, antes de dormir o en medio de una discusión. Entonces empieza a observar algo que antes hacía automáticamente y quizá nota por primera vez cuántas veces pide perdón sin haber hecho nada malo, cuántas decisiones toma pensando primero en la reacción de otra persona o cuántas veces utiliza la palabra “debería” a lo largo de un día.

De esa manera, la sesión continúa fuera de la sesión, no porque la persona tenga que estar pensando constantemente en lo hablado, sino porque una idea nueva empieza a modificar la forma en la que observa lo cotidiano. Ahí aparece otra parte importante del proceso: convertir una comprensión en experiencia. Entender que nos cuesta poner límites es útil, pero quizá necesitamos observar qué ocurre la próxima vez que queramos decir que no; comprender que buscamos continuamente aprobación puede ayudarnos, pero será especialmente revelador notar qué sentimos la próxima vez que alguien no nos la dé.

Por eso algunas preguntas merecen acompañarnos durante varios días, no como tareas mecánicas, sino como una forma de prestar atención a lo que antes ocurría sin que lo viéramos. Podemos observar qué pensamos justo antes de ceder, qué tememos que ocurra, qué necesitamos realmente en ese momento o qué haríamos si no estuviéramos intentando evitar la reacción del otro. Cuando empezamos a observarnos así, dejamos de ver nuestra conducta como algo misterioso y empezamos a reconocer su lógica.

Una sesión no debería convertir a la persona en espectadora pasiva de la interpretación de otro. Debería ayudarla a convertirse en una observadora más precisa de sí misma, porque nadie conoce desde fuera una vida completa. Podemos señalar patrones, hacer preguntas y acompañar a mirar determinados lugares, pero el significado final pertenece a quien vive la historia.

Hay algo especialmente valioso en el momento en que una persona llega por sí misma a una comprensión que antes parecía imposible, no porque alguien se la haya dado, sino porque finalmente puede verla. En esos momentos suele cambiar incluso la forma de hablar y aparece una frase más lenta, menos ensayada y más cercana a lo que realmente está ocurriendo. Puede que surja una emoción, una duda o una manera distinta de nombrar algo que llevaba mucho tiempo presente.

Quizá lo importante de una sesión no sea salir siempre sintiéndose mejor, sino salir viendo algo con mayor claridad, porque sentirse mejor puede durar unas horas, mientras que ver de otra manera puede modificar una decisión, una conversación o la forma en la que reaccionamos la próxima vez que aparezca el mismo patrón.

Cuando aquello que antes ocurría sin que lo viéramos empieza a hacerse visible, ya no estamos exactamente en el mismo lugar, porque comprender no resuelve automáticamente nuestra vida, pero puede cambiar desde dónde empezamos a vivirla.

Capítulo 13

Las preguntas que pueden cambiar una vida

Hay preguntas que buscan información y otras que obligan a mirar de una manera distinta. No siempre necesitamos que alguien nos diga algo nuevo; a veces necesitamos que alguien formule de otra forma aquello que llevamos años pensando sin llegar a comprender del todo. Una buena pregunta no tiene por qué ser complicada, ni especialmente profunda en apariencia, pero puede alterar el lugar desde el que estamos observando nuestra propia historia.

Muchas veces vivimos atrapados dentro de preguntas que ya contienen una respuesta. “¿Por qué no me quiere?”, “¿qué tengo que hacer para que cambie?”, “¿cómo consigo dejar de sentir esto?”, “¿por qué siempre me pasa lo mismo?”. Son preguntas comprensibles y, en determinados momentos, inevitables. El problema es que a veces nos mantienen dentro del mismo marco desde el que llevamos mucho tiempo mirando el problema.

Recuerdo a una mujer que llevaba meses preguntándose por qué su pareja se había alejado. Había repasado conversaciones, buscado errores y reconstruido mentalmente casi cada momento de la relación. Su pregunta era siempre la misma: qué había hecho para que él dejara de quererla de la misma manera. Había convertido la ruptura en una

investigación sobre sí misma, como si en algún lugar tuviera que existir una explicación que demostrara que, con otra conducta, el resultado habría sido distinto.

Durante una conversación le pregunté qué ocurriría si nunca llegara a saber por qué él se había alejado.

La pregunta la incomodó porque su mente llevaba meses convencida de que necesitaba una respuesta para poder continuar. Sin embargo, poco a poco apareció algo distinto: quizá lo que necesitaba no era comprender perfectamente la decisión de él, sino dejar de convertir esa decisión en una sentencia sobre su propio valor.

Entonces la pregunta cambió.

Ya no era únicamente "¿por qué dejó de quererme?", sino "¿por qué necesito que su decisión tenga que explicarme quién soy?"

Ese movimiento parece pequeño, pero puede transformar completamente una conversación.

Las preguntas importantes no siempre buscan una causa. A veces buscan una posición.

Podemos preguntarnos por qué alguien nos trata de una determinada manera, pero también podemos preguntarnos por qué seguimos ocupando un lugar en el que necesitamos justificar constantemente ese trato. Podemos intentar comprender por qué una persona no nos escucha o preguntarnos cuánto tiempo estamos dispuestos a permanecer en una relación en la que sentimos que no somos escuchados.

La diferencia es importante porque algunas preguntas nos dejan esperando una respuesta del otro, mientras que otras nos devuelven margen de decisión.

No siempre podemos saber por qué alguien actúa como actúa.

Pero sí podemos empezar a preguntarnos qué queremos hacer nosotros con aquello que está ocurriendo.

Hay personas que han pasado años intentando entender a quienes las rodean. Saben perfectamente por qué su padre era exigente, por qué su madre era distante, por qué su pareja tiene miedo al compromiso o por qué un amigo reacciona de determinada manera. Han desarrollado una gran capacidad para explicar el comportamiento ajeno, pero no siempre se han preguntado qué efecto tiene todo eso sobre ellas.

Comprender al otro puede ser valioso.

Pero no debería convertirse en una forma de abandonar nuestra propia experiencia.

A veces una pregunta sencilla puede recuperar ese lugar: “¿Y tú cómo estás viviendo todo esto?”

Puede parecer evidente, pero hay personas que tardan mucho en responder porque están acostumbradas a narrar sus relaciones desde el punto de vista de los demás.

Otra pregunta que puede cambiar mucho una conversación es: “¿Qué temes que ocurra si haces lo que realmente quieres?”

Hay decisiones que parecen imposibles mientras pensamos únicamente en sus consecuencias externas. No digo que no existan consecuencias reales, porque las hay, pero muchas veces debajo aparece también un miedo emocional que no habíamos reconocido.

Una persona puede decir que no deja una relación porque la situación es complicada y, al profundizar, descubrir que lo que más teme no es la separación en sí, sino sentirse culpable.

Otra puede evitar hablar con su familia porque no quiere generar conflicto y darse cuenta de que en realidad teme dejar de ser considerada la hija buena.

Alguien puede no pedir un aumento porque piensa que no es el momento adecuado y descubrir que lo que le resulta insoportable es la posibilidad de recibir un no.

La conducta empieza a entenderse de otra manera cuando aparece la emoción que la sostiene.

Muchas veces no estamos evitando una acción.

Estamos evitando lo que creemos que sentiremos si la realizamos.

Por eso puede ser tan útil preguntarnos qué emoción estamos intentando no sentir.

A veces evitamos poner un límite porque no queremos sentir culpa.

Evitamos terminar una relación porque no queremos sentir soledad.

Evitamos intentar algo porque no queremos sentir fracaso.

Evitamos decir lo que pensamos porque no queremos sentir rechazo.

Cuando comprendemos esto, la cuestión deja de ser únicamente cómo evitar esas emociones y empieza a ser si podemos aprender a atravesarlas sin permitir que decidan toda nuestra vida.

Hay preguntas que también ayudan a distinguir entre deseo y necesidad de aprobación.

“Si nadie fuera a enterarse de esta decisión, ¿seguirías queriendo tomarla?”

Puede ser una pregunta incómoda.

Hay elecciones que parecen muy nuestras hasta que imaginamos hacerlas sin testigos.

Una profesión, una forma de vestir, una pareja, una casa, un determinado estilo de vida o incluso algunas metas pueden estar más vinculadas de lo que pensamos a la mirada de otros. Eso no significa que sean falsas ni que debamos rechazarlas, pero sí puede ser importante distinguir cuánto de ese deseo nos pertenece y cuánto intenta demostrar algo.

Recuerdo a un hombre obsesionado con alcanzar una posición profesional determinada. Había trabajado años para conseguirla y hablaba de ella como si fuera la consecuencia natural de toda su trayectoria. Cuando le pregunté qué cambiaría realmente en su vida si la alcanzaba, habló primero de estabilidad, después de reconocimiento y finalmente de su padre.

Quería que él estuviera orgulloso.

Lo interesante era que su padre había muerto hacía años.

Seguía organizando una parte importante de su vida alrededor de una mirada que ya no podía producirse.

No era absurdo.

Era profundamente humano.

Hay personas cuya vida continúa siendo observada, en su imaginación, por alguien que ya no está.

Y a veces una pregunta permite descubrirlo.

“¿A quién sigues intentando demostrarle algo?”

Esta pregunta puede abrir lugares importantes porque no siempre estamos compitiendo con las personas que tenemos delante. A veces seguimos intentando superar una comparación antigua, reparar una humillación o demostrar que alguien se equivocaba sobre nosotros.

Podemos alcanzar muchas cosas desde ese lugar.

El problema es que ninguna suele ser suficiente.

Si una vida se organiza alrededor de demostrar valor, cada logro necesita otro.

Porque el juicio al que intentamos responder no desaparece con facilidad.

Otra pregunta importante es: “¿Qué parte de ti estás intentando proteger?”

Cuando alguien reacciona de una manera que ni él mismo entiende, resulta tentador centrarse únicamente en corregir la conducta. Pero algunas reacciones tienen una función protectora.

La persona que evita implicarse emocionalmente puede estar intentando protegerse de un abandono.

Quien controla demasiado puede intentar protegerse de la incertidumbre.

Quien se enfada enseguida puede estar evitando sentirse pequeño.

Quien nunca pide ayuda puede estar protegiéndose de la sensación de depender.

Esto no convierte cualquier reacción en adecuada.

Pero permite comprender que a veces no basta con eliminar una conducta si no entendemos qué función estaba cumpliendo.

Si quitamos una defensa sin encontrar otra manera de sentirnos seguros, probablemente aparecerá de nuevo o será sustituida por otra.

Por eso las preguntas más útiles no son siempre aquellas que nos dicen cómo cambiar, sino las que nos ayudan a entender qué estamos intentando conservar.

También existen preguntas que rompen con la costumbre de juzgarnos.

“Si no pensaras que esto dice algo malo sobre ti, ¿cómo entenderías lo que ha ocurrido?”

Esta pregunta puede resultar especialmente poderosa para quienes convierten cada error en una identidad.

Una ruptura deja de ser “nadie me quiere” y puede empezar a ser “esta relación no funcionó”.

Un fracaso deja de ser “soy incapaz” y puede convertirse en “esto no salió como esperaba”.

Una mala reacción deja de ser “soy una mala persona” y puede transformarse en “necesito responsabilizarme de cómo actué”.

El acontecimiento sigue existiendo.

Lo que cambia es la sentencia añadida.

Hay otra pregunta que aparece con frecuencia cuando alguien se siente atrapado en una relación: “Si nada cambiara durante los próximos cinco años, ¿seguirías queriendo estar aquí?”

La pregunta puede ser dura porque elimina temporalmente la esperanza.

Muchas personas soportan situaciones difíciles no por lo que son, sino por lo que esperan que lleguen a ser.

Esperan que el otro madure.

Que se comprometa.

Que cambie.

Que un problema desaparezca.

Que llegue un momento mejor.

La esperanza puede sostenernos.

