

LA CULPA
TRAS LA
VENTANA

© Ana Goffin.

© Grupo Rodrigo Porrúa S.A. de C.V.

Lago Mayor No. 67, Col. Anáhuac,

C.P. 11450, Del. Miguel Hidalgo,

Ciudad de México.

(55) 6638 6857

5293 0170

direccion@rodrigoporrúa.com

1ª. Edición, 2017.

ISBN:

Impreso en México - Printed in Mexico.

Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio
sin autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales.

Características tipográficas y de edición:



Todos los derechos conforme a la ley.

Responsable de la edición: Rodrigo Porrúa del Villar.

Corrección ortotipográfica y de estilo: Graciela de la Luz Frisbie y Rodríguez /
Rodolfo Perea Monroy.

Diseño de portada: Gonzalo Gabriel Muñoz Morales

Diseño editorial: Grupo Rodrigo Porrúa S.A. de C.V.

Ana Goffin

LA CULPA
TRAS LA
VENTANA
Relatos para reflexionar



Si ustedes compran un pasaje y viajan a otro país, probablemente verán los monumentos, palacios y plazas, los museos, paisajes y sitios históricos. Si tienen suerte, quizá puedan entablar algunas conversaciones con la gente del lugar. Después regresarán a su casa con manojos de fotografías o postales... Si son simples turistas, tal vez se paren en una calle del casco antiguo de una ciudad, frente a una vieja casa, alcen los ojos y vean una mujer mirando con fijeza desde su ventana. Entonces seguirán su camino.

En cambio, si son lectores podrán ver a esa mujer en su ventana, pero estarán allí, con ella, dentro de su habitación, dentro de su cabeza... Creo que la curiosidad puede ser una cualidad moral... Imaginar al otro hará de ustedes no sólo mejores empresarios o mejores amantes, sino incluso mejores personas... Al imaginar, verás los amores, los miedos terribles y la pasión del otro.

Queridos amigos: lean novelas. Ellas les revelarán muchas cosas... es una de las mejores formas posibles de comprender que todas las mujeres, en todas las ventanas, experimentan, al final del día, una urgente necesidad de paz.

Amos Oz. La mujer de la ventana

Agradecimientos

Escribir este libro ha sido para mí todo un trabajo de conocimiento personal, representa el reto de atreverme por primera vez, como escritora, a plasmar parte de mi vida como analogía del tema a tratar: la culpa. Gracias a este escrito pude adquirir una nueva conciencia sobre mi persona y sobre la de otros seres humanos. La culpa es un sentimiento que pertenece a nuestra especie.

Gracias a todos los que han estado en mi camino. Sin ustedes, no hubiera podido emprender esta tarea de descubrir la culpa en el espejo de mi propia vivencia ni la inmensa labor de plasmarla para compartirla en un relato sencillo que abarca la experiencia de muchas mujeres. Gracias a todas.

Este es un compendio de relatos cortos, aparentemente simples, narrados por una ladrona de historias. Paradójicamente, también son complejos porque proyectan un tema que se entreteje con muchos otros, por lo que no puedo hablar de la experiencia culposa como algo puro y objetivo; es una red con la que se pesca tal variedad de situaciones que no podría descubrirla más que a través de la subjetividad que le da cierta “forma”. Cada persona la experimenta de manera distinta, surge de lugares insólitos.

Mis ojos nunca dejaron de estar puestos en las personas que más quiero: Leandro, María, Ana, Camila y Jorge. Gracias por darle a mi vida un sentido tan especial.

En esta ocasión agradezco con todo mi corazón a la familia en la que tuve la bendición de nacer, en especial a mis padres y abuelos. Todo lo que soy, sin ellos no sería, y en realidad disfruto mucho mi existencia en este cuerpo que da cobijo al alma que me regaló la vida y en la que todos ustedes están insertados de una manera u otra.

Gracias a todos los que hicieron posible este libro.

1. Una primera mirada

*La cura para el aburrimiento
es la curiosidad.
Para la curiosidad no hay cura.*
-Ellen Parr

No puedo negar que soy una mujer curiosa, siempre lo he sido. Por esa razón de niña tenía la “mala costumbre” de caminar por las calles cercanas a mi casa, me gustaba detenerme en alguna morada que me pareciera atractiva y, parada sobre las puntas de mis pies, mirar por la ventana para observar lo que sucedía adentro. ¿Cómo eran las personas que habitaban ahí, cómo vivían? Podía pasar horas contemplando y escuchando. Así pasé muchas tardes de mi infancia, trepada en el poste de una lumbreira, viendo el mundo de adentro desde el muro de afuera.

Crecí, ni cómo hacerle para detener el paso del tiempo, dejé de espiar por las ventanas, pero por alguna razón, esas personas se quedaron grabadas en mi mente, las recuerdo muy bien, también sus historias. Así que en este libro esculpo parte del cuento que me cuento sobre mi vida y además las historias robadas por mí, para ustedes, desde el exterior de los ventanales de mis vecinos. Todas esas familias me acompañaron, sin saberlo, a descubrir las

leyendas y los mitos que se esconden tras la culpa. Y sí, ni cómo negarlo, me convertí en una ladrona de historias... No quiero conservarlas para mí, aunque he de proteger la identidad de las personas a las que se las robé, por eso tienen cierto contenido de ficción que en realidad sólo es el camino para compartirles las distintas caras que abraza este sentimiento.

Dice Norberto Levy que “Suele considerarse la culpa como una emoción negativa, torturadora, que no deja vivir. Esa es la forma disfuncional de la culpa, y es posible aprender a transformarla en un valiosísimo aliado que repara sin torturar”. Comparto su pensamiento. Tenemos tantas ideas, creencias y herencias de esta “inculpadora de oficio” que llega a ser tan desagradable como una costra infectada pero que, a diferencia de la costra que cubre la herida y se cae cuando esta ha sanado, la culpa no se cae, se queda pegada, adherida y pegoteada en nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestra piel. Tapa una lesión que no se ve a simple vista, sin embargo, es una magulladura del alma, un dolor emocional que nos lastima, que nos duele y nos nubla la vista para voltear a ver los caminos de reparación que sí existen cuando estamos dispuestas a buscar dentro de nosotras, a hurgar en nuestra historia, y una vez dado este brinco hasta el fondo del inconsciente, poder darnos cuenta de que la culpa es un verdugo. La responsabilidad personal es un camino, una ruta de vida que implica responder ante mis acciones y emociones sin intentar engañarme bajo el velo de la “culpabilidad eterna” porque tal vez tú me creas mi cuento pero ¡es

a mí a quien miento!, y si ante mí misma soy tramposa, ¿cómo puedo crecer y dejar de ser una niña curiosa que ve por la ventana y espera que alguien la rescate para que pueda vivir como sueña pero no se atreve?

2. ¿Será que somos como Pandora?

*Las mujeres
somos Pandora, creada por Zeus
y portadora de males y muerte.
Somos Eva, divorciada de Dios
y responsable de todas las condenas.
Somos el origen de la caída y la fuente
de todos los pecados que María redimirá.
-Liliana Mizrahi*

A mi fisgona mente le intriga esta famosa caja. ¿Por qué el dicho popular de “Abrir la caja de Pandora”, que, por cierto, en la tradición del mito hesiódico parece ser que era una jarra, no una caja?

A la célebre Pandora se le puede comparar con Eva, ya que en este mito es la primera mujer “desobediente”, como lo es Eva para los judeocristianos. Ambas caen en la tentación y son las “culpables” de muchas tragedias de la especie humana.

Pandora fue modelada por Hefesto, dios del fuego, a imagen y semejanza de las diosas inmortales, como Atenea, diosa de la sabiduría. Resulta que Zeus ordenó su creación para castigar a la raza humana por haber aceptado el regalo de Prometeo: el fuego divino. Lo hace

como un escarmiento, una sanción y una condena por el “pequeño detalle” de que el valioso obsequio era robado.

Zeus, furioso, pidió a sus dioses la creación de una mujer perfecta que fuera similar al ser humano. Por eso era tan bella, persuasiva y hábil como nosotras. Todo iba muy bien hasta que Hermes, dios de los viajeros, decidió otorgarle un carácter voluble y puso en su corazón la mentira y la falacia. Le dio luz y sombra, como la de cualquier mujer pero, al fin y al cabo brillo y oscuridad.

Zeus, muy dadivoso, le regaló a Pandora una jarra; la famosa caja que nunca debía abrir porque guardaba todos los males de la humanidad. Y Pandora era curiosa, muy curiosa. ¿Quién puede decir que no le gusta averiguar o indagar? Así que la abrió... y todos los males se repartieron en el mundo. Cuando la volvió a cerrar, la esperanza quedó adentro y por eso los humanos no la recibimos. Al darse cuenta de lo que había hecho y del gran error que había cometido, se dio a la tarea de ir ofreciendo la esperanza a los hombres, de uno en uno.

Pienso que se sintió tan culpable que quiso reparar su error en la medida de lo posible, su culpa era real. Tenía la responsabilidad de cuidar esa jarra y no abrirla, pero no pudo. Tengo mis dudas de si en realidad ella había aceptado ese compromiso de cuidarla y dejarla cerrada. Suponiendo que sí lo aceptó, entonces no se imaginó ni alucinó que era culpable pues según cuenta la leyenda sucedieron grandes desastres a raíz de su conducta.

Yo no la declararí culpable, no creo que hayamos venido a este mundo para juzgar a los demás, de ninguna

manera. Yo diría que fue la responsable de lo que pasó, ni más ni menos.

Hago referencia a este mito porque, a diferencia de la culpa falsa o neurótica que sentimos los hombres y las mujeres, en este relato está implícito el concepto de responsabilidad personal. Había algo que reparar: los males causados a la humanidad por su descuido y curiosidad.

Hay variaciones respecto a la manera de narrar este mito y diferencias en la historia que revela, pero a grandes rasgos fue como se los platico. En otra versión, Zeus le da la caja a Pandora para que se la entregue a Epimeteo en su boda. De todos modos la abre, así que al final el resultado es idéntico.

Nosotros vivimos en un mundo desbordado de males, y también de beneficios. Sin embargo, no creo que sea por Eva o por Pandora; el asunto es que así estamos y no nos basta con eso. Nos fascina el auto-boicot, es decir, además de los males esparcidos, nosotras nos lastimamos con una culpa irreal que viene de los prejuicios, las falsas creencias y los mandatos castrantes.

Entonces, para mí, la culpa real tiene una función positiva, no solo es una maldición. ¿No lo crees? Es una fuerza interior que sabe cuándo cometimos una mala acción que produjo un daño. Un perjuicio real, no imaginado o creado por nuestra mente.

“Las culposas” vivimos una experiencia muy diferente a la de los psicópatas, ellos nunca sentirán culpa de sus actos porque este sentimiento está excluido de sus vivencias, no poseen una conciencia que les murmure

que han obrado mal o que han lastimado a alguien. Y a las culposas también nos sobra la falsa responsabilidad y la exaltada irrealidad de que todo lo que acontece es por “nuestra culpa”, lo cual es el resultado de un enaltecido ego capaz de imaginar que tiene el poder de generar que todo suceda gracias a él.

Los males ya se han esparcido, y si en la caja sólo hay esperanza, no sé por qué tenemos tanto temor de buscar lo que hay adentro. Para nuestra suerte, la confianza no se quedó en aquella jarra, hecho que tiene una gran implicación: ¡en realidad podemos ser felices!, y nuestro potencial ahí está, se vale creer en uno mismo y cada uno tiene la capacidad de modificar su conducta y sus creencias irracionales. Las tuyas, no las de los demás.

Me encontré en el diccionario con que “La esperanza es un estado de ánimo optimista basado en la expectativa de resultados favorables relacionados con eventos o circunstancias de la propia vida o el mundo en su conjunto”.

