

LAS COSAS SON COMO SON, YO SOY YO Y TÚ ERES TÚ.

Todos los que hemos vivido buscando la verdad, nos hemos encontrado en el camino con muchas ideas que nos sedujeron y habitaron en nosotros con la fuerza suficiente como para condicionar nuestro sistema de creencias.

Sin embargo, pasado un tiempo, muchas de las verdades terminaban siendo descartadas porque no soportaban nuestros cuestionamientos, o porque una <<nueva verdad>>, incompatible con aquellas, competía con nosotros por los mismos espacios. O simplemente porque estas verdades dejaban de serlo.

En cualquier caso, aquellos conceptos que habíamos tenido como referentes dejaban de ser tales y nos encontrábamos, de pronto, a la deriva. Dueños del timón de nuestro barco y conscientes de nuestras posibilidades, pero incapaces de trazar un rumbo confiable.

Mientras escribo esto, recuerdo de pronto que *El principito* de Antoine de Saint-Exupéry:

<<En sus viajes por los pequeños planetas de su galaxia se encontró con un geógrafo que anotaba, en su gran libro de registro, montañas, ríos y estrellas.

El principito quiso registrar su flor (aquella que había dejado en su planeta), pero el geógrafo le dijo:

-No registramos flores, porque no se pueden tomar como referencia las cosas efímeras.

Y el geógrafo le explicó al principio que efímero quiere decir amenazado de pronta desaparición.

Cuando el principito escuchó esto, entristeció mucho. Se había dado cuenta de que su rosa era efímera...>>.

Y entonces me pregunto, por un lado: ¿Existirán las verdades sólidas como rocas e imperturbables como accidentes geográficos? ¿O será la verdad sólo un concepto que lleva en sí mismo la esencia de lo transitorio y frágil de las flores? Y, por otro lado, desde una perspectiva macroscópica:

¿Es que acaso las montañas, los ríos y las estrellas no están también amenazados de desaparición?

¿Cuánto es <<pronto>> comparado con <<siempre>>?

¿No son, desde esta mirada, las montañas también efímeras...?

Creo que lo que me gustaría hoy es intentar escribir sobre algunas ideas-montaña, ideas-ríos, ideas-estrellas con las que me he ido cruzando en mi camino.

Algunas verdades que seguramente son cuestionables para otros, lo serán también para mí, algún día. Pero hoy contienen, me parece, la solidez y la confiabilidad que da la indiscutible mirada del sentido común.

1. El primero de estos pensamientos confiables forma parte inseparable de la filosofía gestáltica y es la idea de saber que

lo que es, es.

(Escribo esto y pienso en la desilusión de quien me lee: <<i>Lo que es, es...! ¿Esa es la verdad?>>.)

El concepto, no por obvio menos ignorado, contiene en sí mismo tres implicaciones que me parece significativo remarcar: saber que lo que es, es implica la aceptación de que los hechos, las cosas, las situaciones son como son.

La realidad no es como a mí me convendría que fuera.
No es como debería ser.
No es como fue.
No es como será mañana.
La realidad de mi afuera es como es.

Pacientes y alumnos que me escuchan repetir este concepto se empeñan en ver en él un deje de resignación, de postura lapidaria, de bajar la guardia.

Me parece útil recordar que el cambio sólo puede producirse cuando somos conscientes de la situación presente. ¿Cómo podríamos diagramar nuestra ruta a Nueva York sin saber en que punto del universo nos encontramos.?

Sólo puedo iniciar mi camino desde mi punto de partida y esto es aceptar que las cosas son como son.

La segunda derivación directamente relacionada con esta idea es que

Yo soy quien soy.

Otra vez:

Yo no soy quien quisiera ser.
No soy el que debería ser.
No soy el que mamá quería que fuese.
Ni siquiera soy el que fui.

Yo soy quien soy.

De mi paso, para mí, toda nuestra patología psicológica proviene de la negación de esa frase.

Todas nuestras neurosis empiezan cuando tratamos de ser quienes no somos.

En *Déjame que te cuente...* escribí sobre el autorrechazo:
...todo empezó aquel día gris en que dejaste de decir orgulloso

YO SOY ...

Y entre avergonzado y temeroso bajaste la cabeza y cambiaste tus palabras y actitudes por un temible pensamiento:

YO DEBERÍA SER...

...Y si es difícil aceptar que yo soy quien soy, cuanto más difícil nos es, a veces, aceptar la tercera derivación del concepto <<lo que es, es>>:

Tú... eres quien eres.