Pero también puede mantenernos durante demasiado tiempo en lugares que solo existen en futuro.

Imaginar que nada cambia obliga a mirar la relación tal como es ahora.

No significa que tengamos que marcharnos.

Significa que dejamos de evaluar únicamente una promesa.

En ocasiones la respuesta sorprende.

Hay personas que descubren que no están eligiendo una relación.

Están eligiendo una expectativa.

Otra pregunta que puede ayudarnos es: “¿Qué estás perdiendo por intentar no perder esto?”

Puede tratarse de una relación, un trabajo, una imagen, una posición o incluso una idea de nosotros mismos.

Por miedo a perder una pareja, podemos perder amistades, libertad y autoestima.

Por miedo a perder un trabajo, podemos perder salud, tiempo y vínculos.

Por miedo a perder una imagen de fortaleza, podemos perder la posibilidad de pedir ayuda.

A veces conservar algo tiene un precio que nunca hemos calculado.

Y no siempre el precio es demasiado alto, porque hay cosas que merecen esfuerzo.

Pero conviene saber qué estamos pagando.

Hay preguntas que no necesitan pronunciarse delante de nadie para ser útiles.

Podemos llevarlas con nosotros.

“¿Qué necesito demostrar aquí?”

“¿Qué parte de esta situación me resulta familiar?”

“¿Qué estoy evitando sentir?”

“¿Estoy eligiendo o reaccionando?”

“¿Esto me acerca a la vida que quiero o únicamente me aleja de un miedo?”

No es necesario convertir nuestra vida en un análisis permanente.

De hecho, hacerlo podría alejarnos de vivirla.

Pero hay momentos en los que una buena pregunta puede interrumpir un automatismo y abrir un segundo de distancia antes de hacer lo de siempre.

Ese segundo importa.

Una persona está a punto de escribir por quinta vez a alguien que no responde y puede preguntarse qué está buscando realmente en ese mensaje.

Otra está a punto de ceder nuevamente ante algo que le molesta y puede detenerse a pensar qué teme que ocurra si esta vez no cede.

Alguien está a punto de insultarse por un error y puede preguntarse si necesita corregirse o castigarse.

No hace falta responder perfectamente.

Basta con que la pregunta aparezca.

Las preguntas importantes no siempre nos hacen sentir mejor.

A veces hacen justo lo contrario.

Nos quitan explicaciones cómodas.

Nos obligan a reconocer deseos que habíamos escondido.

Nos muestran contradicciones.

Pueden hacer visible que llevamos años esperando algo que quizá no llegue o que hemos construido parte de nuestra identidad alrededor de una herida antigua.

Por eso una pregunta también necesita cuidado.

No se trata de utilizarla como una forma elegante de decirle a alguien lo que creemos que debería pensar.

Una pregunta que ya contiene nuestra conclusión no es realmente una pregunta.

La verdadera pregunta deja espacio.

Puede conducir a una respuesta que no esperábamos.

Y eso exige humildad.

Quien acompaña a otra persona no debería estar demasiado enamorado de su propia interpretación.

Hay una historia que siempre sabe más sobre sí misma que cualquier mirada externa.

Podemos ayudar a iluminar partes.

Pero no debemos apropiarnos del significado.

Algunas preguntas necesitan incluso repetirse en momentos distintos porque la respuesta cambia.

“¿Qué quieres?”

Puede tener una respuesta a los veinte años y otra completamente distinta a los cuarenta.

“¿Por qué sigues aquí?”

Puede responderse de una manera al comienzo de una relación y de otra años después.

“¿Qué necesitas?”

Puede ser una pregunta imposible durante mucho tiempo y un día empezar a encontrar palabras.

La vida cambia y nosotros cambiamos dentro de ella.

Por eso no existe un conjunto de respuestas definitivas que, una vez encontradas, resuelvan todo.

Hay preguntas que nos acompañan durante años y siguen siendo útiles precisamente porque nuestras respuestas evolucionan.

Tal vez comprendernos no consista en encontrar una explicación final sobre quiénes somos.

Quizá consista en mantener viva la capacidad de preguntarnos.

No para dudar permanentemente de nosotros, sino para no convertir ninguna versión de nuestra historia en una prisión.

Porque hay momentos en los que una vida no cambia cuando encontramos la respuesta correcta, sino cuando dejamos de hacernos la pregunta equivocada.

Capítulo 14

Lo que ocurre entre una sesión y la siguiente

Hay personas que creen que el trabajo importante sucede únicamente mientras están sentadas frente a alguien, hablando de sí mismas, intentando ordenar lo que sienten o buscando palabras para explicar algo que hasta entonces solo habían vivido de una manera confusa. Sin embargo, muchas de las cosas más significativas empiezan a ocurrir después, cuando la conversación ha terminado y la persona vuelve a su vida cotidiana con una pregunta, una idea o una forma distinta de mirar aquello que le ocurre.

Una sesión puede abrir una posibilidad, pero es fuera de ella donde esa posibilidad empieza a encontrarse con la realidad. Allí vuelven las mismas personas, los mismos hábitos, las mismas conversaciones difíciles y también los mismos automatismos que durante años parecieron inevitables. Es en ese espacio donde una comprensión deja de ser solamente una idea interesante y empieza a ponerse a prueba.

Recuerdo a una mujer que había hablado durante mucho tiempo de su dificultad para decir que no. Entendía perfectamente de dónde podía venir aquella necesidad de agradar, reconocía el miedo a decepcionar y sabía que gran parte de su agotamiento tenía que ver con aceptar demasiadas cosas que no quería hacer. Todo aquello tenía sentido mientras lo hablábamos, pero el verdadero reto apareció dos días después, cuando una persona cercana le pidió algo que no le apetecía en absoluto y sintió de nuevo la misma incomodidad de siempre.

Durante unos minutos estuvo a punto de responder como lo hacía habitualmente, aceptando, reorganizando su día y dejando para después el enfado consigo misma por haber vuelto a ceder. Sin embargo, esta vez apareció una pausa y recordó la conversación no como una regla que tuviera que obedecer, sino como una pregunta que podía hacerse en ese momento: qué creía realmente que ocurriría si decía que no.

La respuesta emocional no fue agradable. Apareció culpa, la sensación de que estaba siendo egoísta y también el miedo a que la otra persona se molestara. Sin embargo, por primera vez pudo reconocer que sentir todo aquello no significaba necesariamente que estuviera haciendo algo mal. Durante mucho tiempo había utilizado la culpa como una brújula moral, de modo que si se sentía culpable concluía que debía rectificar. Aquella vez empezó a considerar que la culpa podía ser simplemente la emoción que aparecía cuando hacía algo distinto de lo aprendido.

Eso es lo que ocurre muchas veces entre una sesión y la siguiente. La vida presenta una escena conocida y la persona descubre que ya no la mira exactamente desde el mismo lugar. No siempre actúa de una manera distinta y a veces vuelve a hacer lo mismo, pero incluso entonces puede suceder algo importante: empieza a verlo mientras ocurre.

Reconocer un patrón en el momento en que aparece cambia la relación que tenemos con él. Antes reaccionábamos y solo después intentábamos entender qué había pasado; poco a poco podemos empezar a notar la reacción mientras se está formando. Una persona puede darse cuenta de que está justificando a alguien antes de haber pensado en cómo se siente ella, otra puede reconocer que está buscando aprobación y alguien puede descubrir que lleva diez minutos imaginando la reacción de otra persona sin haberse preguntado todavía qué quiere hacer él.

Ese reconocimiento no garantiza una conducta distinta, pero introduce una posibilidad que antes no existía, porque cuanto más visible se vuelve un automatismo, más margen aparece para decidir qué hacer con él.

Por eso no todas las sesiones necesitan terminar con una lista de tareas. Hay personas a las que una estructura concreta les ayuda y otras para quienes convertir cada conversación en ejercicios puede hacer que pierda parte de su significado. Lo importante no es llenar la semana de obligaciones, sino conseguir que algo de lo hablado pueda seguir vivo en la experiencia cotidiana.

A veces basta una pregunta y otras veces puede ser útil observar una situación concreta. Hay quien necesita prestar atención a lo que piensa justo antes de pedir perdón, otra persona puede observar qué ocurre en su cuerpo cuando alguien se distancia y alguien puede fijarse en cuántas veces utiliza expresiones como “me da igual” cuando realmente sí tiene una preferencia. No se trata de vigilarse constantemente, sino de aprender a verse con un poco más de claridad.

La diferencia es importante porque la vigilancia vuelve a colocarnos bajo juicio, mientras que la observación puede acercarnos a la curiosidad. Cuando una persona se observa únicamente para corregirse puede acabar reproduciendo la misma dureza que intenta abandonar. Empieza a decirse que lo ha vuelto a hacer, que no aprende o que es incapaz de cambiar, y de ese modo convierte cada repetición en una nueva prueba contra sí misma.

Cuando, en cambio, observa para comprender, la pregunta cambia. En lugar de condenarse, puede preguntarse qué estaba sintiendo justo antes, qué temía o qué necesitaba en ese momento. Ese cambio de tono importa porque el aprendizaje difícilmente crece bien dentro del desprecio.

Hay hábitos emocionales que han estado con nosotros durante décadas y pretender que desaparezcan después de comprenderlos una sola vez sería exigirnos algo poco realista. Comprender es un comienzo y después hay que encontrarse muchas veces con la misma escena, reconocerla, equivocarse, volver a verla y, poco a poco, empezar a introducir pequeñas variaciones.

Una persona que siempre responde inmediatamente puede esperar unos minutos antes de hacerlo. Quien siempre explica demasiado puede probar a decir lo necesario y detenerse. Alguien que nunca pide ayuda puede elegir una situación pequeña en la que permitir que otro haga algo por él, y quien suele callar puede expresar una incomodidad antes de que se convierta en resentimiento. Esas pequeñas modificaciones pueden parecer poco importantes, pero tienen una ventaja decisiva: ocurren en la vida real y, por tanto, ofrecen una experiencia nueva.

Una experiencia nueva puede enseñar algo que cien explicaciones no consiguen enseñar. Alguien puede llevar años pensando que si dice que no perderá a las personas y comprender intelectualmente que ese miedo quizá sea exagerado, pero nada cambia tanto como decir finalmente que no y descubrir que la relación sigue ahí. También puede ocurrir lo contrario y que la otra persona se enfade, pero incluso eso enseña, porque la persona puede descubrir que es capaz de soportar el enfado ajeno sin retirar inmediatamente lo que había dicho.

Ese aprendizaje tiene un valor especial porque no depende de que alguien nos asegure que todo irá bien, sino de comprobar que incluso cuando algo no sale como esperábamos podemos atravesarlo. Hay miedos que no disminuyen porque los discutamos, sino cuando dejamos de organizar toda nuestra vida alrededor de evitarlos.

Entre una sesión y la siguiente pueden aparecer también momentos de resistencia. Después de hablar de algo importante, una persona puede sentir ganas de no pensar más en ello, minimizar lo que dijo, convencerse de que exageró o incluso sentirse incómoda por haberse mostrado demasiado. Esto no significa necesariamente que la conversación haya sido equivocada; a veces significa que tocó un lugar que durante mucho tiempo había permanecido protegido.

Abrirse puede producir alivio y, al mismo tiempo, vulnerabilidad. Hay personas que después de contar algo íntimo sienten una especie de arrepentimiento, se preguntan qué habrá pensado quien las escuchaba y temen haber quedado expuestas. Es importante entender ese movimiento porque puede hacer que la siguiente sesión empiece con una aparente distancia. No siempre estamos retrocediendo; a veces estamos intentando recuperar equilibrio después de habernos acercado demasiado a algo.