La culpa, desde esta visión de esperanza y optimismo, no es más que una trampa que nos impide crecer, sembrar ideas y tener deseos. Y yo le sumaría otro componente: la culpa es pariente de la desconfianza. De nada sirve tener esperanza y ser optimista si no tengo fe en mí mismo, si desconfío de mí. Y no se trata sólo de fe, además se necesita acción y movimiento para alcanzar aquello que tanto quiero. Como dice Lacey Benton: “La vida es una elección, no algo que nos ocurre”.

A lo largo de mi vida me he tropezado con la encrucijada de que “tener confianza en mí” suena bien y me gusta, ¿pero cómo desarrollo esa confianza?, ¿se deriva de la fe religiosa?, ¿la venden?, ¿algún libro dice a ciencia cierta cómo encontrarla? Definitivamente no; en mi experiencia fue complicado adquirir confianza y le tenía cierto recelo a la esperanza porque creía que mi éxito y mi felicidad dependían de algo externo y no de mi persona. Y tan ciega estaba que pasé años buscándola en donde no iba a encontrar nada, afuera.

No fue hasta que me cansé de buscar y no hallar que invertí mi mirada y pude ver hacia adentro para darme cuenta de que husmear por el mundo no me daba un mapa para toparme con ella porque ¡yo la traía internamente! Pero soy necia y obstinada, así que tardé en darme cuenta del hecho de que nadie me la iba a regalar y, menos en una caja como a Pandora.

La hallé yo sola. Sin embargo, no por eso dejo de necesitar a los demás. Nacimos para ser tocados y estar en contacto con otros, aunque eso no implica que nos perdamos en esos otros y creamos que estamos aquí para complacerlos, olvidándonos de nuestro propio camino. Esa ruta no se nos aparece por obra y arte de magia, está empañada por la niebla de la culpa falsa. Tenemos que descubrirla y clarificarla, nadie va a venir a despejar ese sendero por nosotras. No hay atajos.

Las mujeres volamos. En sentido figurado, volar está en nuestra esencia. Me queda claro que yo estaba desconectada, distanciada y alejada de la mía. Sabía que

tenía alas pero no las usaba, sabía que me puedo elevar pero estaba atada, tenía la certeza de que me podía soltar, sin embargo estaba colgada de una rama y, cuando esta se rompió, no me quedó otra opción que levantar el vuelo, porque hay algo que sí supe siempre: no nací para quedarme en el suelo aplastada por una rama.

¿Te atreves a soltarte de la rama a la que estás colgada?

3. El ventanal azul: la maestra de historia

*La mujer salió de la costilla del hombre,
no de los pies para ser pisoteada, ni de la
cabeza para ser superior, sino del lado
para ser igual, debajo del brazo para ser
protegida y al lado del corazón para ser amada.*
-Talmud

Una de las bondades de vivir en un barrio colonial mexicano es que puedes caminar entre sus calles empedradas, pero la mayor ventaja para una ladrona de historias como yo, es que abundan las ventanas que dan a la calle.

Ese lugar fue un paraíso en mi niñez y en mi adolescencia. A pocos pasos de mi casa podía colarme en la vida de muchas personas que ni siquiera conocía personalmente. Era maravilloso porque en esa época me sentía como un pavo engordado para Navidad, que vive en la jaula de un perico y espera que alguien venga a sacarlo de ahí. Nadie lo hizo, pero eso tampoco me detuvo para espiar y soñar.

En una de mis caminatas me sentí atraída por una casa con ventanales azules, siempre estaban abiertos. La sala daba a la calle y todos los jueves había mujeres sentadas

alrededor de Marcela, la maestra de historia. Una tarde soleada me recargué sobre esa madera azul que envolvía el cristal sintiendo el cálido resplandor del sol sobre mi pecosa cara. No recuerdo cuánto tiempo pasé allí escuchando fascinada a esta mujer:

Las mujeres hemos sido declaradas culpables de manera injusta a lo largo del tiempo —dijo ella con voz firme—. Pareciera que el género masculino tuvo que poner bajo su control el mundo que lo rodeaba desde que existe en el planeta. La mujer era la dadora de vida y eso le brindaba un poder inmenso, hasta que los hombres, nada tontos, se dieron cuenta de cómo es que tenían hijos, entonces pensaron que esos retoños y esa mujer necesitaban dueño y ¡cuidado! Si la mujer intentaba cambiar de propietario... era culpable y por lo tanto excluida de su comunidad. Igual que ahora.

»No quiero hacerles el cuento largo. Creo que desde el inicio de los tiempos la mujer era maga y hechicera, pero no a todos les convenía que ese poder y esa magia relucieran por doquier.

»Soy historiadora, no teóloga, pero comprendo que las historias de la creación han sido interpretadas de tal manera que la mujer quedó en un estado de sumisión permanente ante el hombre a manera de castigo por el pecado original y no olvidemos el detalle de que salimos de una de sus costillas. Muchos teólogos modernos ya no lo ven de esta forma y yo me pregunto: ¿Cómo está eso de que las mujeres, siendo “criaturas pecadoras”, fuimos

sin embargo elegidas como un canal para recibir la gracia de Dios? ¡Qué contradictorio! ¿María la Virgen vino para redimirnos y era mujer? Bueno, era virgen. No podemos negar cuantos tabúes hay alrededor de la sexualidad femenina en pleno siglo XXI.

»El hecho es que cargamos con el estigma del primer pecado y, además de eso, con el decreto de dar a luz a nuestros hijos con dolor y “necesitar” de un marido que nos domine. Desde esta visión, todas o casi todas, llevamos una Eva adentro que carga su culpa y esta se languidece en una actitud de sumisión predeterminada desde la época más ancestral.

»En la Edad Media fuimos perseguidas por ser brujas y ser bruja no era nada más que tener conocimientos, pensar, imaginar, observar el cielo o curar. Toda esa sabiduría era el inicio de la ciencia, ¡no era una herejía! Aun así nos declararon culpables y nos enviaron a calcinarnos y achicharrarnos en la hoguera. No creo que Dios deseara ese destino para nosotras, fueron los hombres los que corrompieron las religiones, sea cual sea en la que ustedes crean.

»De hadas y hechiceras caímos al suelo del mundo para ser un mal necesario, una tentación, un castigo sin escape y un mal de la naturaleza disfrazado de bellos colores y formas.

»En la historia hay muchos ejemplos de mujeres declaradas culpables bajo el yugo masculino. Viene a mi mente el rey de Inglaterra, Enrique VIII, quien de ferviente católico pasó a crear una ruptura con la iglesia

de Roma porque el Papa no le permitió anular su matrimonio con Catalina de Aragón, la hija menor de los Reyes Católicos. Hecho que dio origen a la iglesia anglicana o iglesia de Inglaterra.

»Como los reyes creían tener un “derecho divino” y además Ana Bolena ya se le había metido en el corazón, en los pantalones y en los huesos, pues ni hablar, ese privilegio divino por ser rey lo aplicó para desposar a la hermosa Ana. Pero era un rey sin suerte, porque sus mujeres tenían niñas, no varones. En esa necesidad de tener descendientes varones es que cae bajo las redes de los encantos de varias mujeres, me imagino que sin darse cuenta. No lo sé. Ellas han de haber tenido lo suyo también, tal vez hambre de poder. A las mujeres también nos gusta dominar.

»Enrique VIII se enamoraba con facilidad, no lo podía esconder; de pronto, se sintió atraído por una nueva presa, Jane Seymour, dama de compañía de Ana Bolena.

»Entre conflictos religiosos, políticos y mal de amores, Ana fue acusada por adulterio e incesto y encontrada “culpable” hasta la médula. Murió decapitada. No importaba si ella era infiel o no, era un asunto político y había que encontrar un chivo expiatorio. Ante esto, no dudo que existe una fuerza en el interior de todo ser humano y en el inconsciente colectivo que intenta buscar al “culpable” de cualquier situación para justificar una acción.

»Después de que rodó la cabeza de Ana Bolena, Jane Seymour se convirtió en la tercera esposa del rey, le dio un hijo varón bastante débil y enfermizo pero hombre al fin. No la decapitaron. Murió doce días después del parto a raíz de una fiebre puerperal y cuentan que el rey estaba desolado. Fue la única de sus esposas que tuvo un entierro suntuoso, digno de una reina. Tampoco le cortaron la cabeza a su cuarta esposa, Ana de Cleves, cuyo matrimonio quedó anulado bajo la suposición de no haber sido consumado.

»Este “galán” del siglo XVI se volvió a casar, por quinta vez, con la mujer llamada por algunos “la rosa sin espinas”, Catalina Howard. Una vez más el matrimonio fue anulado y ella decapitada en la Torre de Londres. Dicen que la noche anterior pasó horas practicando cómo colocar su cabeza sobre el bloque, puedo imaginar la losa de “culpa” que cargaba, pero ella sólo era una pieza de ajedrez en el tablero de Enrique y sus asesores.

»A Catalina le siguió su tocaya, Catalina Parr, ella fue la sexta y última esposa de Enrique VIII, y la única que lo sobrevivió. Ya le tocaba a alguna, ¿no?

»Este es un ejemplo, entre muchos más, en los que la mujer aparece como culpable para que el hombre pueda hacer con su vida lo que desea. Sin embargo, las mujeres no aguantamos eternamente. Siglos más tarde surgió un grupo de feministas para intentar arrasar con los hombres dominantes que quedaban en el planeta. Se fueron al mismo extremo que odiaban, hicieron lo mismo

que los hombres, perdieron su magia e impusieron su “inteligencia” en una lucha intestina contra lo masculino. »Ambas posturas, la de mártires culpables y la de acusadoras y jueces, son extremos. Aquí les dejo una pregunta de tarea: ¿Cómo encontrar un mejor lugar para nosotras, un espacio en el que la guerra de poder entre mujeres y hombres llegue a su fin?, combatir culpándonos no sirve, solo daña.

Esa maestra, con la que nunca crucé palabra alguna, dejó en mi mente una semilla, la de cuestionarme desde muy temprana edad: ¿Por qué vivimos culpando a quien amamos cómo si estuviéramos librando una lucha de poder?

4. Mi vecina “perfecta y obediente”: Paloma

*La vida no es la que uno vivió,
sino la que uno recuerda,
y cómo la recuerda para contarla.*
-Gabriel García Márquez

A lo largo de mi vida he podido ver cómo las personas sienten culpa por situaciones muy distintas. Este sentimiento proviene, en gran medida, de las experiencias infantiles; por lo tanto puede tener su fundamento en vivencias que pudieron ser graves, o de leve impacto y, en hechos que tal vez ni siquiera sucedieron como los percibimos. Las reglas, los mandatos y las expectativas del mundo que nos rodea se quedan grabados profundamente en nuestra mente de tal manera que nos sentimos culpables de cosas de las que no somos responsables. Esa culpa es falsa. Es una ilusión.

Sin duda alguna sé que soy una persona común, no poseo el poder de influir y decidir sobre las acciones de los demás. Creo que cada persona responde ante sus circunstancias como puede y eso concierne a su conciencia, no a la mía, y aunque a veces siento que es así, estoy equivocada.

Yo tenía una vecina que vivía tras unas ventanas cubiertas por cortinas blancas, no podía ver a través de ellas. Lo bueno es que eran muy limpios en esa casa y las lavaban muy seguido, así podía echar un vistazo o quedarme horas viendo cómo giraba el mundo de afuera aunque los que vivían dentro de esos muros solamente lo veían pasar, ya que estaban concentrados en resolver sus propias aflicciones y estaban mareados en sus propios ensueños. Durante un tiempo no me descubrieron merodeando por ahí. Gracias a eso puedo traer a cuento a Paloma.