Es decir:

Tu no eres quien yo necesito que seas.
Tu no eres el que fuiste.
Tu no eres como a mí me conviene.
Tu no eres como yo quiero.
Tu eres como eres.

Aceptar eso es respetarte y no pedirte que cambies.

Hace poco empecé a definir el verdadero amor como la desinteresada tarea de crear espacio para que el otro sea quien es.

Esta primera verdad es el principio (en sus dos sentidos, de primero y de primordial) de toda relación adulta.

Se materializa cuando yo te acepto como tú eres y percibo que tú también me aceptas como yo soy.

2. La segunda verdad que creo imprescindible la tomo de la sabiduría suficiente:

Nada que sea bueno es gratis.

Y de aquí se derivan, para mí, por lo menos dos ideas.

La primera: si deseo algo que es bueno para mí, debería saber que voy a pagar un precio por ello. Por supuesto, ese pago no siempre es en dinero (si fuera sólo en dinero, sería tan fácil!). Este precio es a veces alto y a veces muy pequeño, pero siempre existe. Porque nada que sea bueno es gratis.

La segunda: darme cuenta de que si algo recibo de fuera, si algo bueno me está pasando, si vivo situaciones de placer y de goce es porque me las he ganado. He pagado por ellas, me las merezco. (Sólo para alertar a los pesimistas y desalentar a los aprovechados, quiero aclarar que los pagos son siempre por anticipado: lo bueno que vivo ya lo que pagado. ¡No hay cuotas a plazos!).

Algunos de los que me escuchan decir esto preguntan:
¿y lo malo?
¿No es cierto que lo malo tampoco es gratis?
Si me pasa algo malo, ¿es también por algo que hice?
¿Porque de alguna forma me lo merezco?

Quizás sea cierto. Sin embargo, estoy hablando de verdades, para mí, incuestionables, sin excepciones, universales. Y para mí la aseveración de que me merezco todo lo que me pasa incluido lo malo no es necesariamente cierta.

Puedo asegurar que conozco algunas personas a las que les han acontecido hechos desgraciados y dolorosos que, sin duda alguna, ino lo merecían!

Incorporar esta verdad (nada que sea bueno es gratis) es abandonar para siempre la idea infantil de que alguien debe darme algo por que sí, porque yo quiero. Que la vida tiene que procurarme lo que deseo sólo porque lo deseo, de pura suerte, mágicamente.

3. Y la tercera idea que creo que es un punto de referencia podría enunciarla de la siguiente manera:

Es cierto que nadie puede hacer todo lo que quiere, pero cualquiera puede NO hacer NUNCA lo que NO QUIERE.

Me repito a mí mismo:

Nunca hacer lo que no quiero.

Incorporar este concepto como una referencia real, es decir, vivir coherentemente con esta idea, no es fácil. Y sobre todo no es gratis. (nada que sea bueno lo es, y esto es bueno).

Estoy diciendo que si soy un adulto, nadie puede obligarme a hacer lo que no quiero hacer. Lo máximo que puede pasarme, en todo caso, es que el precio sea mi vida. (No es que yo minimice ese coste, pero sigo pensando que es diferente creer que no puedo hacerlo, a saber que hacerlo me costaría la vida).

Sin embargo, es lo cotidiano, en el pasar de todos los días, los precios son mucho mas bajos. En general, lo único que es necesario es incorporar la capacidad de renunciar a que algunos de los demás me aprueben, me aplaudan, me quieran. (El coste, como a mí me gusta llamarlo, es que cuando una se atreve a decir no, empieza a descubrir algunos aspectos desconocidos de sus amigos: la nuca, la espalda y todas otras partes que se ven sólo cuando el otro se va).

Estas tres verdades son para mí ideas-montañas, ideas-río, ideas-estrella.

Verdades que continúan siendo ciertas a través del tiempo y de las circunstancias.

Conceptos que no son relativos a determinados momentos, sino a todos y cada uno de los instantes que, sumados, solemos llamar "nuestra vida".

VERDADES-MONTAÑA para poder construir nuestra casa sobre una base sólida.

VERDADES-RIO para poder calmar nuestra sed y para navegar sobre ellas en la búsqueda de nuevos horizontes.

VERDADES-ESTRELLA para poder servirnos de guía, aun en nuestras noches más oscuras...

De "Cuentos Para Pensar"
Editorial: Integral

CENTRO MÉDICO PSICOSOMÁTICO

Dr. Manuel Álvarez Romero
Asunción, 59, 1º-Dcha 41011- Sevilla
Tlf: 954270780
malvarez@psicosomatica.net
www.psicosomatica.net