El proceso no avanza siempre de forma lineal. Hay semanas en las que parece que algo ha cambiado mucho y otras en las que todo vuelve a sentirse igual. Una persona puede conseguir poner un límite y a la semana siguiente volver a ceder, sentirse fuerte durante varios días y después tener una noche de dudas o creer que una relación ya no la afecta y descubrir que un mensaje reactiva emociones que pensaba superadas.

Nada de eso elimina lo anterior. La vida emocional no funciona como una escalera en la que cada peldaño queda definitivamente debajo, sino más bien como un camino en el que a veces volvemos a pasar por lugares conocidos sin ser exactamente los mismos cuando regresamos a ellos.

Hay una diferencia enorme entre recaer en un patrón sin reconocerlo y volver a él sabiendo lo que está ocurriendo. En la primera situación nos arrastra; en la segunda, aunque siga siendo difícil, existe una posibilidad de observar lo que pasa y de recuperar margen antes. Por eso no siempre conviene medir el cambio preguntándonos si algo ha desaparecido completamente. A veces es más útil preguntarnos cuánto tardamos en reconocerlo, cuánto tiempo permanecemos atrapados o cuánto necesitamos para recuperar nuestro lugar.

Una persona puede seguir sintiendo miedo al rechazo y, sin embargo, dejar de renunciar a todo aquello que podría provocarlo. Puede seguir sintiendo culpa al poner límites y mantenerlos de todos modos, o continuar teniendo pensamientos duros y reconocer cada vez más rápido que no necesita obedecerlos. Ese tipo de cambio puede ser menos espectacular, pero suele ser mucho más profundo.

Entre una sesión y la siguiente ocurren además conversaciones que antes no habrían ocurrido. Una persona puede decidir hablar con su pareja de algo que llevaba meses evitando, otra puede llamar a un familiar y alguien puede expresar por primera vez que está cansado de ocupar siempre el mismo lugar. Esas conversaciones no siempre salen bien, y eso también forma parte del proceso.

No todas las decisiones valientes reciben una buena respuesta. Podemos hablar con claridad y que el otro no nos entienda, poner un límite y que alguien se enfade o pedir algo y recibir un no. El valor de expresar lo que necesitamos no depende únicamente del resultado externo, porque a veces el cambio está en que esta vez estuvimos presentes en nuestra propia vida.

Esto puede resultar difícil para quien ha vivido pendiente de la reacción de los demás. Si el otro responde mal, aparece enseguida la sensación de que quizá no deberíamos haber hablado. Sin embargo, una conversación no se vuelve incorrecta solo porque no haya producido la respuesta deseada. Hay cosas que necesitamos decir no para controlar lo que el otro hará después, sino para dejar de permanecer ausentes de nosotros mismos.

También puede ocurrir que una sesión cambie la manera en que recordamos algo. Durante la semana aparecen escenas antiguas, frases o momentos que parecían olvidados, no porque haya que buscar compulsivamente explicaciones en el pasado, sino porque cuando cambia una pregunta también cambia aquello que recordamos.

Si empezamos a observar nuestra dificultad para pedir ayuda, quizá recordemos situaciones en las que aprendimos que era mejor no hacerlo. Si hablamos de nuestra necesidad de aprobación, pueden aparecer recuerdos relacionados con el reconocimiento. La memoria no es un archivo que abrimos y consultamos de forma neutral; recordamos desde el presente y, cuando el presente cambia, algunos recuerdos adquieren un significado distinto.

Eso puede ser útil siempre que no convirtamos cada recuerdo en una explicación definitiva. Nuestra historia ayuda a comprendernos, pero no necesitamos encontrar un acontecimiento original que lo explique todo. A veces no existe una escena perfecta y hay aprendizajes que se construyen lentamente a través de muchas experiencias pequeñas. Lo importante no es encontrar un origen exacto, sino comprender qué lógica fuimos incorporando.

Entre sesiones también puede aparecer algo que no habíamos previsto: el deseo. Después de hablar durante mucho tiempo de lo que no queremos, empieza a surgir tímidamente la pregunta por lo que sí queremos. Esto puede parecer sencillo, pero para algunas personas es completamente nuevo, porque han pasado tantos años intentando evitar conflicto, decepción o pérdida que sus decisiones se han organizado principalmente alrededor del miedo.

Cuando el miedo empieza a ocupar un poco menos de espacio, aparece una pregunta distinta: si no tuviera que evitar todo eso, qué elegiría. La respuesta puede tardar y no hay nada extraño en ello, porque el deseo no siempre aparece con claridad cuando llevamos mucho tiempo sin escucharlo.

A veces comienza con cosas pequeñas, como querer pasar una tarde solo, recuperar una amistad, volver a una actividad, aceptar una invitación, cambiar una rutina o decir que no sin sentirse obligado a justificarlo durante media hora. Son decisiones que quizá no transformen una vida de inmediato, pero pueden empezar a devolvernos una sensación de autoría.

Hay algo importante en sentir que nuestra vida no consiste únicamente en reaccionar a lo que ocurre, porque también podemos iniciar, proponer y construir. Ese movimiento no sucede necesariamente durante una sesión; sucede un martes cualquiera, cuando la persona toma una decisión ligeramente distinta y descubre que puede habitar su vida desde otro lugar.

Por eso el tiempo entre encuentros no es un espacio vacío, sino el lugar donde las palabras se encuentran con la experiencia. Allí descubrimos qué ideas nos sirven, cuáles necesitan matices y qué cosas todavía son mucho más difíciles de lo que parecían mientras hablábamos.

La siguiente sesión no empieza de cero, porque llega cargada de todo lo que ocurrió después de la anterior: de lo que funcionó, de lo que no, de aquello que evitamos, de las conversaciones que tuvimos, de las que no nos atrevimos a tener y también de los momentos en los que hicimos algo distinto sin haberlo planeado.

Todo eso forma parte del proceso porque una sesión no termina realmente cuando alguien se levanta de la silla o cierra una videollamada. Termina mucho después, cuando alguna de las cosas que se dijeron encuentra un lugar en la vida cotidiana y empieza a dialogar con las decisiones, los vínculos y los hábitos que la persona lleva años construyendo.

A veces ese diálogo confirma algo, otras veces lo contradice y en ocasiones abre una pregunta nueva. Eso es precisamente lo que permite seguir avanzando, porque una sesión no debería darnos una versión cerrada de nosotros mismos, sino ayudarnos a mirar la experiencia con suficiente claridad como para seguir descubriendo lo que todavía no habíamos visto.

Capítulo 15

Aprender a vivir sin pedir permiso

Hay personas que han pasado buena parte de su vida intentando no molestar demasiado. Aprendieron a consultar antes de decidir, a justificar lo que querían, a medir sus palabras y a revisar continuamente si aquello que deseaban podía decepcionar a alguien. No siempre lo hicieron porque alguien se lo exigiera de manera directa; a veces bastó con crecer en un entorno donde el conflicto se vivía mal, donde la aprobación tenía mucho peso o donde ciertas decisiones parecían necesitar siempre una explicación.

Con los años, esa manera de funcionar puede volverse tan habitual que la persona deja de percibirla. Antes de hacer algo, imagina qué pensará su familia; antes de cambiar de trabajo, valora si alguien considerará la decisión sensata; antes de terminar una relación, piensa cuánto daño causará; incluso cuando se trata de algo tan personal como una forma de vestir, un viaje o una afición, aparece la necesidad de justificar por qué quiere hacerlo.

No parece una falta de libertad porque nadie está encerrando físicamente a esa persona. Puede tomar decisiones, salir, estudiar, trabajar y relacionarse con quien quiera y, sin embargo, internamente vive como si muchas de esas decisiones necesitaran una especie de autorización invisible que nunca termina de llegar del todo.

Recuerdo a una mujer que llevaba meses pensando en cambiar de trabajo. La situación actual la desgastaba, no encontraba sentido en lo que hacía y había empezado a interesarse por una alternativa que le ilusionaba mucho más. Cuando hablaba de esa posibilidad, su cara cambiaba y aparecían una energía y una curiosidad que no estaban presentes cuando describía su vida cotidiana. Sin embargo, cada vez que la conversación se acercaba a la posibilidad real de tomar una decisión, surgía la misma preocupación: no sabía qué pensaría su familia.

No dependía económicamente de ellos ni necesitaba su ayuda para hacerlo, pero la opinión familiar tenía un peso enorme. Cuando le pregunté qué ocurriría si no estuvieran de acuerdo, respondió que sentiría que los estaba decepcionando. Aquello resultó más importante que la decisión laboral, porque ya no se trataba solo de cambiar de trabajo, sino de empezar a aceptar que podía tomar una decisión correcta para ella y, al mismo tiempo, equivocada a los ojos de alguien a quien quería.

Esa tensión aparece mucho más de lo que pensamos. Queremos sentir que somos libres, pero al mismo tiempo deseamos seguir perteneciendo; queremos decidir por nosotros mismos, pero también queremos conservar la mirada favorable de las personas importantes. El problema aparece cuando intentamos garantizar ambas cosas a la vez, porque hay momentos en los que elegir una vida propia implica aceptar que alguien no la entenderá o que, incluso queriéndonos, preferirá para nosotros una vida distinta.

Esto no significa que debamos ignorar cualquier consejo ni actuar impulsivamente. Escuchar a otros puede ser valioso, especialmente cuando se trata de personas que nos conocen bien y pueden ayudarnos a ver riesgos que nosotros no estamos viendo. La cuestión no está en dejar de escuchar, sino en distinguir entre escuchar una opinión y entregar a esa opinión la autoridad final sobre nuestra vida.

Esa diferencia puede parecer evidente desde fuera, pero no siempre se siente así por dentro. Hay personas que confunden desacuerdo con desaprobación y desaprobación con pérdida de amor. Si alguien importante piensa de manera diferente, no viven únicamente una diferencia de criterio, sino la sensación de que algo del vínculo se pone en peligro. Por eso pueden tardar años en hacer cosas que desean, esperando el momento adecuado, la explicación adecuada o la aprobación suficiente, mientras su propia vida queda parcialmente suspendida.

A veces ese permiso externo nunca llega. Hay padres que siempre considerarán arriesgada cualquier decisión que no comprendan, parejas que preferirán que nada cambie, amigos que proyectarán sus propios miedos y personas que nos quieren sinceramente pero intentarán protegernos de caminos que ellas no elegirían. Ese deseo de proteger puede nacer del amor, pero proteger no es lo mismo que saber qué vida debemos vivir.

Esto resulta especialmente difícil cuando la desaprobación viene de alguien cuya mirada tuvo mucho peso durante nuestra infancia. Hay adultos que siguen sintiendo un miedo casi infantil ante la posibilidad de decepcionar a sus padres. Pueden tener cuarenta o cincuenta años, una familia propia y una vida construida, pero una frase de su madre o de su padre todavía puede devolverlos a un lugar en el que sienten que deben explicar por qué han tomado una determinada decisión. No es una reacción absurda, sino el resultado de la fuerza que conservan determinados vínculos, aunque el problema aparece cuando esa fuerza termina impidiendo que nuestra propia voz tenga suficiente espacio.

En ocasiones puede resultar útil preguntarse qué elegiríamos si supiéramos que nadie va a estar completamente de acuerdo con nosotros. No se trata de una invitación a tomar decisiones impulsivas, sino de separar durante un momento el deseo de la aprobación. Cuando hacemos ese ejercicio, a veces descubrimos que llevamos años en una relación porque tememos decepcionar a nuestra familia si la terminamos, que elegimos una profesión porque era lo que se esperaba de nosotros o que seguimos manteniendo una determinada imagen porque tememos el juicio de un grupo al que ya ni siquiera sentimos que pertenecemos.

Cuando esto se hace visible, podemos empezar a distinguir entre las decisiones que todavía queremos y aquellas que seguimos sosteniendo por inercia. Esa diferencia resulta especialmente importante porque hay elecciones que un día fueron nuestras y que, con el paso del tiempo, dejaron de serlo sin que nos atreviéramos a revisarlas.