—Soy Paloma, y la historia de mi vida es, en parte, aquello que los demás esperaban de mí, las expectativas que tenían mis padres y mis abuelos de lo que debía ser mi vida. Aunque no puedo decir que tengo un carácter rebelde, en algún momento me di cuenta de que, para construir mi propia persona, mi propio yo, necesitaba rebelarme, encontrar la solución del enigma acerca de quién era yo en mi interior y no en los ojos de mi familia. »Hablo de oponer resistencia en el sentido de que imagino que en mi mente hay una caja de cristal muy delgado. Ahí existo de manera simbólica, en ella está el archivo de mi existencia: las historias familiares, lo que pienso de mi persona, mis primeros años, lo que esperaban de mí mis progenitores, mis propios deseos e ideales y también las prohibiciones impuestas por mí misma o desde afuera.

»Para ser Yo, necesito salir de esa caja. Romperla. Estar dentro de ella es cómodo pero no me gustan los espacios cerrados, por cálidos que sean.

»Cuando un cristal se rompe podemos quedar lastimados, sin embargo, esos raspones sanan y cuando logramos estar fuera de esa pequeña caja de la mente podemos abrirnos a las oportunidades de la vida desde un lugar diferente, sin unas paredes de cristal que nos “protegen” y, al mismo tiempo, impiden nuestro desarrollo.

»El problema es que fracturar este vidrio tan endeble que da forma a la caja genera culpa, a veces real porque lo estrellamos lastimando a otras personas, no siempre, y muchas veces la condena sólo se genera por nuestra percepción subjetiva del mundo.

»Los recuerdos que tengo de mi infancia se amontonan entremezclados en mi conciencia. Tengo memoria de momentos muy buenos, felices; reconozco lo privilegiada que fui. No todos los niños tienen la dicha de no tener que preocuparse por las cosas esenciales para vivir cómodos, sin intranquilidades, con acceso a una buena educación y además rodeados de una familia grande, cariñosa, solidaria, medio chiflada y ruidosa.

»En esa época, mi madre sembró en mí el espíritu del trabajo arduo que me caracteriza hasta el día de hoy; se lo agradezco, también su dedicación y amor para cuidarme, en especial después de su divorcio y la partida de mi padre a Europa. Hasta el día de hoy, parte de mi corazón vive en otro continente.

»Tras esa separación mi madre quedó muy dolida, tenía miedo y eso lo percibí desde temprana edad. Así estaba mi madre, enterrada bajo kilos de pena. Es cierto que el dolor es un fragmento de la vida y así se hallaba: atrapada dentro de su piel. No sé cómo lo hizo, o de dónde sacó la fuerza, pero tuvo la grandiosa aptitud de no convertir la tristeza en sufrimiento crónico y ser la mujer alegre y “disfrutona” que es hasta el día de hoy.

»En esa época yo creía que a los padres hay que cuidarlos cuando se sienten indefensos y yo “tenía” que ser “buena” tras el sacrificio de mi mamá, que se separó de mi padre “por nosotras”. Entonces, era mi obligación protegerla, como si su bienestar fuera mi responsabilidad. Jamás me lo pidió, fue mi mente infantil la que así lo creyó. Desde esa fantasía, quedé presa en una red de la que no podía salir, porque si no era una “buena niña” me sentía muy culpable y mis estándares de lo que debería ser y lograr eran altos e irreales.

»Desde pequeñas vamos tomando un rol en la familia ya que, por supuesto, sí hay esperanzas y expectativas sobre nosotras. Damos crédito a un “deber ser” que viene de lo que nuestros padres esperaban de nosotras o de lo que “creemos que esperaban”. La infancia está nublada por la fantasía y la imaginación, mi niñez y la tuya, nadie se libra.

»En mi vida hay símbolos e imágenes que me marcaron con cierto matiz de tinta, por eso soy Paloma y no otra mujer. Esta coloración que tomé es el ideal sobre mi persona que yo me “creí”, un ideal cincelado en gran

parte por Luciano, mi abuelo materno, que en realidad fue como mi padre; me educó y cuidó de mí hasta su muerte, aunque en esa época yo ya no era una niña.

»Al abuelo Luciano lo idolatraba, era un hombre responsable, divertido y cálido. Le gustaba escribir, publicó algunos poemas. Las siguientes líneas las redactó para mí y yo las tomé como un mandato, el de convertirme en esa persona: la bella imagen del retrato. Cuando no lo soy me siento culpable.

“Imagen retratada”

Érase de doce años la niña; sortilegio de mi ser, sus ausencias prolongadas solían quebrantar el ánimo llenándome de angustia.

Bella imagen del retrato, convertida en este cálido refugio de mi corazón. Y mentiría traicionando los más caros sentimientos si ocultara decir las cuántas veces lágrimas salobres discurrieron por mis mejillas en muda contemplación, admirando la frente y esos faros luminosos, lo castaño del pelo... los labios cincelados en fino granate.

Del loco insomnio, laberinto cruel de las horas yertas, surges -de un mar entre ondas tranquilas. Te contemplo en la playa de doradas arenas, donde tus manos mariposas levantan endebles castillos y pozos de artificio.

Cobra vida el retrato: ¡sonríes! Yo deliro, en tanto el tic-tac del reloj retumba en mi corazón.

Fue seguro algún duende de un ignoto jardín quién transformó de pronto la graciosa figura insinuando, entre encajes blancos y flores de azahar, las formas de una joven mujer: ¡la dulce novia que jamás se olvida!

Para entonces quizás yo descansa en el profundo sueño, o tal vez mi mente alucinada navegue en el arcano de la noche, cruzando cual saeta fugaz el tráfico anárquico de millones de estrellas.

»Este escrito marcó indeleblemente mi futuro, como si fuera un precepto de vida. Yo era esa niña, esa mujer. Sin embargo, con los recursos emocionales que tenía allá y entonces, también creí que no tenía derecho a fallar. Siempre tendría que ser ese retrato bello y perfecto que, con amor, pintó metafóricamente mi abuelo.

»Cabe agregar que fue escrito solo para mí, lo que fue en sí mismo un gran regalo; además, al abuelo lo invitaron a un programa de televisión de aquella época y, de todos los poemas plasmados en su libro, eligió el mío para aparecer en cadena nacional en un programa que se transmitía en vivo los sábados. ¿Qué significó esto para mí? Él así me percibía, a simple vista es algo hermoso y así lo siento, pero va más allá de eso, lo trazó desde el deseo de su alma y además lo leyó ante muchos televidentes. Él era mi ejemplo de vida y yo lo interpreté como un mandamiento para mí. Por eso me sentí comprometida a ser un fiel retrato de su anhelo. Esta historia fue la simiente del

modelo que me creí de mí misma y que de la manera más absoluta pensé que estaba obligada a seguir para no ser declarada y juzgada como culpable.

»Así crecí, creyendo que soy todo eso e intentando colmar el “encargo familiar” y las esperanzas de mi clan que se insertaron en mi corazón y en mi mente fantásica de niña. Cuando no lograba colmar esta encomienda siendo pequeña era frustrante, me sentía ansiosa e inadecuada. Al día de hoy me sucede, a veces, muchas menos que antes, gracias al cielo... Ese yo ideal mío puede ser muy duro; empero, hoy sé que no necesito que alguien de afuera reafirme “que soy buena o hago bien las cosas”.

¡Qué carga tan pesada lleva Paloma sobre sus hombros! Esa idea rondaba mi cabeza con insistencia; infatigable, constante y asidua, no se iba. Quedó insertada en mis pensamientos con toda la fuerza de lo que nos impacta.

Con el paso de los años y tras examinar con detenimiento todo esto que ella vivió, comprendí. A ciencia cierta, la experiencia de los demás es distinta a la mía; no obstante, compartimos en nuestra humanidad algo que nos une, un “Yo Modelo”, que es a lo que aspiramos porque nos dicta lo que debemos ser y lograr, como si fuera una orden. Este edicto se acuñó en los primeros años de vida. Ahora entiendo de dónde proviene mi culpa de no cumplir expectativas:

Sucede que asimilamos un “ideal del ser” de nuestros padres y de la cultura, es de aquí que se deriva la percepción

de la culpa como un castigo y una amenaza, ya que ese ideal nunca, con seguridad digo que nunca, podremos alcanzarlo. No es objetivo.

Como somos imperfectas, nos equivocamos y no podemos seguir el mandato de este yo ejemplar y soberbio, le “fallamos” y no lo complacemos. ¿Cuál es el resultado? Sentimientos de vergüenza, inadecuación y arrepentimiento que se traducen en un deseo de ser perdonadas por ese yo inalcanzable, “magnífico” e irreal.

En consecuencia, sentimos dolor y lo aceptamos, puesto que “creemos que debemos ser castigadas por haber cometido un error”. Me refiero a un castigo interno, autoimpuesto, derivado de que estamos en malos términos con este caprichoso modelo de nosotras mismas. Creo que seguramente has pensado alguna vez: “Yo debería ser diferente, actuar de otra manera, siento culpa, habré de pagar por mis errores”...

La culpa por haber errado en cualquier circunstancia está sentada sobre todo lo que hemos tragado sin masticar del mundo externo. No conozco, hasta el día de hoy, a alguien que no se haya equivocado, y creo que voy a morir sin conocerlo.

Y quiero apuntalar la idea de que las reclamaciones internas no siempre vienen de un ideal personal auténtico, vienen de afuera, de lo “introyectado” en la infancia, que se convierte en un ideal inauténtico de nuestra personalidad, puesto que proviene de un mandamiento externo que no elegimos de manera consciente. Son un precepto que viene del mundo que nos rodea.

Yo crecí, como todas, ante la mirada de un “otro” que me concebía de una determinada “forma”. Innegable, así vamos todas formando una idea de nuestro “sí mismo”, de un yo experimentado en la vivencia con los “otros”.

Vivimos en comunidad con un otro que tiene influencia sobre nosotros y al que sin duda afectamos y tocamos con nuestra persona. Justo de aquí se derivan dos preguntas que pueden ser el camino más cercano a una vida con más responsabilidad personal y menos culpa falsa: ¿Quién soy yo?, y ¿quiénes son los demás?

Si sé quién soy en relación a ti, puedo terminar con la dependencia de ser aprobada y hacer a un lado mi necesidad imperiosa de ser aceptada e impresionarte. Yo no quiero que ese sea el motor de mis actos, porque la manera en que me valoro no puede depender exclusivamente de lo que tú pienses de mí o de cómo me evalúas. Reconozco mi demanda de ser apreciada y valorada, pero sé que eso no lo obtendré nunca de manera incondicional aunque cumpla con todas las expectativas de las personas significativas en mi vida.

De este lugar viene un intenso sentimiento de culpabilidad, ya que no hay manera de ser querida y aprobada por todos, y yo no soy una cautiva, una esclava de los deseos de los demás, aunque tengo la certeza de que muchos de ellos fueron acuñados con amor.

5. El arcoíris de afuera: Martina

*Es mejor ser hombre que mujer, porque
hasta el hombre más miserable
tiene una mujer a la cual mandar.*
-Isabel Allende

Al fin dejó de llover y puedo salir a dar una vuelta; si estoy de suerte, podré hurtar una historia interesante. Puedo ver el arcoíris y al fondo la ventana de Martina con esas cortinas oscuras colgando. A mí no me gustaría ver el mundo de afuera a través de un encaje negro que nuble lo que miro. ¡Cada quien su gusto! La verdad es que tal vez son un reflejo de su personalidad porque siempre que paso frente a su casa se le ve triste o enojada.

Hoy su voz me atrapa como una red para capturar insectos. No puedo moverme de su ventana porque no deja de gritarle al hombre que está frente a ella, es su esposo o viven juntos hace mucho tiempo. Los he observado repetir esta escena muchas veces:

—Si al menos me quisieras un poco... te darías cuenta de que eres la única persona que puede hacerme feliz. Esa es tu responsabilidad, para eso estás conmigo. Te pongo las cosas difíciles porque no haces lo que te pido,

*es tu obligación cuidarnos y traer dinero. Te voy a dejar
y a ver quién se hace cargo de tu mamá y de tus hijos...*

De inmediato me doy cuenta de que no es una pobre mujer maltratada, es una manipuladora que se vale del chantaje emocional para pedir lo que quiere porque, si yo que no vivo ahí, puedo darme cuenta de cómo usa el miedo, la culpa y la obligación para manipular a ese hombre, ¡ya me imagino cómo se manejan en esa casa! Él “aparenta” estar tranquilo, se va de la sala mirando hacia el suelo, no grita pero se ve apagado, nervioso, triste y fuma mucho. ¿Él también es manipulador? Creo que sí. En las tardes se dedican a pedirse perdón y se juran que van a cambiar. Él parece estar muy frustrado y maniobra la mente de Martina con su victimización.

No cambian, cada vez que paso por ahí están igual, viven recalándose uno al otro todo lo que han dado, lo que han hecho y cuánto se deben.

Ambos simulan que tienen el control de la relación, la verdad sólo lo “creen” porque es absurdo e irreal; ninguno “manda”. Tampoco se hacen cargo de sus emociones ni de sus acciones. Yo pienso que el control es el compañero fiel de muchos fracasos.

Su manera favorita de crear culpas inmerecidas es “jugar a los reproches”. ¡Se dicen tantas cosas! Pareciera que apelar a las recriminaciones es el camino para solucionar sus problemas y lo que logran es que sus sistemas de alerta se prendan y hagan que la culpa se desborde como leche que ha hervido de más en la estufa.

Con esto yo discurro que cuando te fustigo con mis demandas te lastimo, te hago daño y te hago sentir culpable porque acabas creyendo que eres muy malo y por eso yo estoy sufriendo, ¡por tu culpa! Lo peor del caso es que después a mí me ataca el remordimiento porque en el fondo siempre sé que usé un recurso tramposo, y muchas veces ni siquiera existía relación alguna entre mi acusación, mi deseo y la realidad.

Esto sí que es enredado, Martina ha de tener un nudo de emociones tan enmarañado que su interior ha de estar como la niebla que había hoy antes de que saliera el arcoíris.

Como Martina, se me hace que hay muchas mujeres y hombres que se acosan con reproches y con culpa. No se dan cuenta de que esta es una vía directa al resentimiento y al desprecio de sí mismos, es una manera corrosiva de relacionarse.

Si se dieran cuenta, si tan sólo se percataran de que la culpa lanzada como un dardo nunca va a servir para sus fines, y que sólo va a ser una tortura eterna porque, cuando chantajemos emocionalmente a alguien, no permitimos que el sentimiento de culpa cumpla la función correctora que tiene: modificar nuestra conducta y aprender de lo vivido. Su objetivo real nunca es insistir en herirnos, lacerarnos, recordarnos los errores con apuntador y luchar contra quien amamos, aunque estemos dolidos y lastimados.

La costumbre de inculpar al otro como lo hacen en casa de Martina, es como ser condenados a vivir en cadena

perpetua aunque tengamos la libertad de no hacerlo. Como no reconocemos esa conducta y aparentemente logramos “dominar” a la otra persona, nos encarcelamos por voluntad propia. Somos presas del chantaje; la manipulación es el depredador.

Se fue el arcoíris, llegaron las nubes, creo que va empezar a diluviar, mejor corro a mi casa porque quiero ver a mi novio, ya tengo uno. No quiero vivir haciéndole daño ni que él me lastime. Ser observadora me ha enseñado muchas cosas. No es mejor ser hombre o ser mujer; en el amor la finalidad no es manipular, controlar, tampoco mandar y, menos aún, inculpar. Además me cansa escuchar quejas, reproches y resentimientos sin fin...

6. La casa con la ventana cerrada al conflicto

*La formulación de un problema
es más importante que su solución.*

–Albert Einstein

Infinidad de veces me he preguntado si se vale “no estar de acuerdo”. Entiendo que definitivamente es un derecho no estar conforme, y además es correcto expresarlo ¡De manera asertiva! Es decir, yo puedo manifestar lo que siento y lo que pienso aunque mi opinión sea contraria a la de mi familia, mi pareja, mis amigas o cualquier otra persona, pero sin hacer un escándalo que viole los derechos del otro.

La verdad, no es fácil hacerlo sin violencia o sin una actitud sumisa. No es sencillo atinarle al punto exacto. El fin no justifica los medios y por eso necesitamos aprender a defender nuestra visión de las cosas sin herir a los demás. Si te lastimo, obviamente me sentiré culpable más tarde.

En mi experiencia de “espía de barrio”, he visto que el conflicto es algo muy difícil de enfrentar, tanto para las personas que viven dentro de mi propia casa, como para las que habitan cerca de ella. En general, la gente huye de los problemas, otros los crean, o les tienen tanto miedo que terminan siendo sus víctimas.

Crearlos u organizarlos casi deliberadamente, habla de que hay personas que generan conflicto y parece que lo disfrutan porque siempre están metidas en un lío u otro. En contraparte, hay gente muy sumisa y obediente que cree que “no se vale” estar en desacuerdo.

En la esquina de mi casa hay una residencia beige bastante bonita. Me gusta sentarme bajo la sombra del árbol que hay afuera para comer helado y que no se me derrita. La cuestión de que se disuelva tan rápido no es por el helado, ¡es por comerlo al sol!

Así que el problema no es el problema, sino cómo lo percibo. Ante casi todas las situaciones siento “algo” y termino creyendo que como “así lo siento, así es”. Podría enojarme porque mi helado se derrite y pensar que al dueño de la heladería le caigo mal y me vende helado defectuoso... Parece de guasa, pero es en serio. A las mujeres, en especial, nos da por hacer unas conjeturas tan guajiras y fumadas que terminamos creando conflictos donde no los hay, y luego ya con el helado derretido en la mano, vamos a ponérselo en la cara a quien creemos que le “caemos mal” o “tiene la culpa de cómo nos sentimos”. Y al minuto, por más que nos lavemos las manos, la culpa se ha quedado adherida a ellas porque literalmente “la regamos” y no entendemos que nuestra emocionalidad distorsionada nos nubló la visión de la realidad.

También es verdad que hay quienes corren de sus dificultades. Indefectiblemente esas personas son alcanzadas por ellas, como los de la casa bonita con el

árbol afuera. Siempre tienen cerradas las ventanas, no quieren que nada perturbe el interior de su casa. Ahí vive Manuela. Es la mamá. Toda la colonia sabe, porque lo ve, que su hijo es adicto. Ella no lo quiere aceptar, cree que si cierra muy bien sus ventanas, no pasa nada que no le guste y de esa forma ciega sus ojos a lo que ocurre afuera de los cristales de donde habita.

Se ha creado una vida que es más bien una invención. Para ella su hijo es un “santo de altar”. El asunto es que ese santo ha hecho destrozo y medio. Además no estudia, no trabaja, roba a sus padres el dinero que necesita para comprar droga y tiene la “suerte” de que en su casa lo atienden como a un rey, porque no vaya a ser que se enoje y se vaya. Manuela siente que su retoño es perfecto, entonces así es. Cae en la trampa de que lo que ella siente es una realidad, y como lo ama ciegamente...

¡Qué manera de engañarnos! Las cosas no siempre son como las sentimos. Sí, tenemos un sexto sentido maravilloso; sin embargo, a veces se quiebra un poco y lo usamos como “pretexto” para no afrontar las cosas que no nos gustan o para ver solamente lo que queremos ver. Le damos la vuelta a nuestras responsabilidades reales por evitar un conflicto que tenemos en las narices. ¿Somos culpables por eso?

Es nuestra labor enfrentar el miedo, asumir la realidad y encararla. Muchas veces esta es muy dura y en el afán de borrarla, evadimos el conflicto, y cuando lo hacemos sí somos responsables de “no hacer nada” con tal de no

admitir la responsabilidad que implica resolver y formular las situaciones problemáticas de nuestra vida.

Dejamos pasar los días, los años, y de manera inesperada ocurre algo que ya no nos deja una opción de posibles soluciones, a tiempo.

Al hijo de Manuela ya lo han metido a la cárcel por manejar su moto bajo el uso de narcóticos y ha tenido varios accidentes. “¡Pobrecito!”, dice ella. Esto, a mí me suena a sobreprotección y, aunque viene del “amor”, daña. No es amor cuando somos ciegas, es miedo cubierto de azúcar.

Cuando las mujeres nos apropiamos de la responsabilidad de lo que sucede y esto nos concierne directamente, esta sensatez repara, pero para eso necesitamos quitarnos ideas como: las mujeres somos débiles. Si acepto lo que pasa me van a criticar, ¡qué van a decir los demás! ¿Y si me quedo sola? Si no lo veo no está sucediendo, ojos que no ven... Mis hijos tienen que ser perfectos. El conflicto es “malo”. Las cosas se resolverán en su momento, hay que esperar. Si deseas algo muchísimo, así será... Y muchas otras fantasías más que de seguro se nos ocurrirán.

El miedo a la soledad, el qué dirán, el respeto mal entendido y la culpa falsa, son los topes que nosotras mismas nos ponemos para no formular claramente las situaciones que es necesario remediar.

Creemos que darle la cara al conflicto es pelear. Esa no es una actitud asertiva puesto que con esta se trata de acordar, coincidir, convenir y tomar al toro por los

cuernos antes de que sea demasiado tarde, porque mi temor puede poner en riesgo a alguien que tal vez, sólo tal vez, en ese momento no es capaz de ver que está en una situación de riesgo, como sucede con la adicción del hijo de Manuela.

Ya me comí el helado, voy a mi casa, tengo mucho que estudiar, y en vez de hacerlo estoy aquí haciendo historias. En realidad no importa, he aprendido mucho de ellas. Al menos hoy ya sé varias cosas:

-No es lo mismo generar conflicto que reparar una situación problemática sin huirle.

-Cerrar mi ventana a las dificultades es una forma “simple” de no asumir mi responsabilidad personal y me conecta con la culpa tardía del “hubiera” que nunca podrá volver el tiempo atrás para remediar lo pasado, y eso genera un arrepentimiento muy hinchado, que punza.

-Las cosas que no resuelves siempre te alcanzan, por más que corras.

-Las cosas no siempre son como yo siento que son...

7. La culposa del teléfono

*La gente siempre le echa la culpa
a sus circunstancias por lo que ellos son.
Yo no creo en las circunstancias.
La gente a la que le va bien en la vida
es la gente que va en busca de las
circunstancias que quieren, y si no las encuentran,
se las hacen, se las fabrican.*
- Wayne Dyer

A algunas mujeres jóvenes les puede parecer increíble que antes hablábamos por teléfono por horas, a pesar de que sólo había una línea para toda la familia. Por añadidura, no se podía llevar el aparato a ningún lado, era estático.

Un domingo escuché ruido, una voz que chillaba; salí corriendo a investigar qué pasaba. Era la vecina que siempre gritaba en el teléfono. Me hubiera encantado oír lo que decía su interlocutor pero no podía entrar a su casa para escuchar. Me senté en la banqueta y sentada con las piernas cruzadas me quedé escuchando desde afuera. Todas las cosas que oía me dejaron pasmada y pensativa.

*—No me lo vas a creer pero Ricardo ya se fue de aquí,
por fin voy a poder hacer lo que quiera con mi vida.
Estoy contenta por eso pero no puedo parar de llorar en
las noches porque siento que por mi culpa él va sufrir
mucho. Se marchó llorando.*

»Me trataba muy mal, tú te dabas cuenta, ¿no? Pero ahora estoy sola y me da miedo. ¿Me habré equivocado? Estaba harta de obedecerlo, ya me arrepentí, lo voy a buscar. Tú lo sabes, ya quería vivir sola pero, pero, pero...»

Recuerdo que estuve ahí por más de una hora, ya tenía las pompas planas de estar sentada en la acera. El tema rondaba sobre lo mismo, ella seguía hablando sin cesar, su tono de voz empezaba a alterarme. No me gustan los gritos o la gente que habla tan fuerte. Decidí irme de ahí.