También hay personas que necesitan permiso para descansar, y aunque pueda parecer un asunto menor, suele revelar mucho sobre la manera en que se relacionan consigo mismas. No paran hasta que alguien les dice que lo hagan, necesitan estar realmente agotadas para justificar una tarde libre y se sienten culpables si dejan algo pendiente, como si el descanso tuviera que ganarse a través de un esfuerzo previo suficientemente grande.

En estos casos, la autorización externa puede adoptar formas muy sutiles. No hace falta que alguien diga literalmente que podemos descansar; basta con sentir que hemos cumplido suficiente, producido suficiente o cuidado bastante a los demás como para merecer unas horas para nosotros. El problema es que ese criterio de

suficiencia puede desplazarse continuamente, porque siempre existe algo más que hacer y, por tanto, algunas personas nunca llegan realmente al momento en el que se permiten parar.

La misma lógica puede aplicarse al disfrute. Hay quienes sienten culpa cuando hacen algo que no tiene una utilidad clara, les cuesta gastar dinero en sí mismos, perder tiempo, viajar o realizar una actividad simplemente porque les apetece. Necesitan convertir el deseo en una razón aceptable y explicarse que se lo merecen porque han trabajado mucho, porque han tenido una semana difícil o porque hacía años que no hacían algo parecido, como si disfrutar sin justificarlo fuera una forma de irresponsabilidad.

Aprender a vivir sin pedir permiso tiene mucho que ver con dejar de convertir cada deseo en un juicio moral. Querer algo no significa necesariamente que debamos hacerlo, pero tampoco significa que debamos sentir vergüenza por quererlo. Podemos escuchar el deseo, valorar sus consecuencias y decidir después, sin condenarlo antes de haberlo entendido.

Hay personas que han aprendido a desconfiar de lo que quieren porque durante años se les enseñó que lo correcto era pensar primero en los demás. Pueden sentir deseo y transformarlo casi inmediatamente en culpa: querer estar solos se convierte en pensar que son egoístas, desear terminar una relación se transforma en la sensación de ser una mala persona y querer dedicarse a otra cosa empieza a vivirse como si estuvieran tirando por la borda todo lo construido.

Ese salto es tan rápido que no siempre nos damos cuenta de que existe. Entre el deseo y la decisión debería haber espacio, pero no necesariamente condena. Podemos querer algo y decidir no hacerlo, desear marcharnos y concluir que todavía no es el momento o sentir la necesidad de decir algo y elegir esperar, porque escuchar un deseo no obliga a obedecerlo, sino que simplemente nos permite conocernos mejor.

Hay también una forma de pedir permiso que aparece en la manera en la que hablamos. Expresiones como “¿te importa si…?”, “perdona, pero había pensado…” o “no sé si te parece bien…” son completamente normales y muchas veces necesarias por cortesía, pero resulta interesante observar cuándo aparecen incluso en situaciones en las que no estamos pidiendo nada a nadie, sino simplemente comunicando una decisión sobre nuestra propia vida.

Hay personas que presentan cada elección como si necesitara ser aprobada y, cuando el otro responde con duda, empiezan inmediatamente a defenderse, explicar, justificar y aportar razones. A veces sería útil preguntarse por qué necesitamos que la otra

persona entienda perfectamente nuestra decisión para poder sostenerla, porque no todas nuestras elecciones serán comprendidas y eso también forma parte de crecer.

Hay algo difícil en aceptar que podemos ser queridos y no ser comprendidos del todo. Podemos ser buenas personas y decepcionar a alguien, tomar una decisión responsable y que otra persona la considere equivocada, amar a nuestra familia y no vivir la vida que ellos habrían elegido para nosotros. La autonomía no exige romper vínculos, sino tolerar que el vínculo no siempre confirme nuestras elecciones.

Esto puede sentirse inicialmente como una pérdida de seguridad. Si durante años hemos utilizado la aprobación ajena para saber si algo estaba bien, empezar a decidir desde nosotros mismos deja una sensación extraña porque desaparece parte de la garantía que creíamos necesitar y aparece algo más incómodo: la responsabilidad.

Esa es quizá una de las partes menos atractivas de la libertad. Ser libre no significa hacer siempre lo que queremos, sino aceptar que algunas decisiones nos pertenecen y, por tanto, también sus consecuencias. A veces buscamos permiso porque el permiso reparte responsabilidad; si alguien nos dice qué hacer y sale mal, podemos pensar que seguimos un consejo, mientras que cuando decidimos por nosotros mismos ya no existe esa protección.

Por eso hay personas que consultan a todo el mundo antes de tomar una decisión importante. No buscan únicamente información, sino una certeza que nadie puede darles. La vida no ofrece decisiones sin riesgo, porque podemos elegir bien y que algo salga mal, tomar una decisión razonable y arrepentirnos o descubrir después que habríamos preferido otra cosa. Aprender a vivir sin pedir permiso implica también aceptar esa posibilidad, no porque equivocarse deje de importar, sino porque ninguna vida propia puede construirse sin asumir cierto margen de error.

Una persona que necesita estar completamente segura antes de decidir terminará viviendo dentro de las decisiones que otros ya tomaron por ella. Esta idea puede resultar dura, pero también libera, porque permite comprender que la seguridad absoluta no es un requisito para actuar y que, en muchas ocasiones, solo podemos saber qué significaba una decisión después de haberla tomado.

Hay otro permiso que puede resultar especialmente difícil de concedernos: el de cambiar de opinión. A veces mantenemos decisiones antiguas porque sentimos que modificarlas sería admitir que nos equivocamos. Seguimos en una profesión, una relación, una ciudad o una forma de vida porque un día la elegimos y creemos que debemos ser coherentes con aquella versión de nosotros mismos.

Sin embargo, la coherencia no debería convertirse en una condena. Podemos querer algo a los veinte años y dejar de quererlo a los cuarenta, defender una idea y después

cambiarla o haber elegido una relación con sinceridad y descubrir años después que ya no queremos continuar en ella. Eso no invalida necesariamente la elección anterior, sino que reconoce que nosotros también cambiamos.

Hay una gran diferencia entre ser incoherentes y permitir que nuestra vida evolucione. A veces creemos que cambiar de rumbo significa haber perdido el tiempo, cuando quizá lo vivido era precisamente lo que necesitábamos para descubrir que queríamos otra cosa. Nada obliga a convertir una decisión pasada en una deuda con nuestro futuro.

Esto no significa que cualquier impulso justifique romper compromisos. Las decisiones importantes afectan a otras personas y requieren responsabilidad, consideración y, a veces, paciencia. Sin embargo, considerar a los demás no debería equivaler a desaparecer de nuestras propias decisiones. Podemos responsabilizarnos del efecto de una elección sin renunciar automáticamente a ella y podemos intentar hacer el menor daño posible sin prometer que nadie sufrirá.

Ese matiz importa porque hay decisiones que inevitablemente decepcionarán a alguien. Una separación puede doler, un cambio puede alterar una familia y un límite puede molestar. Pretender encontrar siempre una opción en la que nadie experimente incomodidad es otra forma de quedarnos paralizados. A veces la pregunta no es cómo evitar cualquier malestar, sino qué malestar estamos dispuestos a asumir para no seguir viviendo de una manera que ya no queremos.

Hay personas que un día descubren que han vivido según una larga lista de “debería”. Deberían mantener una relación, estar agradecidas, seguir en un trabajo, llamar más o sentirse de otra manera. Muchos de esos deberes tienen sentido y otros son voces antiguas que nunca revisamos. Por eso puede ser útil preguntarse de vez en cuando quién decidió cada uno de ellos, no para rebelarnos contra todo, sino para distinguir cuáles seguimos eligiendo.

Hay obligaciones que forman parte de nuestros valores. Cuidamos a alguien porque queremos ser esa clase de persona, cumplimos un compromiso porque creemos en la responsabilidad y nos esforzamos porque algo nos importa. Cuando el deber está conectado con un valor elegido, puede tener sentido incluso cuando exige sacrificio. El problema aparece cuando obedecemos sin saber ya a qué estamos siendo fieles.

A veces seguimos siendo fieles a una versión antigua de nosotros mismos, a una expectativa familiar o al miedo a ser juzgados, y la vida continúa avanzando mientras intentamos cumplir un contrato que nadie ha revisado en años. Aprender a vivir sin pedir permiso no ocurre de golpe, sino que empieza en decisiones pequeñas como decir lo que preferimos, no justificar durante demasiado tiempo un no, permitir que

alguien no esté de acuerdo, elegir una tarde para nosotros sin esperar a estar exhaustos o comunicar una decisión sin presentarla como una solicitud.

Al principio puede aparecer culpa, y eso no significa necesariamente que estemos haciendo algo mal. A veces la culpa es simplemente el precio emocional de dejar un papel que llevamos mucho tiempo interpretando. Poco a poco, si seguimos practicando, empezamos a descubrir que la desaprobación de alguien puede doler sin destruirnos y que una persona puede pensar que estamos equivocados sin que por ello dejemos de quererla o de sostener nuestra decisión.

Las relaciones cambian cuando nosotros cambiamos. Algunas se vuelven más honestas y otras muestran que dependían demasiado de que ocupáramos siempre el mismo lugar. Eso puede doler, pero también revela algo importante sobre la naturaleza del vínculo.

Quizá una parte importante de construir una vida propia consista en dejar de preguntar continuamente quién nos autoriza a vivirla, no porque los demás dejen de importar, sino porque nosotros también empezamos a importar dentro de nuestras decisiones. Y quizá llegue un momento en el que comprendamos que muchas de las elecciones que llevábamos años esperando que alguien aprobara nunca necesitaron permiso, sino responsabilidad, reflexión y el valor suficiente para aceptar que, al final, la vida que estábamos intentando justificar era la nuestra.

Capítulo 16

No se trata de convertirte en otra persona

Hay personas que empiezan un proceso de cambio pensando que el objetivo consiste en dejar atrás todo aquello que no les gusta de sí mismas y convertirse en alguien distinto. Quieren ser más seguras, menos sensibles, más decididas, menos dependientes, más capaces de poner límites, menos vulnerables o menos afectadas por lo que hacen los demás. A veces esa aspiración nace del cansancio y otras del deseo sincero de vivir mejor, pero también puede esconder una idea especialmente dura: que la persona que somos ahora no merece demasiado respeto hasta que consiga transformarse.

El problema de mirar el cambio desde ese lugar es que cada dificultad se convierte en una nueva prueba de que todavía no hemos llegado a ser quienes deberíamos. Si volvemos a sentir miedo, pensamos que seguimos siendo débiles; si nos cuesta poner un límite, concluimos que no hemos aprendido nada; si reaparece una antigua inseguridad, interpretamos que estamos retrocediendo. De esa manera, incluso el proceso de conocernos puede convertirse en otra forma de exigencia y en una carrera interminable contra nosotros mismos.

Recuerdo a una mujer que hablaba continuamente de la persona que quería llegar a ser. La describía con enorme precisión: alguien segura, capaz de decir lo que piensa, poco pendiente de la opinión ajena y con una tranquilidad que no se alterara tanto por las relaciones. Aquella versión futura parecía reunir todo lo que ella sentía que le faltaba. Sin embargo, cuando le pregunté qué pensaba de la mujer que era ahora, la respuesta fue mucho más dura, porque estaba cansada de sí misma, le molestaba sentir tanto, dudar, necesitar y comprobar que ciertas cosas que racionalmente comprendía siguieran afectándola.