De regreso a mi casa resolví que tenía que encontrar el cable conductor de estas reacciones femeninas. No era la primera vez que las veía. Así que me dediqué a buscar, a pensar y a investigar por un buen tiempo. Esto es lo que hallé:

“La libertad es la obediencia a la ley que uno mismo se ha trazado”, dice Jean Jaques Rousseau. A mí ya me tocó una época en la que las mujeres podemos elegir ser y hacer lo que se nos ocurra, pero eso depende en gran parte de la “ley” o el “código” por el que optemos con libertad. Libertad y opción, dos palabras que me remontan al libre albedrío y a la voluntad propia. Cuando sólo seguimos mandatos y expectativas, vivimos en la sumisión, tal vez en la inconsciencia. ¡No hay manera de desarrollar nuestro potencial si no nos transformamos!

La dificultad está en que la transformación nos hace sentir desestabilizadas y fuera de control, como la señora del teléfono. Y en ese espacio es donde aparece la culpa como sistema de clausura de nuestros sueños, haciendo que “creamos” que nada se puede hacer. Esta creencia

“protectora” sólo nos ayuda en la medida en que nos cuida para que sintamos menos angustia. Sin embargo, al mismo tiempo nos estanca, puesto que si cambiamos podemos perder algunas piezas que eran parte de nosotras. Eso nos da pavor, implica tocar lo desconocido; no es sencillo aventurarnos y hacer las cosas de otra forma. Para muchas mujeres esto es aterrador, y por esa razón anulamos nuestra capacidad creadora. La cambiamos por la obediencia.

Las mujeres nacemos en culturas y familias muy diferentes, también nos marcan las religiones, inmutablemente. Esto es tan claro como que también somos osadas y poderosas. Sí existe la posibilidad de optar y pronunciarnos. Y no por eso somos pecadoras.

Lo que sí somos es ciegas, una y mil veces. No miramos con atención para ver que el sentido de nuestra existencia no está en la dependencia, la culpa y el castigo. Nuestra valía va mucho más allá de eso, se apoya en la autoestima, y es una base para que cada una tenga una ética que rija su vida de tal manera que sus acciones estén encaminadas hacia la libertad con conciencia.

Tenemos la capacidad de ejercer nuestra voluntad y autonomía, también el derecho de tomar nuestro camino. Sin culpa. El problema es que esta condena se convierte, con gran facilidad, en un gran impedimento. Por añadidura, se ve directamente influenciada por lo que algunos psiquiatras consideran que son los tres elementos socioculturales controladores: la familia, la iglesia y la escuela. ¡Y es en esos lugares donde aprendemos!

Y así las cosas, pues lo aprendido, aprendido está. No hay que borrarlo, para algo nos ha servido. No obstante, tiene el inconveniente de que se transforma en un “pero” para ir tras lo que anhelamos ser. ¡Sin deseo morimos en vida!

¿Qué tiene más peso para ti, el “pero” bañado de culpa o tu deseo? Sin un anhelo vamos hacia la nada. Tristemente hay quien lo anula, se anula. De ninguna manera lo evaporamos por “tontas”, sucede que a veces en realidad no podemos, hay algo roto internamente. Yo tengo la convicción de que eso que se ha quebrado o fracturado puede sanar, casi siempre, aunque sea parcialmente.

Hoy son muchas menos las culturas que ven a la mujer como un “ser inferior”. Claro que sin exagerar y concluyentemente, existe la desigualdad de género, pero paralelamente también se libra una lucha interminable de las mujeres por salir del yugo masculino. Y vaya que somos todas unas terroristas cuando nos lo proponemos.

Qué paradoja, luchamos contra quienes queremos con tal de salir del mandato masculino, lastimándonos a nosotras mismas y, en contrasentido, cuando los “despachamos”, nos neutralizamos como mujeres autónomas: “Soy libre pero no sé qué hacer con eso y me siento culpable y angustiada por existir de una manera que no cumple con lo que se espera de mí o con lo que yo imaginaba que era mi destino”... Como la señora del teléfono.

Se vale salir de cualquier espacio, es cabalmente necesario en infinidad de circunstancias. Sí hay relaciones ciertamente enfermizas y situaciones frustrantes, pero esto no es una guerra mundial contra lo masculino. No “todos los hombres son iguales”.

Además, las mujeres tenemos, incuestionablemente, muy buena capacidad para tomar decisiones; sin embargo, una vez que damos un paso se derrama el remordimiento sobre nuestra persona: “Si tomé una buena decisión, ¿por qué me duele? Por mi culpa... Mejor hubiera”...

De ahí al autocastigo, o a retractarnos de haber buscado un mejor lugar para vivir nuestra vida. Y vamos de regreso al sufrimiento, conocido y familiar. Al sabido dolor que es menos amenazante.

Por supuesto que hay siglos de historia que recrean un sin fin de ideas como la de Nietzsche: “La felicidad del hombre dice: yo quiero. La felicidad de la mujer dice: él quiere”.

Este legado de soberbia masculina nos remonta al rol de la “mujer que vive en función de los otros”. Ante este papel, muchas se han revelado llegando al sobrado feminismo. No somos víctimas, tampoco las nuevas inquisidoras. ¿Dónde queda la soberbia femenina?

Y si es verdad que nos sentimos culpables de buscar nuestra felicidad, por la razón que sea, también nos gusta la comodidad, y ahí nos instalamos confortablemente: “No puedo”, “Estoy ocupada”, “Ahora no es el momento”, “Mis hijos”, “Voy a descuidar a la familia”, “Ya se presentará una oportunidad”, “Cuando tenga dinero”... Y cuantos

pretextos más se te puedan ocurrir, pero la realidad es que ante esta libertad muchas mujeres no sabemos qué hacer con nuestra persona.

Es más sencillo seguir el camino que otro trazó para nosotras y que lo tomamos como si fuera un bendito escudo protector y de defensa contra la ansiedad y el miedo que brotan ante la perspectiva de ser responsables de nuestros deseos.

Así nos abandonamos ante el miedo y la sentencia de los árbitros del “qué dirán”. Y nuestros sueños y aspiraciones se pierden en la nada.

Para mí, anhelar y soñar no es romper con todo, ni pelear contra el mundo o contra los hombres, es terminar con este malentendido con nosotras mismas. Es ir tras nuestra vocación, no la que nos dictó un apuntador y tejer un plan de vida que tenga significado.

¿Para qué estoy aquí? Jugar a ser quien no soy es una mentira. Me miento a mí y a todos, pero es a mí a quien más engaño.

Digamos que la culpa femenina es parecida a la señorita que se encarga de hacer trámites en la Delegación; todo mexicano sabe a qué me refiero. Es quien vendría a clausurar nuestro proyecto porque es la reina del mantenimiento del statu quo. Espera ser sobornada y si no la sobornamos, es la responsable de que nos quedemos en un lugar fijo, pasivas, sin transformarnos en todo lo que podemos ser.

Ciertamente es más simple optar por “no saber”, “no desear”, “no levantar el vuelo”... Porque en el universo

de la culpa las mujeres no somos más que un avión de papel incapaz de elevarse. Nos quedamos atadas al suelo con tal de no mirarnos para saber quiénes somos.

Que conste, esta no es una convocatoria al narcisismo descomunal. No vaya a ser que nos ahogemos en el agua de tanto “vernós”, como el bello Narciso. Pero una taza de este mecanismo nos viene bastante bien para deprendernos de este lastre.

La culpa es un obstáculo que reviste un pensamiento tan ancestral que sólo contamos con este lapso: el “ahora”, para quitar ese estorbo y permitir que nuestra piel femenina, siempre femenina, se deje tocar por la certeza de la capacidad creadora que nos hace ser lo que somos.

La potencialidad de crear es la esencia de las mujeres. Y una mujer creativa no es obediente, es valiente. Nunca pierde su feminidad, su sabiduría y su calidez.

Ahora yo ya me siento con la suficiente valentía para buscar mi camino, reconozco mi valía. No sé si tanta mujer fuerte en el linaje de mi familia sea lo que me da la certeza de que “hay un buen un lugar para mí en el mundo”, o tal vez son las personas que quiero, que me corresponden y que están siempre ahí, aleteando amorosamente a mi alrededor, confiando en mí, viéndome. No cabe duda que la mirada del otro sobre nosotras tiene un poder incomprensible. Ser “mirada” puede tener los resultados más sorprendentes e inconcebibles. Los ojos no sirven solamente para ver, están ahí para sentir y tocar a los demás.

Estoy segura de que Dios ha hecho sus trucos del destino en mi vida para que aprenda cómo se vive sin culpa, para que tenga la certeza de que sí merezco y no quiero ser la culposa del teléfono.

8. La señora que hablaba sola con la ventana abierta

*Lo que inquieta al hombre no son las cosas,
sino sus opiniones acerca de las cosas.*

-Epicteto

Recuerdo una tarde fría que caminé un poco más de lo usual. No me podía ausentar mucho tiempo porque me regañaban si salía sola, ya había asaltos en las calles y empezaban los secuestros en aquella época. Mis escapadas no sólo eran prohibidas, además eran una aventura de aprendizaje sobre la vida y tenían el ingrediente que amaba: hacer alguna cosa a escondidas. Algo muy atractivo para una adolescente que ya casi dejaba de serlo para convertirse en mujer.

Me detuve ante una casa porque una mujer alta, delgada y muy elegante captó mi atención. Tras esos muros ella estaba sentada y hablaba sola con unas hojas en las manos. Parecía como si fuera a dar un discurso o algo similar y lo estuviera ensayando.

Me recargué en la ventana para poder escuchar; desde ese instante sus palabras me atraparon:

—*Las personas necesitamos sentirnos en control, lidiar con las presiones de la vida diaria y sentirnos capaces de afrontar y resolver las circunstancias que se nos presentan. »Cuando los acontecimientos son “buenos” nos sentimos felices, pero cuando las cosas no van como quisiéramos, caemos presas del enojo, la vergüenza, la culpa y la tristeza. Esos acontecimientos no son en sí malos o buenos, nosotras los interpretamos a nuestra manera y ahí empieza el teatro. Nuestros sistemas de creencias se activan y de pronto empezamos a hablar con nosotras mismas. Lo malo es que podemos hablar así por horas y si tomo en cuenta lo que el doctor David Stoop afirma: son hasta 1300 las palabras por minuto que hablo conmigo misma, así ¡pues ya me di cuerda sola! Y quién sabe qué historia haga por una situación que tal vez ni siquiera es tan grave y la radionovela que yo genero en mi mente me inculpa, de tal forma que termino sentenciándome yo misma.*

»¡Ni cómo debatir que la mujeres sentimos culpa con cada idea! Que si soy mala madre, mala amiga, mala esposa, mala nuera, mala estudiante, golfa, mala hija... y bla, bla, bla. Esto es el peso de la culpa como falla que se apoya en puros pensamientos limitantes que impiden que brinquemos al vacío tras nuestros sueños. Y digo vacío porque no está escrito cómo hacerle, lo cual nos hubiera ayudado mucho. Empero, sería aburrido, al menos para mí que me gustan los retos. También me dan miedo, pero me encantan, me emociona esa inquietud que brinda lo nuevo, lo desconocido... y me empuja a moverme. Así lo pienso yo.

»Estos pensamientos, los sistemas de creencias, son claves porque disparan nuestras emociones. Y una vez disparadas, desafortunado aquél que se nos acerque, porque podemos culparlo de nuestra desgracia, hacernos la víctima arrepentida o enojarnos mucho, y ese enojo termina por convertirse en un sentimiento de haber fallado, en lugar de ser el motor para arreglar un problema o hacer un cambio que es necesario.

»La persona que tuvimos enfrente no es responsable de lidiar con todas las ideas que yo me hice en la mente ni es el basurero para que yo le tire encima todo lo que sentí, siento e imaginé, porque obviamente le lanzo puros pensamientos irracionales, como si fuera un contenedor de lo que es mío. Se lo vomito encima literalmente. Mi conducta es inadecuada y me quedo sintiéndome muy mal porque el descontrol emocional ocultó la realidad de lo que realmente sucedió. Y al final, termino arrepentida y sin foco.

»Les voy a contar una historia a manera de ejemplo.

»Blanca es una mujer de treinta y dos años, casada hace siete con Raúl. Tienen un niño de cuatro años. Hoy en la mañana ella le pidió a Raúl que cuidara a su hijo en la noche porque ella quería ir a una cena con sus amigas. Raúl le contestó que no podía, que tenía que quedarse en la oficina a terminar los pendientes por entregar a su jefe.

Blanca solamente le respondió con un gélido O.K. Se despidieron. Raúl se fue y ella empezó a hablar consigo misma: “Siempre es lo mismo, no es justo, nunca me

ayuda. Claro, no soy lo más importante y menos su hijo. Siempre el trabajo. Está peor que mi papá que nunca hablaba conmigo porque estaba ocupado, mi hermana era la preferida, ella hacía todo mejor que yo. Y cuando yo quería estar con mi papá, él no me hacía caso por su mal humor y yo lloraba mucho. Él me castigaba y yo me iba enojada a la escuela. Entonces hablaba mucho con mis amigas en clase y la maestra me sacaba del salón. ¡Qué triste estoy hoy! Odio mi vida. Seguramente Raúl ya no me quiere. Me voy a quedar sin amigas, me estoy poniendo fea, paso el día en esta casa, estoy gorda, soy mala mamá, me siento tan enojada que ni ganas tengo de tenerle paciencia a mi hijo...”.

»Hago un paréntesis —dijo la mujer guapa que leía su escrito—. ¿Qué pasó aquí? Blanca se quedó hablando con ella misma, furiosa, hiló lo que hoy le pasó con su esposo con una parte de su pasado que se relacionaba con su papá y las ideas irracionales brotaron a borbotones.

»Se siente muy triste, en realidad mucho más triste de lo que el evento impactaría a simple vista. Se perdió en sus memorias del pasado, las proyectó a futuro y charló con ella misma un buen rato pero ¡en sentido negativo!

»Más tarde, en la noche, cuando Raúl regresó a casa, se encontró a su mujer deprimida y enojada. “¿Qué te pasa, Blanca?”. Creo que pueden imaginar la letanía que le soltó al marido entre gritos y sollozos. Él le dijo que cuando estuviera tranquila hablaban.

»Blanca se sentía descontrolada, sus emociones estaban mezcladas y, una vez más, empezó a hablar con ella misma: “No debí gritarle así, no debería haberle dicho todo eso, fui grosera, a mí no me educaron así, yo debería ser una buena esposa, mi hijo escuchó todo, se va traumar, soy su ejemplo, soy una tonta, debí haber pensado antes de actuar”... Y así siguió por unos minutos hasta que el sentimiento predominante fue la culpa. Ella sabía lo que deseaba: cenar con sus amigas. No se pudo, tampoco buscó opciones. Sólo habló con ella misma y se fue a recuerdos pasados. Esas memorias eran de enojo y tristeza. Al llegar su esposo a casa se los tiró encima, casi con un balde de agua fría. Él se retiró para no pelear y ella reanudó de nuevo su soliloquio.

»En esa conversación interna aparecieron los “deberías” y los estándares: no se vale fallar, no se vale enojarse y tengo que saber cómo reaccionar. Es cierto que su conducta fue inadecuada; estoy totalmente de acuerdo, sin embargo, los disparadores fueron el diálogo interno negativo y su viaje al pasado.

»Si ella, en su plática consigo misma, se centrara en el “hoy” y viera que lo que sucede en el presente se está salpicando del pasado, podría empezar a lidiar con sus sentimientos desagradables. Parece simple pedirle que cambie su conversación interna por un diálogo positivo, pero no funciona así. Es necesario que ella se dé un clavado en su historia para que pueda separar lo que ya pasó de lo que pasa hoy. Estoy segura de que podemos hacer cambios positivos en nuestro pensamiento, es

cuestión de atrevernos a buscar en los archivos de nuestro pasado, desempolvarlos y descifrar su impacto en nosotras para poder vivir hoy más ligeras.

Cuando me di cuenta, ya era hora de cenar, salí disparada hacia mi casa. No pude dejar de cuestionarme en el camino el hecho de que realmente sí somos lo que pensamos, y cómo la mente es tan poderosa que es capaz de crear en el mundo de las relaciones y del exterior todo lo que reside en su interior, y lo proyecta hacia afuera en la realidad.

9. El diario de Rosario: la casa de enfrente

El dolor pasa pero la belleza permanece.

-Pierre-Auguste Renoir

Mi mamá me platicó en el desayuno que Rosario, la señora que vive al otro lado de la acera, era una mujer muy fuerte porque en su familia se habían vivido muchas cosas tristes. Les había tocado pasar por situaciones de mucha adversidad y que era admirable cómo, a pesar de eso, su mente era creativa y ella salía adelante a pesar de las dificultades. También me dijo que ella escribía un diario porque eso ayuda a aclarar las ideas, a ordenar los sentimientos y encontrarles un sentido. Ver lo que aconteció plasmado en un papel, nos regresa la imagen de las vivencias del día. Mientras mi madre hablaba, yo meditaba: “¡Cómo me gustaría leer ese diario!”.

Por obvias razones, por más que me acercara a su casa no podría ver lo que estaba escribiendo. De robarlo ni hablar, yo robaba historias, no cosas, eso ya era algo distinto. Me hubiera sentido muy culpable, ¡eso no se hace! Además yo ya estaba estudiando en la universidad, no era una niña.

Lo que no pude evitar fue espiarla desde mi ventana para verla sentada en su escritorio, delineando palabras, escribiendo, garabateando y cambiando la expresión de

su mirada frente a esas hojas de papel, que nunca pude leer.

Meses más tarde su hijo enfermó de gravedad. Qué mala suerte, pensé, si ya estaban “bien” y sin problemas y ahora ¡otra vez!

La vi tan apurada cuando salieron rumbo al hospital que decidí escribir en una hoja de papel las cosas que yo imaginaba que ella iba a apuntar en su diario.

—Hoy parece un día normal, me levanto “creyendo”, sólo creyendo, que estoy viendo el mundo desde arriba, que he superado mis miedos, me siento plena, hasta poderosa. Mi vida camina mejor.

»Bastó un segundo para que un acontecimiento inesperado me sacara de esa zona tan cálida en la que estaba morando. Martín está muy enfermo.

»No puedo paralizarme, tengo que actuar. Al hacerlo, me doy cuenta de que esto está pasando de verdad y es un dolor para mi alma. Claro, los golpes y las pruebas no los esperamos, de otra manera no podríamos vivir, seríamos un saco de pánico.

»A veces olvido que la vida es como el arte. Jean Miró decía: “Un cuadro no se acaba nunca, tampoco se empieza nunca, un cuadro es como el viento: algo que camina siempre, sin descanso”.

»Así, de pronto, me toca aceptar que hay cosas que están fuera de mi control, yo no puedo cambiarlas.

»No es fácil confiar ante la adversidad cuando has corrido con tanto empeño tras una vida estable y segura. ¡Qué

ilusa eres! Eso no existe. La vida es extraordinaria, pero es impredecible.

»Sé que esto no es un castigo, no es mi culpa, no es el resultado de mis pecados, y está fuera de mi dominio. Lo sé pero me asusta hasta la médula. Es el terror ante lo incierto, que siempre ha sido algo difícil de aceptar para mí.

»De golpe, a pesar de que todas mis alarmas se activaron, puedo tocar mi fuerza por momentos, sólo por instantes. Sé que ya conozco la derrota, el sufrimiento, la pérdida y la lucha. He podido salir de ahí. ¿Por qué no ahora?

»Si no hubiera abarcado todas estas vivencias, no sabría cómo tocar la sensibilidad y la apreciación de la vida que tengo hoy. Y es justo esa visión de humildad, que se me revela cuando quedo desnuda y sin control, la que me da la certidumbre de que siempre tengo algo que aprender.

»Como los cuadros, mi vida no se completa cuando me siento feliz, porque de pronto me pone a prueba una vez más y a caminar sin descanso hasta asimilar para qué me sucede esto que hoy vivo y no depende de mí “arreglarlo”. No hay manera de hacerlo.

»Viene a mi memoria la metáfora de Freud, que dice que la psique humana y el cuerpo tienen cajones secretos donde viven nuestros sentimientos reprimidos. Este suceso me hace abrir un cajón. Desde niña tengo la fantasía de que, cuando soy muy feliz, algo malo va a suceder. Y por supuesto que sucede, pero no sucede por mi temor o a causa de una falta que debo pagar. Ocurre porque así es la vida, es una rueda y no hay manera de detener el

movimiento para permanecer arriba permanentemente.

»No soy omnipotente. Tampoco me suceden cosas “malas” por ser pecadora. Sólo soy responsable de mis acciones, y ante la adversidad sí hay maniobras que denotan mi conciencia o mi falta de conocimientos. Por eso llamé a la ambulancia rápidamente y cariñosamente acompañé a mi hijo Martín al hospital, él también estaba asustado.

»Hoy, lo que me ayuda a salir de esta zanja es recordar que tengo un cajón lleno de amor incondicional. Lo llené gracias a la fortuna que he tenido de conocer a la gente que justamente necesitaba. A las personas que generan conflicto y caos prefiero tenerlas lejos.

»Esto es un golpe de “suerte”, pude haber tenido cajones llenos de sentimientos hostiles y de enojo; no niego tenerlos, sería demasiado narcisista, más no es lo que percibo mayormente del mundo exterior. Busco incansablemente relacionarme con personas y proyectos auténticos, no es posible lograrlo invariablemente, pero aun así persisto.

»Creo imperturbablemente que existe una clara diferencia entre repetir conductas traumáticas y dolorosas, ya sea como elección o porque en realidad no puedo o no sé hacer otra cosa, en contraste con los hechos traumáticos. Sobre estos, cómo ahora, la única elección que me queda es la manera de hacerles frente. Ciertamente, ante muchas circunstancias, no pude ni podré hacer otra cosa. No hay cómo cambiarlas, así es, y aunque mi ego quiera aplastarme con la culpa de que “no pude”, sé que no le quiero dar ese poder.

»Estoy abajo en la rueda de la fortuna, siento que no hay manera de volver a echarla a andar. ¡Esto es falso! Es una rueda y necesariamente va a girar, solamente que su movimiento toca mi fragilidad humana y eso me duele. En algún momento se va a mover, siempre ha sido así...

»En todos los retos que la vida me ha presentado hay una lección que asimilar. Hay quién no aprende porque no quiere o no puede, pero tengo la certidumbre y la seguridad de que, como escribió Honoré de Balzac: “La belleza es algo severo y difícil que no se deja alcanzar, así que habrá que esperarla, espiarla, presionarla y sujetarla para obligarla a rendirse”. Entonces lo mejor de la vida viene de nuevo y sucede con las personas más inesperadas, que son las que han sabido vencer a la adversidad y saben que la vida implica riesgos y nos pone grandes pruebas, pero a pesar de eso, no se convierten en víctimas y aprenden los mecanismos para activar la rueda.

»Habrá veces que no será posible, “lo que es, es”, y no puedo aferrarme a que las cosas permanezcan como eran o como yo quisiera que fueran.

»Para los griegos, Pharos (Faro) es una torre que da luz a las tinieblas del océano. Tiene un formidable sistema de concentración luminosa que guía la marcha de los navíos durante la noche. El Faro de Alejandría es incluso una de las maravillas del mundo. Ilumina.

»No me cabe la menor duda de que yo soy el guardián de mi propio faro. En el mar hay tormentas, el faro da luz para sobrevivir durante su paso. Lo mismo sucede en la

vida. A veces me siento cansada, me cuesta cuidar su luz, no veo y me pierdo en la oscuridad hasta que amanece. Mi hijo está muy enfermo. No logro comprender por qué me pasa esto a mí.