Había convertido el cambio en una especie de expulsión de sí misma. No quería aprender a relacionarse de otra manera con lo que sentía, sino dejar de ser la persona que sentía esas cosas. Aquello hacía que cualquier avance resultara insuficiente, porque su objetivo no era modificar algunas formas de reaccionar, sino llegar a un lugar en el que ya no existieran el miedo, la inseguridad, la tristeza o la necesidad de aprobación. Era una meta imposible y, precisamente por eso, podía garantizar años de frustración.

Cambiar no significa dejar de ser humanos. Seguiremos teniendo miedo, dudando, sintiendo dolor por algunas pérdidas y necesitando el afecto de ciertas personas. La transformación no consiste necesariamente en eliminar esas experiencias, sino en aprender a relacionarnos con ellas desde un lugar diferente. Una persona puede seguir teniendo miedo al rechazo y, aun así, dejar de organizar toda su vida alrededor de evitarlo; puede sentir culpa después de poner un límite y mantenerlo; puede notar inseguridad antes de una decisión y tomarla de todos modos; puede necesitar afecto sin interpretar que esa necesidad la convierte en débil.

Esto modifica bastante la idea que solemos tener de fortaleza. A veces imaginamos que una persona fuerte es aquella a la que nada afecta demasiado, que puede marcharse sin mirar atrás, que no necesita a nadie y que sabe siempre qué hacer. Esa imagen puede parecer atractiva, sobre todo después de haber sufrido, pero también puede convertirse en otra fantasía de invulnerabilidad que termine alejándonos de la intimidad, del cuidado y de la posibilidad de dejarnos afectar por otros.

No necesitamos volvernos invulnerables para vivir mejor, porque una vida sin dolor tampoco sería una vida sin vínculos. Lo que necesitamos es aprender a no desaparecer cuando algo nos duele. La persona que se vuelve fría para no sufrir puede reducir parte del dolor, pero quizá también reduzca su capacidad de intimidad; quien deja de necesitar a nadie puede evitar algunas decepciones, pero también puede impedir que alguien llegue realmente cerca. La protección absoluta suele tener un precio, y a veces ese precio es demasiado alto.

Por eso cambiar no debería consistir en destruir todas nuestras defensas, sino en comprender cuáles seguimos necesitando y cuáles se han convertido en una prisión. Hay maneras de protegernos que fueron importantes en otra etapa de la vida y que ahora quizá nos impiden construir relaciones distintas. Una persona que aprendió a resolverlo todo sola pudo necesitar esa capacidad durante años, y no tendría sentido despreciarla por ello. Gracias a esa forma de funcionar quizá consiguió salir adelante, cuidar de sí misma y superar momentos muy difíciles. El problema aparece cuando ya no puede recibir ayuda sin sentirse incómoda, cuando cualquier dependencia le parece peligrosa o cuando interpreta el cuidado de otro como una amenaza a su autonomía.

Cambiar, en ese caso, no significa dejar de ser independiente, sino poder elegir cuándo quiere serlo y cuándo puede permitirse apoyarse en alguien. Esa diferencia resulta fundamental porque la libertad no consiste en comportarnos siempre de la manera opuesta a nuestro pasado, sino en dejar de estar obligados a repetirlo. Una persona que antes cedía siempre no necesita convertirse en alguien que jamás cede; necesita poder decidir cuándo quiere hacerlo y cuándo no. Quien ha vivido demasiado pendiente de los demás no necesita dejar de ser atento, sino aprender a incluirse también dentro de aquello que cuida.

Este matiz importa porque muchas cualidades que queremos eliminar contienen también una parte valiosa de nosotros. La persona que siente mucho quizá también perciba matices que otros no ven; quien cuida mucho puede tener una enorme capacidad de compromiso; la persona que piensa demasiado antes de actuar quizá sea reflexiva; quien teme decepcionar puede valorar profundamente los vínculos. El problema no suele estar en la cualidad aislada, sino en el momento en que deja de estar al servicio de nuestra vida y empieza a gobernarla.

Por eso conocerse bien no consiste únicamente en identificar defectos, sino en comprender qué hay detrás de aquello que hacemos. Una reacción puede tener una intención protectora, una forma de pensar puede haber servido durante años y una dificultad puede estar relacionada con una cualidad que valoramos. Cuando empezamos a mirar de esa manera, dejamos de tratarnos como un problema que debe ser corregido y empezamos a vernos como una historia que necesita ser comprendida.

Comprender tampoco significa justificar cualquier conducta. Podemos reconocer que una reacción tiene una historia y seguir responsabilizándonos de sus consecuencias; podemos entender de dónde viene nuestro miedo y seguir trabajando para que no decida por nosotros; podemos aceptar que una determinada manera de relacionarnos surgió como protección y, al mismo tiempo, decidir que ya no queremos seguir utilizándola de la misma forma. Comprensión y responsabilidad no son opuestas, y cuando se unen el cambio suele ser mucho más profundo.

Si una persona intenta cambiar únicamente desde el rechazo, cada recaída se convierte en una derrota. Si intenta hacerlo desde la comprensión, una repetición puede convertirse en información. Puede observar qué ocurrió, qué la activó, qué necesitaba y qué podría hacer diferente la próxima vez. Ese cambio de mirada reduce una cantidad enorme de violencia interior, porque deja de utilizar cada error como argumento contra uno mismo.

Hay personas que se hablan como si tuvieran que ser disciplinadas por alguien más duro que ellas mismas. Se reprochan no haber aprendido antes, no haber visto una señal o haber vuelto a confiar en alguien. Piensan que castigarse las hará más inteligentes la próxima vez, pero el castigo no siempre enseña y muchas veces solo añade vergüenza. Cuando una persona piensa “he vuelto a equivocarme”, todavía existe una conducta concreta que puede revisar; cuando piensa “soy idiota por haber vuelto a caer”, el problema deja de ser una elección y empieza a convertirse en su identidad.

Por eso puede ser importante aprender a separar lo que hacemos de lo que somos. Haber permanecido demasiado tiempo en una relación no significa ser débil, haber tolerado algo que hoy no toleraríamos no demuestra que seamos ingenuos y haber necesitado aprobación no nos convierte en personas vacías. Significa que, en un momento determinado, hicimos lo que pudimos con la forma de entendernos que teníamos, y ahora quizá sabemos algo más.

No necesitamos odiar a la persona que fuimos para construir la que queremos ser. De hecho, cuanto más la despreciamos, más difícil resulta integrar nuestra propia historia. Mirar atrás con cierta comprensión no significa pensar que todo estuvo bien, sino reconocer que aquella versión de nosotros también intentaba protegerse, querer, pertenecer o sobrevivir con los recursos disponibles. Hay algo profundamente valioso en poder decir que ahora haríamos ciertas cosas de otra manera y, al mismo tiempo, comprender por qué entonces no pudimos hacerlo.

Otra dificultad aparece cuando convertimos el crecimiento en una obligación permanente. Hay personas que sienten que siempre deberían estar mejorando algo, leyendo, entendiendo, cambiando hábitos o trabajando sobre sí mismas. Incluso el

autoconocimiento puede convertirse en una nueva forma de productividad, porque siempre parece haber otro patrón que corregir, otra herida que comprender o una nueva versión que alcanzar.

Uno puede acabar agotado de intentar mejorarse constantemente. No todo momento de la vida tiene que estar dedicado a transformarnos, porque también necesitamos vivir, reír, descansar, estar con personas, hacer cosas inútiles y tener días en los que no aprendemos ninguna gran lección sobre nosotros mismos. Una vida no debería convertirse en un proyecto interminable de reparación, como si fuéramos una obra defectuosa a la espera de ser terminada.

Esto no significa renunciar al crecimiento, sino dejar de relacionarnos con él como si fuera una deuda. Podemos querer cambiar determinadas cosas y, al mismo tiempo, permitirnos existir mientras todavía no han cambiado. Una persona puede empezar a poner límites sin esperar hacerlo perfectamente, aprender a confiar sin exigirse no volver a tener miedo y trabajar su manera de relacionarse sin necesitar garantizar que jamás volverá a repetir un patrón.

El cambio real suele ser menos espectacular de lo que imaginamos y rara vez llega un día en el que despertamos convertidos en alguien nuevo. Suele aparecer poco a poco, en una conversación en la que esta vez dijimos algo que antes habríamos callado, en una decisión que antes habríamos evitado, en un límite que mantuvimos a pesar de la culpa, en una tarde en la que descansamos sin justificarnos, en un mensaje que decidimos no enviar o en una reacción que reconocimos antes de actuar. Cada uno de esos momentos puede parecer pequeño de manera aislada, pero una vida está hecha precisamente de esa clase de decisiones.

A veces buscamos una transformación enorme porque nos cuesta confiar en los cambios lentos. Queremos sentir una seguridad completa, una claridad definitiva o una autoestima que ya nunca se tambalee. Sin embargo, quizá una persona más segura no sea quien nunca duda, sino quien deja de abandonar sus decisiones cada vez que aparece la duda. Quizá una buena relación con uno mismo no consista en gustarse siempre, sino en no maltratarse cuando no se gusta. Quizá aprender a estar solo no signifique dejar de necesitar a otros, sino dejar de aceptar cualquier vínculo por miedo a la soledad.

Cuando lo miramos así, el cambio deja de parecer una sustitución de identidad. No tenemos que convertirnos en alguien completamente diferente, sino ampliar la manera en la que podemos ser nosotros. Hay partes de nuestra personalidad que seguirán ahí, y habrá sensibilidades, miedos, preferencias y maneras de relacionarnos que forman parte de nuestro carácter. No todo tiene que modificarse ni todo necesita una explicación. Una vida más libre no es una vida en la que hemos corregido cada rasgo,

sino una en la que conocemos suficientemente nuestros patrones como para que no todos decidan por nosotros.

Esto también significa aceptar algunos límites. No podemos ser todas las personas que podríamos imaginar y habrá cosas que nos costarán más que a otros, situaciones que nos afectarán de una manera particular y aspectos de nuestra historia que seguirán teniendo peso. Aceptar eso no significa rendirse, sino dejar de gastar energía intentando convertirnos en una versión imposible de nosotros mismos.

Una persona puede aprender a vivir bien con cierta vulnerabilidad, conocer qué situaciones la desestabilizan y cuidarse mejor, reconocer que necesita más tiempo para algunas decisiones y aceptar que determinadas pérdidas le afectan profundamente. Nada de eso impide construir una vida plena, porque la plenitud no exige perfección psicológica, sino quizá una relación suficientemente honesta con quienes somos.

Hay algo especialmente liberador en dejar de pensar que un día llegaremos a una versión terminada de nosotros mismos. Seguiremos cambiando porque cambiarán nuestra edad, nuestros vínculos, nuestros deseos y aquello que la vida nos vaya pidiendo. La persona que somos hoy tampoco será definitiva, y eso puede ser una buena noticia porque significa que no necesitamos cerrar nuestra historia ni convertir cada capítulo anterior en un error.

Quizá al final el cambio no consista en dejar atrás a la persona que hemos sido, sino en poder llevarla con nosotros sin permitir que gobierne todo lo que viene después. Podemos conservar la sensibilidad y aprender a protegerla mejor, mantener la capacidad de cuidar sin olvidarnos de nosotros, seguir valorando la opinión de quienes queremos sin entregarles la dirección de nuestra vida y continuar sintiendo miedo sin permitir que ese miedo decida siempre.

Ese tipo de cambio no nos convierte en otra persona, sino que nos permite ser la misma persona con más posibilidades, y quizá esa sea una forma mucho más amable y también más verdadera de entender lo que significa crecer.

Epílogo

El día en que empiezas a volver a ti

Hay momentos en los que una persona empieza a cambiar sin darse cuenta. No siempre ocurre después de una gran decisión ni de una conversación definitiva, sino que a veces comienza en algo mucho más pequeño, como dejar de justificar una necesidad, notar que una opinión ajena ya no pesa tanto como antes o descubrir que una situación que hace unos meses habría ocupado toda la semana ahora solo ocupa unas horas. Desde fuera puede parecer poco, pero por dentro existe una diferencia importante, porque aquello que antes dirigía la vida empieza a perder parte de su poder.