»Un filósofo franciscano escribió: “No busquemos la razón de aquello que no tiene razón”. Lo entiendo. Es mejor buscar una luz que me alumbre para aprender los mensajes que la vida me envía, y a veces me ciego, sólo veo “la desgracia” y no abro el cajón de mi mente donde viene su enseñanza. Hay momentos en los que no me queda más que rendirme ante el dolor y transmutar el sufrimiento. Y no por eso soy culpable.

Unos días después de que intenté robar los pensamientos de Rosario y los plasmé en mi papel, fantaseando con lo que ella hubiera escrito en su diario, ellos regresaron a su casa. Ella empujaba a Martín en una silla de ruedas. Llevaba una sonrisa en el rostro, creo que esa mujer sabe cómo lidiar con la desgracia, sin culpa. Otra podría creer que ese hijo enfermo es un castigo, creo que ella percibe que hay un sentido detrás de los tragos amargos. La admiro, para mí sería mucho más difícil.

10. Mi vecina Paloma busca historias sobre su padre

*El verdadero dolor es indecible.
Si puedes hablar de lo que te acongoja
estás de suerte:
eso significa que no es tan importante.
Porque cuando el dolor cae sobre ti sin paliativos,
lo primero que te arranca es la Palabra.*
-Rosa Montero

Un día que regresaba de la universidad, pasé frente a la casa de Paloma. Aquella vecina que parecía “buena y perfecta” porque cumplía con las expectativas de sus familia. Digo “cumplía” porque llegó un día en el que dejó de hacerlo y para eso tuvo que reconciliarse simbólicamente con su padre casi ausente, aquél del que sabía tan poco pero al cual se parecía mucho.

Curiosamente me invitó a pasar con el pretexto de que me había visto en su ventana muchas veces. La verdad es que siempre quise ser su amiga. Nunca imaginé que su historia personal y la mía se parecieran tanto, al grado que he podido verme en sus relatos como si estuviera frente a un espejo.

Ella es periodista, actualmente escribe novelas.

Regresando a ese día, Paloma me ofreció un café para empezar a platicar y enseñarme el artículo que estaba escribiendo.

Por primera vez, con un café en la mano, y no sentada en el marco de una ventana descarapelada, pude leer de primera mano una historia que me regalaban y no tenía que hurtar.

Esto es lo que ella redactó en unas blancas hojas, estaba escrito con letra de máquina de escribir, de esas que ya son de colección.

“Versos del pasado”

Buscando historias sobre mi padre, de golpe recuerdo un libro de versos que escribió y publicó en Bélgica. ¿Dónde está? Seguramente extraviado en mis librerías y en mis recuerdos. Me parece singular haber tenido un abuelo banquero que escribía poemas y un padre doctorado en Economía que redactaba versos...

La casualidad no existe, yo buscando datos sobre mi padre y de reojo miro hacia el librero: Vitriols , su libro, empolvado y olvidado. Lo tomo para hojearlo y sólo encuentro escritas palabras de arrepentimiento por el pasado, de tortura interna y de culpa, culpa y más culpa. ¿En qué momento de su vida cayó al mar de la culpabilidad? Con Vitriols en mis manos, yo tan feliz ahora, tan vital y mi padre hundido en la desesperanza... ¿Por qué nombró así su obra?

¿Qué es un vitriolo? Es un mineral que tiene parecido con el vidrio. A decir verdad, no me quedo conforme con

un significado así de simple, él no era así. Su mente era mucho más compleja y enredada.

Al observar con detenimiento la fecha en que lo escribí recordé que en ese tiempo estaba verdaderamente obsesionado con Carl Jung; entonces, seguramente en alguna de sus obras iba a encontrar el auténtico sentido del título. Así que puse a trabajar a mi también obsesiva cabeza y me dediqué insistentemente a leer y buscar en la deslumbrante obra de Jung.

Encontré que para los alquimistas las sustancias que tienen en su esencia el secreto divino se encuentran en todas partes, también en el cuerpo humano. En la visión de Jung, la alquimia es una búsqueda espiritual en los elementos de la naturaleza. De ahí que mi padre evoque el acrónimo V.I.T.R.O.L.E.U.M (Visita Interiora Terrae Rectificando Invenies Occultum Lapidem Veram Medicinam), cuya significación es “ir adentro de la tierra”.

Como la tierra vive en el cuerpo, todos estamos invitados a descender a sus profundidades y conocer el inframundo o el inconsciente. El hombre necesita ser consciente de su mundo interno. ¿Qué es? ¿Qué hace? ¿Y cuáles son sus motivos? Una vez que su atención va hacia adentro y lo ve, entonces un nuevo mundo se abre. Es en ese lugar donde yace la oscuridad de su ser que es la causante de muchas de sus acciones. Es el lado sombrío por el que actúa infinidad de veces.

Vaya encontrón con su sombra que se dio mi padre, la plasma en sus versos de manera tan implacable que creo que esto fue una pieza más de su dura existencia. Esa visita al interior de su mente debe haber sido muy dolorosa. Fue una introspección que lo empapó de culpa de tal manera que no pudo conectarse con su habilidad para resolver conflictos, perdonar, ser compasivo consigo mismo, pedir ayuda y reparar los lazos rotos para liberarse de esta carga tan pesada. Sólo pudo ver el saldo de sus acciones y lo que lastimó a otros, de ahí que se conectara con conductas tan autodestructivas. Se culpaba de sus actos y se autoreprochaba por las consecuencias de estos. Por eso sentía tanta angustia.

A mí me parece insólito el hecho de que el sentimiento de culpa sea un acompañante en los momentos felices y en las tristezas. Al mismo tiempo que es un compañero que trastorna nuestra capacidad de sentirnos serenos, se lleva nuestra tranquilidad y está con nosotros desde que somos niños. Nos marca desde el comienzo de nuestra historia, es como el guardián que tiene el arma, la conciencia es el vigilante.

Mi padre, de niño, no pudo elegir sus circunstancias, lo único que pudo haber decidido, y que conste que el “hubiera” no existe, es la mirada para verlas. Siempre tenemos la opción de mirar el pasado desde un lugar tormentoso o soleado. He de reconocer que hay sucesos que nos sobrepasan.

Esta es su historia infantil. En mayo de 1940, Alemania comenzó a atacar Europa Occidental invadiendo Bélgica.

A finales de ese mes, los Países Bajos quedaron bajo la ocupación alemana, de cuajo se vieron más grises de lo que ya son por su clima.

Mi abuela Mathilde, madre de mi papá, desesperada ante los bombardeos y la comida racionada, extrajo la fuerza heredada de su madre, mi bisabuela, para sacar adelante a su familia durante la guerra.

Así estaban las cosas cuando mi abuelo se alistó en las filas francesas. Se fue a Francia, que en ese entonces había firmado un armisticio con Alemania que posibilitaba la ocupación alemana y admitía el establecimiento de un régimen colaboracionista en el sur de Francia con sede en Vichy.

Para acabar con el cuadro, mi papá, siendo tan pequeño, es trasladado al campo en Inglaterra como muchos niños más de su país. Por seguridad y debido a los constantes bombardeos. Para él fue tan duro que tengo poca información de su experiencia; él no quería hablar del tema. Lo cercenaban los recuerdos de tal manera que se le fue la “palabra” para describirlos.

Más adelante, mi abuelo decidió unirse a la Resistencia Francesa, conformada por las organizaciones y movimientos que se opusieron a la ocupación alemana en Francia. Mi siempre admirado y querido Noël se unió al grupo de Charles de Gaulle.

Al finalizar la guerra, ya reunida la familia, siguieron trabajando y luchando, pero algo había muerto en su interior casi irremediablemente. Solamente Noël, mi abuelo, pudo conectarse con el lado iluminado de la vida

aunque su mirada lo traicionaba algunas veces.

En ese regateo tan pesado con la supervivencia, mi abuela era entre dulce y dura, algo así como agridulce, y mi padre quedó quebrado psicológica e interiormente para siempre. Se sentía culpable por haber sobrevivido. “¿Por qué murieron casi todos mis vecinos en los bombardeos y yo no?”. Esta culpa está distorsionada pero es común, los sobrevivientes tienden a tener emociones de vergüenza y culpa por “vivir”.

Esto que narro lo pude constatar en carne propia cuando viví el temblor de 1985 en la Ciudad de México. Fue un golpe duro, demoledor y seco que dejó adolorida a la población, tanto así que yo me sentía muy mal de tener la casa que tenía, de no haber perdido a nadie querido, de seguir viviendo cómodamente y de no de carecer de nada. Ese cataclismo lo viví esperando ser castigada por haber sobrevivido a tanto infortunio. Por más que prestaba mi ayuda a los que la necesitaban, esa sensación tan desagradable no quedaba borrada ni siquiera por el cansancio de trabajar sin parar.

Desde esta historia entiendo cómo la visión del mundo de mi padre se fracturó desde que era niño y ahí quedó sembrada la simiente que es el origen de su personalidad adulta atormentada y con un sentido de realidad poco objetivo.

Sé, por lo poco que conviví con él, que sus relaciones personales estaban deterioradas, que el rompimiento con mi madre le dolió, que su afecto hacia mí era ambivalente; es más, estoy segura de que sabía que con su conducta

hirió a muchas personas y desde aquí comprendo su arrepentimiento. Él nunca encontró un cauce para reparar todo lo que se había desbordado. Yo creo que todas estas situaciones nos hacen sentir culpables y nos roban de cuajo la felicidad y la paz.

Este hallazgo, el libro de mi padre, fue una evidencia de que la casualidad no existe, tampoco los superhombres, menos los seres ideales. Mi familia fue imperfecta de la misma manera humana que yo lo soy. ¡Y tan culpable que me sentía de tener una familia “defectuosa”!

Dice Jung que “La gran excepción la constituye Cristo, como Hijo del Hombre... y como Hijo de Dios, lo que hace que sea una realidad el concepto de hombre-dios; y como encarnación... es un fenómeno divino”.

Nosotros sólo somos imitadores de Jesucristo, puesto que somos humanos. Nos equivocamos muy a menudo y “alucinamos” que todo lo que pasa a nuestro alrededor es por nuestra influencia. ¡No es posible! No somos seres divinos y hacemos lo mejor que podemos en las circunstancias que vivimos. No todos los acontecimientos son un efecto de mi “Yo”; si fuera así, seríamos semidioses y no lo somos de ninguna manera.

La culpa real es la que reside en nuestra conciencia y nos indica cuando actuamos mal, aporta equilibrio a nuestra vida, ya que es saludable autorregular nuestro comportamiento y tener un sentido del bien y del mal; en cambio, la culpa falsa o neurótica es la que está basada en hechos de los cuales no somos responsables, y a pesar de que no lo somos, sentimos culpa como si lo fuéramos,

como en el caso de la culpa que sentía mi padre tras haber sobrevivido durante la ocupación alemana en Bélgica.

Sí, es innegable e idealmente esperado, que haya una dosis considerable de responsabilidad personal, pero esta es opuesta a la culpa neurótica cuya cepa da origen al supuesto de que “yo controlo todo lo que pasa en mi mundo y en el de los demás”. Eso es absurdo.

¡Qué gran falsedad, qué enormes estándares a cumplir! Es aquí donde caemos prisioneros del narcisismo, del arrepentimiento; quedamos atrapados en nuestras “buenas intenciones”, en el perfeccionismo, la codependencia, el inflado sentido de responsabilidad y las malinterpretaciones de las expectativas religiosas.

A mí me arrimó a entender este embrollado asunto darme un chapuzón en los poemas de mi pasado y en mis primeros años de vida. Aunque casi me ahogo en el agua en este clavado, comprendí que nos sentimos culpables cuando la ansiedad nos carcome, cuando somos infelices, cuando no cumplimos nuestras expectativas y las de los demás, cuando lastimamos a alguien querido, cuando sobrevivimos a un desastre, cuando van mal nuestras relaciones, cuando causamos un mal en nuestra “imaginación”, cuando nos equivocamos y cuando no regulamos nuestra conducta y nos sentimos arrepentidos. ¿Conoces los versos del pasado de tu familia?