Volver a uno mismo no significa regresar a una versión anterior. A veces no hay ningún lugar exacto al que volver porque hemos cambiado demasiado, y tampoco significa recuperar una supuesta esencia intacta que estaba escondida debajo de todo lo vivido. Somos también nuestras experiencias, nuestras pérdidas, las personas que hemos querido, los errores que cometimos y las maneras que encontramos para protegernos. Volver a uno mismo tiene más que ver con recuperar una posición desde la que podamos escucharnos sin que todas nuestras decisiones estén dictadas por el miedo, la culpa o la necesidad de ser aprobados.

Durante mucho tiempo podemos vivir creyendo que nuestra tarea consiste en conseguir que determinadas personas nos quieran de la manera que necesitamos. Intentamos demostrar nuestro valor, explicar mejor lo que sentimos, esperar el momento adecuado, cambiar aquello que incomoda y encontrar la manera de convertirnos en alguien más fácil de querer. A veces tardamos años en comprender que el problema no siempre estaba en no haber encontrado todavía la forma correcta de hacerlo, sino en seguir esperando de algunas personas algo que quizá nunca pudieron o nunca quisieron darnos.

Hay relaciones que no cambiarán porque nosotros expliquemos mejor, personas que no sabrán ofrecernos lo que necesitamos por mucho que intentemos merecerlo y miradas cuya aprobación nunca llegará en la medida que esperábamos. También hay historias que no terminan de la manera que imaginamos y futuros que, por más que los hayamos pensado, no llegan a existir. Reconocerlo puede resultar doloroso porque implica despedirse no solo de algo real, sino también de aquello que durante años mantuvimos vivo en la esperanza.

Sin embargo, hay un momento en el que dejar de perseguir ciertas respuestas empieza a devolvernos energía. La atención que estaba colocada continuamente en lo que alguien piensa, siente, hace o deja de hacer empieza a regresar hacia nosotros, y entonces aparecen preguntas que durante demasiado tiempo quedaron aplazadas: qué queremos, qué necesitamos, qué estamos dispuestos a aceptar y qué tipo de vida queremos construir si dejamos de organizarla alrededor de la posibilidad de no decepcionar a nadie.

No son preguntas sencillas y, en ocasiones, tardamos mucho en responderlas. Puede ocurrir que después de años adaptándonos a los demás no sepamos inmediatamente qué queremos, y eso no debería sorprendernos. Si una persona lleva mucho tiempo utilizando la mayor parte de su atención para detectar expectativas externas, necesitará tiempo para reconocer su propia voz.

La dificultad está en que esa voz no siempre aparece con claridad. Puede llegar mezclada con miedo, dudas o culpa. Podemos querer algo y sentir al mismo tiempo que no deberíamos quererlo, saber que necesitamos un cambio y seguir echando de menos aquello de lo que queremos alejarnos, reconocer que una relación nos hace daño y continuar queriendo profundamente a la persona que está dentro de ella. La vida emocional permite contradicciones que nuestra parte racional preferiría resolver rápidamente, y una parte importante de madurar consiste quizá en dejar de exigirnos emociones perfectamente coherentes antes de tomar decisiones.

No siempre tenemos que dejar de sentir algo para poder actuar de otra manera. Podemos sentir miedo y avanzar, experimentar culpa y mantener un límite, echar de menos a alguien y no regresar, querer profundamente y, aun así, decidir que no queremos seguir ocupando el mismo lugar. Cuando esto empieza a ser posible, algo cambia profundamente en nuestra relación con nosotros mismos, porque dejamos de tratar cada emoción como una orden.

Durante muchos años podemos haber vivido obedeciendo señales internas sin cuestionarlas. Si aparece culpa, rectificamos; si aparece miedo, evitamos; si aparece inquietud, buscamos inmediatamente una forma de recuperar seguridad; si alguien se enfada, intentamos arreglarlo. Con el tiempo empezamos a descubrir que una emoción merece ser escuchada, pero no siempre obedecida, y esa diferencia puede transformar nuestra manera de vivir.

Quizá sigamos sintiendo culpa al decir que no, pero empezamos a preguntarnos si realmente hemos hecho algo malo. Quizá una persona se aleje y aparezca el miedo de siempre, pero esta vez no corremos inmediatamente detrás. Puede que alguien nos critique y durante un momento volvamos a sentirnos pequeños, aunque ya no permitamos que esa mirada determine por completo quiénes somos. El cambio suele parecerse más a esto que a una transformación espectacular, porque no dejamos de ser quienes éramos, sino que empezamos a disponer de más formas de responder.

Hay una libertad especial en descubrir que podemos sentir algo sin tener que actuar exactamente como siempre. Durante años una emoción pudo conducir directamente a una conducta: el miedo llevaba a ceder, la culpa a pedir perdón, la soledad a volver a una relación y la inseguridad a buscar aprobación. Cuando empieza a aparecer un

espacio entre ambas cosas, aunque al principio sea pequeño, surge la posibilidad de preguntarnos qué queremos hacer con lo que sentimos.

En ese espacio empezamos a recuperar una parte importante de nuestra propia dirección. Esto no significa que a partir de entonces tomemos siempre buenas decisiones, porque seguiremos equivocándonos, dudando y entrando en situaciones que quizá después entendamos de otra manera. El objetivo nunca fue construir una vida sin errores, sino dejar de convertir cada error en una prueba de que no podemos confiar en nosotros.

Confiar en uno mismo no significa creer que siempre acertaremos, sino saber que podremos acompañarnos también cuando nos equivoquemos. Esa idea puede resultar especialmente importante para las personas que han vivido intentando anticipar cualquier problema, pensando cada decisión, revisando cada riesgo y buscando la certeza antes de actuar porque creían que un error sería insoportable. Cuando empiezan a comprender que podrán cuidarse incluso si algo sale mal, la necesidad de control pierde una parte de su fuerza.

Quizá la seguridad que buscábamos fuera no consistía en garantizar que nada doloroso ocurriera, sino en confiar en que no nos abandonaríamos cuando ocurriera. Esa forma de seguridad no depende de controlar todas las circunstancias, sino de saber que podremos seguir estando de nuestro lado incluso cuando aparezcan pérdidas, dudas o decisiones equivocadas.

Durante estas páginas hemos hablado mucho de vínculos porque gran parte de lo que somos se construye en relación con otros. Aprendemos quiénes somos en miradas, conversaciones, ausencias, cuidados y decepciones. Algunas personas nos ayudan a sentir que podemos existir con libertad y otras dejan heridas que tardamos mucho en comprender. Sin embargo, llega un momento en el que también tenemos que empezar a decidir qué hacemos nosotros con todo lo recibido.

No elegimos muchas de las cosas que nos ocurrieron, pero sí podemos empezar a elegir qué lugar seguirán ocupando. Un padre exigente puede haber influido en nuestra forma de valorar el éxito, pero no tiene por qué seguir decidiendo cómo nos tratamos después de cada error. Una relación dolorosa puede haber cambiado nuestra manera de confiar, pero no tiene por qué definir todas las relaciones posteriores. Una pérdida puede acompañarnos para siempre sin impedir que construyamos nuevos vínculos.

Nuestra historia puede explicar muchas cosas sin necesidad de convertirse en una condena. Comprender esto permite mirar el pasado de una forma menos rígida, sin necesidad de borrarlo ni convertirlo en un enemigo. Podemos reconocer que hubo

cosas que nos hicieron daño y otras que nos ayudaron a sobrevivir, e incluso aceptar que una misma experiencia pudo contener ambas cosas al mismo tiempo.

Tal vez aprendimos a ser muy independientes porque no pudimos contar con alguien cuando lo necesitábamos. Esa independencia pudo salvarnos durante años y convertirse después en una dificultad para recibir. No necesitamos odiarla por eso. Podemos reconocer lo que hizo por nosotros y, al mismo tiempo, enseñarnos que ahora existen otras posibilidades.

Hay algo profundamente humano en tratar de protegernos con recursos que después terminan limitándonos. No debería avergonzarnos. Lo importante quizá sea saber reconocer cuándo una forma antigua de protegernos ya no corresponde a la vida que tenemos ahora y cuándo aquello que alguna vez fue necesario empieza a impedirnos acercarnos a lo que deseamos.

Volver a uno mismo también implica dejar de vivir permanentemente comparándonos con la persona que creemos que deberíamos ser. Hay una enorme cantidad de sufrimiento en esa distancia imaginaria entre quien somos y quien pensamos que tendríamos que haber llegado a ser. A cierta edad creemos que deberíamos tener determinada estabilidad, una relación concreta, una profesión, una forma de sentirnos o una seguridad que quizá nunca llegó, y entonces la vida real parece ir siempre por detrás de una vida imaginada.

Podemos pasar demasiado tiempo intentando alcanzar a esa versión, pero quizá esa versión nunca existió como posibilidad real. Puede que haya sido construida con expectativas familiares, comparaciones, deseos antiguos y formas de vida que ya no nos representan. A veces crecer consiste también en despedirnos de quien pensábamos que teníamos obligación de convertirnos para empezar a preguntarnos qué queremos hacer con la persona que somos ahora.

Esa diferencia puede parecer pequeña, pero devuelve el presente. Hay personas que pasan años esperando a encontrarse mejor para empezar a vivir: cuando tenga más seguridad viajaré, cuando me guste más mi cuerpo haré determinadas cosas, cuando deje de tener miedo hablaré, cuando esté preparado tomaré una decisión. Sin darse cuenta, convierten la vida en una sala de espera.

Pero quizá nunca llegue un momento en el que nos sintamos completamente preparados. Hay cosas que aprendemos después de empezar, porque la seguridad puede aparecer después de actuar y no antes, la confianza puede construirse tomando pequeñas decisiones sin garantías y la relación con nosotros mismos puede mejorar mientras dejamos de tratarnos como alguien que tiene que demostrar continuamente su valor.

No necesitamos estar terminados para vivir. Hay una idea que atraviesa todo este libro y que merece volver a aparecer aquí: muchas veces aquello que más queremos cambiar tuvo alguna vez una función. Por eso el cambio más profundo no suele nacer del odio hacia nosotros mismos, sino de una comprensión que permite elegir otra cosa.

Podemos mirar a la persona que fuimos y reconocer que intentaba protegerse, entender por qué toleró, por qué persiguió, por qué calló o por qué tuvo miedo, y después preguntarnos si todavía necesitamos hacer lo mismo. Esa pregunta contiene más posibilidades que cualquier reproche porque permite conservar la historia sin quedar atrapados dentro de ella.

Hay personas que creen que perdonarse significa no responsabilizarse, cuando en realidad puede ocurrir justamente lo contrario. Cuando dejamos de gastar toda nuestra energía en castigarnos, podemos utilizarla para reparar, cambiar y aprender. El desprecio inmoviliza con mucha más frecuencia de la que transforma, mientras que una relación más justa con uno mismo permite reconocer errores sin convertirlos en una identidad definitiva.

Una relación más amable con uno mismo no consiste en pensar que todo lo hacemos bien, sino en dejar de utilizar nuestros errores como armas. Eso permite algo que quizá sea todavía más importante: empezar a conocernos sin necesidad de defendernos de nosotros mismos. Cuando ya no necesitamos demostrar que somos buenos, fuertes o suficientes en todo momento, podemos ver mejor nuestras contradicciones y reconocer celos, egoísmo, miedo, necesidad, resentimiento o inseguridad sin sentir que esas emociones nos definen completamente.

Conocernos incluye también aquello que no nos gusta, pero conocer no es condenar. Significa mirar con suficiente honestidad como para poder decidir qué queremos hacer con lo que vemos. Tal vez este sea uno de los lugares a los que hemos intentado llegar desde el comienzo: una relación con nosotros mismos en la que haya espacio para la verdad sin que cada verdad se convierta en un castigo.

La persona que se conoce no necesita idealizarse. Sabe lo que le cuesta, reconoce qué situaciones despiertan sus miedos y conoce los lugares en los que tiende a desaparecer. Precisamente por eso puede empezar a cuidarse mejor, no porque haya eliminado todas sus dificultades, sino porque deja de encontrárselas siempre por sorpresa.

No todo el mundo entenderá ese proceso. Cuando cambiamos, algunas personas pueden decir que ya no somos los mismos, que estamos más distantes o que antes era más fácil contar con nosotros. A veces tendrán razón, porque quizá antes estábamos

disponibles siempre, cedíamos siempre o aceptábamos cosas que ahora ya no queremos aceptar.

El cambio modifica los vínculos y no siempre para peor. Las relaciones que pueden adaptarse a una versión más honesta de nosotros suelen hacerse más reales, mientras que aquellas que dependían excesivamente de nuestra renuncia pueden empezar a tensarse. Esto puede generar dudas y, en momentos así, quizá recordemos con cierta nostalgia la versión anterior de nosotros porque sabía mantener determinadas relaciones con menos conflicto, aunque el precio fuera que ese conflicto ocurriera dentro.

Hay una diferencia importante entre vivir en paz y evitar que todo el mundo se enfade. La primera incluye también nuestra paz, mientras que la segunda puede obligarnos a desaparecer continuamente para mantener una tranquilidad que solo existe en la superficie.

No existe una fórmula final para saber cuándo estamos viviendo de una manera auténtica. A veces incluso esa palabra resulta demasiado grande. Tal vez sea suficiente prestar atención a algo más sencillo: cuánto de nuestra vida está construido desde la elección y cuánto desde el miedo. Nunca eliminaremos completamente el miedo, pero podemos preguntarnos si sigue dirigiendo demasiado, si estamos en un lugar porque queremos estar o porque tememos marcharnos, si decimos que sí porque deseamos hacerlo o porque no sabemos soportar un no del otro, y si seguimos intentando conseguir algo porque realmente nos importa o porque necesitamos demostrar algo.

No hace falta responder estas preguntas continuamente. La vida también necesita espontaneidad y descanso, pero pueden resultar útiles cuando volvemos a encontrarnos en un lugar que se parece demasiado a otros anteriores. Entonces quizá recordemos que ya hemos estado ahí, que conocemos esa sensación y que esta vez tenemos más posibilidades de responder de otra manera.

Tal vez volver a uno mismo consista precisamente en eso: reconocer los lugares conocidos sin sentir que estamos obligados a vivirlos otra vez del mismo modo. Podemos haber sido durante años la persona que esperaba, que cuidaba, que perseguía, que callaba o que pedía permiso, y todo eso forma parte de nuestra historia, pero no tiene por qué convertirse en una descripción definitiva.

Hay un momento en el que dejamos de preguntarnos continuamente qué esperan de nosotros y empezamos a preguntarnos qué vida podemos sostener con honestidad. No ocurre una sola vez, porque habrá que volver muchas veces a esa pregunta, en relaciones nuevas, en pérdidas, en decisiones y en etapas en las que lo que antes tenía sentido deje de tenerlo.

Volver a uno mismo no es llegar a un lugar definitivo, sino aprender el camino. Y quizá, después de recorrerlo suficientes veces, empecemos a reconocer una sensación diferente, no la seguridad absoluta, ni la ausencia de miedo, ni la certeza de que todo saldrá bien, sino algo más sencillo y quizá más valioso: la sensación de que, pase lo que pase fuera, seguimos estando de nuestro lado.

Tal vez ese sea el lugar al que queríamos llegar desde el principio.

Nota final

Cómo entiendo una sesión

A lo largo de este libro he hablado de relaciones, pérdidas, miedo, exigencia, deseo, culpa, inseguridad y de todas esas formas en las que una persona puede terminar alejándose de sí misma sin darse cuenta. También he hablado de preguntas, de silencios, de palabras que se repiten y de momentos en los que una conversación empieza a mostrar algo distinto de aquello con lo que habíamos llegado. Todo eso forma parte de la manera en la que entiendo una sesión psicológica, no como un espacio destinado a clasificar a una persona ni a reducir su vida a una etiqueta, sino como un lugar en el que poder detenerse y mirar con más profundidad aquello que está ocurriendo.

Cuando alguien llega a una sesión suele traer una historia que ya ha contado muchas veces. A veces la ha explicado a amigos, familiares o a sí mismo durante meses. Sabe qué ocurrió, quién dijo qué, cuándo empezó el problema y qué decisiones se tomaron después. Sin embargo, conocer los hechos no significa necesariamente comprender qué lugar ocupa todo eso dentro de nuestra vida. Podemos conocer perfectamente una historia y seguir sin saber por qué nos afecta de esa manera, por qué volvemos una y otra vez a la misma situación o por qué determinadas emociones aparecen con tanta intensidad.

Por eso no me interesa únicamente saber qué ha ocurrido, sino escuchar cómo una persona vive aquello que ha ocurrido, qué significado le da, qué palabras utiliza cuando habla de sí misma y qué cosas aparecen repetidamente en historias que aparentemente no tienen relación entre sí. Muchas veces es ahí donde empieza a hacerse visible algo que hasta entonces permanecía confundido con la normalidad. Una persona puede hablar de una discusión con su pareja y, mientras la escuchamos, descubrir que aquello que más le duele no es la discusión, sino sentirse ignorada. Puede hablar de un problema en el trabajo y empezar a aparecer una necesidad

enorme de reconocimiento. Puede contar que no sabe poner límites y descubrir que lo que realmente teme no es decir que no, sino la reacción que podría provocar.

La sesión empieza entonces a dejar de ser únicamente un lugar donde contar problemas y empieza a convertirse en un espacio donde entender qué hay detrás de ellos. No creo que una persona necesite que alguien le explique desde fuera quién es, porque esa idea me parece demasiado simple para la complejidad de una vida. Lo que sí puede ocurrir en una conversación es que aparezcan preguntas capaces de iluminar aspectos que llevaban mucho tiempo presentes sin haber sido vistos con claridad.

A veces una pregunta modifica toda una historia. Puede ser algo tan sencillo como preguntarse desde cuándo necesitamos demostrar que valemos, qué tememos que ocurra si esta vez no cedemos, si estamos intentando recuperar a una persona o recuperar cómo nos sentíamos cuando estábamos con ella, qué parte de nosotros sigue esperando algo que quizá nunca llegará o cuánto de lo que hacemos nace realmente de lo que queremos y cuánto de lo que tememos.

No existe una pregunta adecuada para todo el mundo, porque no existen dos historias iguales. Una pregunta tiene sentido únicamente cuando nace de lo que la persona está diciendo y del momento concreto en el que puede escucharla. Lo importante no es producir una frase brillante, sino encontrar una manera de detener una explicación que se ha repetido durante años y abrir la posibilidad de mirarla desde otro lugar.

También hay momentos en los que no hace falta preguntar nada. Hay personas que necesitan hablar durante mucho tiempo antes de poder escuchar lo que están diciendo. Hay historias que han sido interrumpidas demasiadas veces, emociones que siempre encontraron un consejo antes que una escucha y experiencias que nunca tuvieron suficiente espacio para ser contadas sin que alguien intentara rápidamente solucionarlas.

En esos momentos, acompañar significa no apresurarse. No todo silencio necesita una respuesta y no todo dolor necesita una solución inmediata. A veces el intento de arreglar demasiado rápido lo que alguien siente transmite, sin querer, la idea de que esa emoción debería desaparecer cuanto antes. Sin embargo, hay situaciones en las que primero necesitamos comprender qué está ocurriendo antes de decidir qué queremos hacer con ello.

Eso no significa permanecer indefinidamente dentro de una explicación. Escuchar también implica saber cuándo una historia empieza a repetirse de una forma que ya no permite avanzar. En esos momentos puede ser necesario devolver una contradicción, señalar algo que aparece varias veces o formular una pregunta que incomode lo suficiente como para romper una explicación demasiado conocida.

Esa incomodidad necesita cuidado, porque no se trata de confrontar por confrontar ni de demostrar que uno ve algo que la otra persona no ve. Se trata de acompañar hasta un lugar en el que una persona pueda empezar a descubrir por sí misma aquello que antes quedaba fuera de su mirada.

Cuando esa comprensión aparece, intento que no permanezca únicamente dentro de la conversación. Una sesión puede ser significativa y, sin embargo, cambiar muy poco si todo lo que ocurre queda encerrado dentro de esa hora. La vida sucede fuera y es allí donde volvemos a encontrarnos con las personas, los miedos, las decisiones y los hábitos que conocemos.

Por eso, entre una sesión y la siguiente, puede ser útil prestar atención a determinadas situaciones. No necesariamente como una lista de deberes, sino como una forma de observar aquello que antes ocurría automáticamente. Una persona puede fijarse en qué siente justo antes de decir que sí cuando quería decir que no, qué piensa cuando alguien tarda en responder o qué ocurre dentro de ella cuando recibe una crítica. En ocasiones puede surgir una conversación pendiente, una carta que quizá nunca llegue a entregarse, una decisión que necesite ser pensada con calma o simplemente la propuesta de observar algo durante unos días antes de intentar cambiarlo.

No creo que todo tenga que resolverse rápidamente, porque hay comprensiones que necesitan tiempo, decisiones que deben madurar y personas que necesitan repetir una misma historia varias veces hasta poder escuchar algo diferente dentro de ella. La prisa puede resultar atractiva porque todos queremos dejar de sufrir cuanto antes, pero también puede llevarnos a sustituir una respuesta automática por otra sin comprender realmente qué estaba ocurriendo.

Prefiero pensar una sesión como un lugar donde se amplían posibilidades. Si una persona siente que solo puede hacer una cosa, intentamos descubrir si realmente es la única. Si cree que su forma de reaccionar es inevitable, podemos mirar qué ocurre justo antes de esa reacción. Si piensa que siempre termina en el mismo tipo de relación, quizá podamos empezar a reconocer qué lugar vuelve a ocupar dentro de ellas.

No siempre podremos cambiar lo que ha ocurrido ni controlar lo que otras personas hacen, pero sí podemos ir ampliando el margen desde el que respondemos. Ese margen puede ser muy pequeño al principio y consistir únicamente en notar algo unos segundos antes, reconocer que una emoción está apareciendo o decidir no responder inmediatamente. Sin embargo, los cambios importantes no siempre empiezan con decisiones enormes, porque muchas veces nacen de pequeñas interrupciones en aquello que antes hacíamos de manera automática.

También considero importante no convertir cada dificultad humana en una etiqueta. Hay experiencias que necesitan una valoración sanitaria o clínica específica y deben abordarse en los ámbitos profesionales correspondientes, pero hay muchas personas que llegan simplemente porque atraviesan una ruptura, un conflicto, una pérdida, una etapa de incertidumbre o porque sienten que llevan demasiado tiempo viviendo de una manera que ya no quieren seguir sosteniendo.

En esos casos, hablar puede convertirse en una forma de ordenar lo que ocurre, comprender mejor lo que sentimos, recuperar perspectiva y empezar a formular preguntas que antes no habíamos podido hacernos. Mi manera de entender una sesión nace precisamente de ahí, de la idea de que detrás de una dificultad hay una persona completa y de que ninguna persona puede reducirse a aquello que le está ocurriendo en un momento determinado.

No me interesa únicamente qué problema trae alguien, sino quién es la persona que está intentando vivir con ese problema, qué historia lleva consigo, qué relaciones la han marcado, qué miedo aparece cuando intenta cambiar y qué desea cuando deja de pensar por un momento en lo que esperan los demás.

Una sesión, entendida así, no busca fabricar una versión perfecta de nadie. Busca crear un espacio suficientemente honesto como para que una persona pueda empezar a reconocerse, distinguir lo que quiere conservar de lo que ya no quiere seguir repitiendo y encontrar una manera más propia de estar en su vida.

A veces eso empieza con una decisión, otras veces con una conversación y en ocasiones simplemente con una pregunta que continúa acompañándonos varios días después de haber terminado la sesión. Quizá esa sea una de las cosas que más valoro de este trabajo: el momento en el que alguien deja de buscar únicamente una respuesta sobre lo que le pasa y empieza a descubrir una forma diferente de escucharse.

Porque no siempre necesitamos convertirnos en otra persona para empezar a vivir de otra manera. A veces necesitamos, simplemente, poder encontrarnos con nosotros mismos desde un lugar distinto.

Sobre el autor

Jerónimo Martínez es psicólogo y trabaja acompañando a personas que atraviesan momentos de cambio, dificultades en sus relaciones, pérdidas, conflictos personales, etapas de incertidumbre o situaciones en las que sienten que han perdido parte del rumbo que antes parecía más claro. Su manera de entender las sesiones parte de una idea sencilla: detrás de aquello que una persona cuenta existe siempre una historia más amplia, y muchas veces el verdadero cambio comienza cuando conseguimos mirar esa historia desde un lugar distinto.

A lo largo de los años ha ido construyendo una forma de trabajar centrada especialmente en la escucha, en las preguntas que permiten ir más allá de la primera explicación y en la manera en que cada persona ha aprendido a relacionarse consigo misma y con los demás. Le interesa especialmente comprender por qué repetimos determinadas formas de vincularnos, por qué algunas opiniones tienen tanto poder sobre nosotros, qué hace que permanezcamos en lugares que ya no nos hacen bien y de qué manera las experiencias anteriores continúan influyendo en decisiones que creemos completamente presentes.

Su trabajo no parte de la idea de que una persona deba convertirse en alguien diferente, sino de que pueda comprender mejor aquello que le ocurre y ampliar las posibilidades desde las que responde. Una misma persona puede haber aprendido durante años a callar para evitar conflictos, a cuidar para sentirse necesaria, a exigirse para sentirse valiosa o a buscar aprobación antes de tomar una decisión. Comprender de dónde nace esa forma de estar en el mundo puede permitir que deje de sentirse inevitable.

En sus sesiones concede una importancia especial a aquello que se repite, a las palabras que utilizamos cuando hablamos de nosotros mismos, a las contradicciones que aparecen en una historia y a las preguntas que dejan de tener una respuesta automática. No entiende la conversación psicológica como un espacio en el que alguien entrega soluciones desde fuera, sino como un encuentro en el que una persona puede empezar a escuchar con mayor claridad aquello que lleva mucho tiempo intentando decirse.

Esa forma de trabajar está presente también en este libro. Las páginas anteriores no nacieron con la intención de construir un manual ni de ofrecer respuestas universales sobre cómo deberían vivir los demás, sino de reunir preguntas, reflexiones y situaciones humanas que aparecen una y otra vez cuando alguien intenta comprender qué lugar ocupa dentro de su propia vida.

Jerónimo Martínez considera que muchas personas no necesitan que alguien les diga inmediatamente lo que deben hacer, sino encontrar un espacio donde puedan ordenar aquello que sienten, reconocer lo que llevan demasiado tiempo repitiendo y distinguir

entre las decisiones que nacen de lo que desean y aquellas que continúan condicionadas por el miedo, la culpa o la necesidad de no decepcionar.

De esa mirada nace también una convicción que atraviesa buena parte de su trabajo: comprender nuestra historia no significa quedar atrapados en ella. El pasado puede explicar por qué algunas cosas nos afectan de una determinada manera, pero no tiene por qué decidir todo lo que hagamos después. Cuando una persona empieza a reconocer sus propios patrones, puede aparecer un margen desde el que elegir con mayor libertad.

Su interés por las relaciones humanas, la autoestima, los procesos de cambio, las pérdidas y las preguntas relacionadas con el sentido de la propia vida ha ido dando forma a una manera de acompañar en la que la conversación ocupa un lugar central. No porque hablar resuelva automáticamente lo que nos ocurre, sino porque algunas conversaciones permiten formular por primera vez aquello que antes solo se sentía.

Este libro nace precisamente de esa experiencia y de la convicción de que, en determinados momentos de la vida, una pregunta adecuada puede resultar más valiosa que una respuesta apresurada. A veces no necesitamos que alguien nos diga quiénes somos, sino encontrar una forma distinta de escucharnos hasta poder reconocerlo por nosotros mismos.

Agradecimientos

Hay libros que parecen escribirse en soledad, pero casi nunca nacen únicamente de una persona. Detrás de cada página hay conversaciones, lecturas, preguntas, silencios, personas que dejaron una frase dando vueltas durante días y otras que, sin saberlo, ayudaron a mirar una idea desde un lugar distinto. Este libro también está hecho de todo eso.

Quiero agradecer, en primer lugar, a quienes a lo largo de los años me han permitido acompañarlos en momentos importantes de sus vidas. Cada historia compartida, cada duda, cada contradicción y cada intento de comprender algo difícil han contribuido a confirmar una idea que atraviesa estas páginas: ninguna persona puede reducirse a aquello que le ocurre en un momento determinado, y detrás de cada dificultad existe una historia mucho más amplia que merece ser escuchada con cuidado.

Muchas de las reflexiones que aparecen aquí nacen precisamente de observar cómo, cuando una persona encuentra un espacio en el que puede hablar sin sentirse juzgada, empiezan a aparecer preguntas que hasta entonces no habían encontrado lugar.

Algunas de esas preguntas permanecen durante mucho tiempo, cambian de forma y terminan convirtiéndose en una manera distinta de mirar la propia vida. Haber podido estar presente en algunos de esos momentos ha sido también una forma de aprendizaje.

Agradezco igualmente a quienes me han enseñado, de una manera u otra, que escuchar no consiste únicamente en oír lo que alguien dice, sino en prestar atención a lo que se repite, a lo que se evita, a las palabras que elegimos y a las historias que continuamos contando incluso cuando ya han dejado de ayudarnos. Buena parte de mi manera de entender una conversación nace de esa curiosidad por aquello que aparece cuando dejamos de apresurarnos a dar respuestas.

También están presentes en este libro las personas que han formado parte de mi propia historia, aquellas que me han acompañado, cuestionado, enseñado o hecho revisar algunas certezas. Todos construimos nuestra forma de mirar el mundo a partir de los vínculos que hemos tenido, y sería imposible escribir sobre relaciones, pérdidas, miedo, deseo o necesidad de reconocimiento sin reconocer que quien escribe también ha tenido que hacerse algunas de las preguntas que aparecen en estas páginas.

No creo demasiado en la idea de que uno escribe desde un lugar completamente resuelto. Muchas veces escribimos precisamente porque seguimos intentando comprender. Algunas preguntas cambian con los años y otras regresan de maneras distintas, porque una misma cuestión puede significar algo completamente diferente según el momento de la vida en el que la formulemos.

Por eso este libro no pretende cerrar ninguna conversación, sino abrir algunas. Si alguna página ha conseguido que alguien se detenga durante unos minutos, mire una relación desde otro lugar, se pregunte por qué continúa exigiéndose algo que ya no desea o empiece a tratarse con un poco más de justicia, entonces el tiempo dedicado a escribirlo habrá tenido sentido.

Y, finalmente, gracias a quien ha llegado hasta aquí. Leer también es una forma de conversación, aunque escritor y lector nunca se encuentren. Cada persona habrá reconocido cosas distintas en estas páginas porque cada historia llega al libro desde un lugar diferente, y quizá esa sea una de las cosas más hermosas de escribir sobre la vida humana: las mismas palabras pueden abrir preguntas completamente distintas dependiendo de quién las esté leyendo.

Si algo de este libro permanece contigo después de cerrarlo, ojalá no sea una respuesta definitiva, sino una pregunta suficientemente importante como para seguir acompañándote.

Nota al lector

Este libro ha sido escrito con una intención divulgativa y reflexiva. Las situaciones, preguntas y ejemplos que aparecen a lo largo de sus páginas buscan ayudar al lector a pensar sobre sus relaciones, su manera de tratarse, las decisiones que repite y algunos de los conflictos personales que pueden aparecer en distintos momentos de la vida, pero no pretenden sustituir una valoración sanitaria ni ofrecer diagnósticos o tratamientos.

Cada persona llega a una historia distinta y atraviesa circunstancias diferentes, por lo que ninguna reflexión contenida en estas páginas debería entenderse como una indicación individual aplicable de la misma manera a todo el mundo. Una pregunta que puede ser útil para una persona quizá no lo sea para otra, y una situación que desde fuera parece sencilla puede adquirir un significado completamente diferente cuando se conoce la historia de quien la está viviendo.

Por esa razón, este libro no intenta convertir la experiencia humana en una serie de fórmulas ni presentar soluciones universales. Su intención es más sencilla y, al mismo tiempo, más ambiciosa: ofrecer un espacio de reflexión desde el que el lector pueda observar algunas partes de su vida con mayor claridad y hacerse preguntas que quizá hasta ahora no había encontrado la manera de formular.

Los ejemplos utilizados a lo largo del libro tienen una finalidad exclusivamente ilustrativa. No corresponden a relatos identificables de personas concretas, sino que están construidos a partir de situaciones humanas frecuentes, modificadas y combinadas para proteger cualquier posible privacidad. Su función no es representar casos reales ni establecer modelos sobre cómo debería sentirse o actuar una persona, sino ayudar a mostrar de forma narrativa determinadas experiencias relacionales y emocionales.

También es importante distinguir entre los conflictos personales que pueden formar parte de la vida cotidiana y aquellas situaciones que requieren una valoración específica por profesionales del ámbito sanitario. Cuando existe un sufrimiento intenso, un deterioro importante en la vida diaria, riesgo para uno mismo o para otras personas, consumo problemático de sustancias, síntomas graves o cualquier situación que genere preocupación por la seguridad o el estado de salud, resulta especialmente importante acudir a los recursos sanitarios correspondientes.

Pedir ayuda no significa necesariamente haber llegado a un punto límite. A veces significa simplemente reconocer que una situación merece más atención de la que podemos darle solos. En otros momentos, puede significar buscar un espacio en el que

ordenar lo que estamos viviendo, comprender mejor determinadas relaciones o pensar con mayor claridad una decisión importante. Saber qué tipo de ayuda necesitamos también forma parte de aprender a cuidarnos.

Este libro puede acompañar algunas de esas preguntas, pero no pretende ocupar el lugar de una valoración individual cuando esta sea necesaria. Su propósito es ofrecer palabras, perspectivas y preguntas que ayuden a pensar, dejando siempre espacio para algo que ninguna página puede conocer de antemano: la historia concreta de quien está leyendo.

Porque ningún libro, por acertado que resulte en algunos momentos, puede saber exactamente quién eres, qué has vivido ni qué necesitas ahora. Lo que sí puede hacer es ayudarte a detenerte el tiempo suficiente para empezar a escucharte de otra manera.

DEDICATORIA

A quienes han pasado demasiado tiempo intentando ser suficientes para los demás y demasiado poco preguntándose qué necesitaban ellos.

A quienes aprendieron a cuidar antes que a pedir, a callar antes que a incomodar y a sostener antes que a dejarse sostener.

A quienes todavía están intentando comprender por qué repiten determinadas historias, por qué algunas ausencias siguen doliendo o por qué ciertas voces continúan teniendo tanto poder dentro de ellos.

Y también a quienes empiezan, quizá por primera vez, a mirar su vida desde un lugar distinto.

Este libro es para todos ellos.