Salí de la casa de mi nueva amiga con un sentimiento de inmensa cercanía hacia ella. Yo que la percibía tan superior e insuperable, tan invulnerable... y para mi

sorpresa, es una de las mujeres más sensibles que he conocido. Seguimos siendo muy buenas compañeras y aliadas. Nadie es perfecto.

11. Vergüenza, culpa y pecado: mi profesora de la universidad

*Lo peor que puede ocurrirle al hombre
es llegar a pensar mal de sí mismo.
-Johann Wolfgang Von Goethe*

Creecer me forzó a entrar por las puertas a todos lados. Ya era una universitaria, estudiaba psicología. Imposible tomar clase desde afuera del cristal. ¡Ni hablar! Un día llegué corriendo al salón, iba retrasada por aquello del tráfico de esta ciudad, me senté en silencio. La nueva profesora ya estaba exponiendo su clase. Yo me apresuré a apuntar.

*—Para mí, como para ustedes, el afecto y la aprobación de los demás son una necesidad psicológica primordial. Persiguiéndolos acepté muchas situaciones que no me gustaban, algunas veces que ni siquiera comprendía. Reconozco que no siempre tuve clara esta noción.
»Tenía enredados muchos conceptos que me confundían. Al desear amor y aceptación me metí en el terreno de “agradar”. Me identifiqué con una manera de ser centrada en los deseos de otros y en cumplir con lo esperado de mi persona. En el “deber ser”, en todos sus escenarios. Eso solamente me condujo a perder gran*

parte de mi identidad y a sentirme culpable cuando pensaba en recuperarla. Es más, llegué a creer que no se valía hacerlo. Muchos años después, descubrí que no era así y me di a la tarea de ir a buscarla. También temía no cumplir con los “deberías” y esto afectaba mi vida emocional; la sensación era muy desagradable, la culpa me invadía. ¡Era complaciente para encajar en el molde! »¿Cómo no iba a ser tan condescendiente si yo misma me percibía inadecuada?

»Pude franquear esta situación hasta el momento en el que puse en perspectiva el hecho de que la gente no me va a querer porque yo sea lo que “espera de mí”, sino por quién en realidad soy yo, adecuada o no, ante los ojos de los demás.

»Curiosamente, la culpa se puede entretrejer con otros sentimientos como los de vergüenza o inadecuación, estos se convierten en algo así como “dos comadres indiscretas” que generan conductas poco funcionales. Si no me siento adecuado y cargo con responsabilidades que no me corresponden, no puedo marcar mi espacio personal o me aílo, no me relaciono y soy objeto de manipulación.

»Estas comadres tienen la potencia de debilitarnos porque son una pareja que empuja para que seamos nuestros propios jueces sobre lo “perfecto” o lo “imperfecto”. Este par, por añadidura, no nos vincula con nuestro personal y genuino concepto de adecuación e inadecuación. Nos engancha con lo que creemos que se espera “afuera” de nosotros: el “qué dirán” y el “deber ser”.

»Siendo franca, sé que siempre habrá afuera jueces

implacables que tienen la habilidad de ver la conducta ajena de un modo magistral aunque, tristemente, no pueden mirar su interior. Esas personas también somos tú y yo, la culpa tiene dos caras: a veces somos jueces, otras acusados.

»La culpa que nos debilita es prima de la vergüenza. ¿Cómo está el parentesco? Al experimentar culpa nos centramos en distinguir si nuestra conducta es acertada o no. Quedamos en deuda con otra persona por “actuar mal”.

»Cuando sentimos vergüenza, nuestra mente se va hacia adentro y se conecta con una manera inadecuada o inferior del ser, de mi ser. Cedemos ante otra persona porque no valemos lo suficiente ante nuestros propios ojos. Como yo cuando era tan complaciente.

»Cuando me siento culpable estoy haciendo referencia a una falla en mi conducta, a diferencia de cuando sufro vergüenza, en cuyo caso culpo a mi carácter y a mi personalidad: a mi ser. Duele más. Es mi yo interno quien resulta herido.

»Yo lo he sentido en situaciones embarazosas en las que no supe cómo responder. “Soy una idiota, no merezco, no encajo, soy inferior”.

»Una manera de hilar vergüenza y culpa en mi pasado la traduzco al tema de la religión mal comprendida y la relaciono con otros eventos que viví años más tarde.

»No soy una persona ortodoxa en mi entendimiento religioso, no intento criticar a la Iglesia o a las religiones, a ninguna de ellas. Me considero espiritual en el sentido

de que tengo la certeza de que hay un Dios. Estoy más que convencida de que la solidaridad y el amor son los hilos que nos unen como individuos, siendo una clara analogía de los principios religiosos porque hacen referencia a la esencia del ser, al atributo que proviene de lo Divino.

»Mi formación moral apuntó en mis años de escuela al catecismo. Me sé de memoria muchas cosas que si las analizo no me hacen ser mejor, son preceptos que, sin un fundamento filosófico, que no aprendí, no son más que unas líneas que memoricé de niña. En ellas descansa una parte de la raíz de mi culpa neurótica.

*“Por mi culpa, por mi culpa,
por mi gran culpa,
por eso ruego a Santa María siempre virgen,
a los ángeles, a los santos...”*

»Recuerdo haber tenido miedo de no cumplir algún criterio religioso, era como una niebla de confusión. ¡Qué miedo ir al infierno y morir quemada! Ya me veía con cola de diablo y todo eso...

»Al ver mi vida en retrospectiva, recuerdo cuan inadecuada e inapropiada me sentía cuando en “Clase de Moral”, así se llamaba, se hablaba sobre el tema del divorcio. Yo soy hija de padres divorciados.

»¿Cómo es que me sentía mal? Este hecho era un asunto que una institución decidió que es “malo”, y mis papás se separaron porque para ellos era una decisión

conveniente y necesaria. Qué confuso, mis padres y modelos de vida eran pecadores, ¡culpables! Yo también lo era, puesto que soy su hija.

»No contaba con que la culpa estuviera apoyada en las normas que aprendimos de niños, aunque no exista una explicación objetiva para sentirnos infractores. En la experiencia culposa hay un buen baño de hechos falsos o irreales. Yo además me sentía responsable del mal ocurrido “entre mis papás”, porque en mi fantasía infantil tal vez yo podría haberlo remediado. Claro que era un sentimiento de responsabilidad ilusorio, al que se añadió el hecho de que para mis maestras de moral era “pecado”.

»Más tarde me di cuenta de que necesitaba encender la luz para ver con claridad. Me había avergonzado de lo que yo misma creía que era: “hija de divorciados”. Yo no soy una oración de tres palabras, esta sólo enuncia una circunstancia de mi vida. ¡No confundamos el contexto en el que crecimos o las circunstancias de nuestra historia, con lo que realmente somos!

»En teoría, el culpable reconoce sus pecados ante Dios. Bajo ese supuesto, pues yo no tenía ni vela en ese entierro. Esa culpa no era ni real, ni era mía.

Es auténtica cuando me hago responsable de una acción u omisión proveniente de mi persona con la intención de dañar o lastimar a otro y aun así la ofensa a veces sucede por descuido o ignorancia. Esa sí es mi responsabilidad.

»La culpa que nace en referencia al pecado, se teje a un nivel de conciencia que genera un peso y un dolor

que nos destruye interiormente porque dejamos de lado que Dios perdona siempre y el error está en nuestra naturaleza.

»Ahora bien, si Dios perdona no entiendo a las personas que se crucifican en vida ellas mismas por sus pecados, no creo que en ninguna religión lo fundamental sea juzgar o condenar, todo lo contrario.

»La víctima autocondenada posee un juez interno inflexible y tirano. Lo que no sabe es que en su interior habita un niño avergonzado. Un niño que se sintió inadecuado en el pasado por lo que “creía que era”. Hoy él mismo es la autoridad para sentenciar su conducta y su ser.

»En el otro extremo, los victimarios utilizan una forma de sancionar diferente, lo hacen a través de la manipulación psicológica. Juegan con tu mente para que te sientas un infractor.

»¿Cuál es la consecuencia de estos sentimientos que me debilitan cuando proceden de la manipulación externa? Me siento culpable o inadecuado por algo ajeno a mí.

»Aquí yace la culpa neurótica ¡porque no es real! Viene de un código externo falso, de una norma familiar, de un introyecto o de un mandato religioso que no comprendí bien. Cuántas personas han vivido bajo una identidad que es ficticia porque, si no lo hacen, pues tremenda culpa de no ser lo que se espera de ellas. Y en realidad este tipo de códigos es totalmente cuestionable.

»Cuando sí comprendo un fundamento espiritual o religioso puedo darme cuenta de que sobrepasa el ámbito de la moralidad, me conecta con la fe y el perdón, dos conceptos opuestos a la culpa. Estos últimos son en realidad lo que la libera, son la vía de reparación del daño causado. Pude haber lastimado a alguien que quiero o a mí mismo, y la reconciliación para restablecer la concordia conmigo o con otro también me acerca a comprender esa falta, me auxilia a entender lo sucedido para volver a la armonía porque una ofensa duele. La culpa también punza y el perdón es el antídoto para ese mal.

»Conservo en mi memoria una experiencia que viví años más tarde y se relaciona con esta cuestión de la culpa inauténtica y la vergüenza. Tengo dos hijas, ¡mujeres! Y vaya que tenerlas aquí fue el resultado de innumerables malabares, toda una historia de voluntad, amor y también de mucho dolor. Son verdaderamente una luz en mi vida. Si bien ellas brillan por sí solas, no necesitan que yo les ponga iluminación artificial.

»Pero ante los ojos de algunos... son niñas y lo que me dicen es: “¡Pobre de tu esposo! ¿Quién será su compañero? ¿Su sucesor? ¿Quién va a ser su socio? ¿No se aburre con tantas viejas? ¿No se siente solo? ¡Les falta el niño! ¿Quién lo va apoyar?”.

»Quien nos conoce sabe la firme vocación de padres que tenemos ambos y el amor que nos brindamos aun en momentos difíciles, es más ¡yo lo sé! Sin embargo, la culpa y la vergüenza momentáneamente danzan alrededor de mí... Siento que no soy una mujer “adecuada” y tengo

que regresar a tocar base. A contactar con quien soy hoy. Con todos mis recursos, con mi poder de mediación, con la fuerza y la seguridad que he ido plantando para saber que eso de tener hijos varones es una tradición, y que yo no valgo ni más ni menos por no cubrirla.

»El punto es que de momento lo siento y tengo que hacer un arduo trabajo interior para no postrarme ahí con “eso”. Me duele y me siento ofendida. He aquí la maldición de la “fragilidad” y de la inseguridad personal, porque dejamos nuestra vida en manos de otros para cubrir sus expectativas. Y si no cumplimos con el “tendrías que...”, podemos sentirnos avergonzados.

»¿Hay alguna situación en su vida en la que hayan sentido culpa y vergüenza por algún código externo, ajeno a su yo auténtico?, preguntó mi maestra. Mientras tanto, todos escuchábamos mudos.

»Pienso que vivimos en un cortejo con la vida y mostrarnos de acuerdo con estas emociones es conectarnos con ella desde la sinceridad con nosotros mismos.

»No es por un deseo mío de torturarlos, al contrario. Los patrones destructivos provienen muchas veces de una herida de vergüenza y si no logramos reconocerla, es muy probable que caigamos en conductas abusivas o masoquistas.

»Acoger la idea de que has vivido situaciones de culpa falsa y te has sentido apenado o inadecuado, te auxilia a dejar de tapar el dolor o a terminar con el sufrimiento crónico.

»Contactar con lo vivido sin machacarte hasta sangrar, sin exagerar la actuación de “pobre de mí”, te arrima el hombro para reconocer tu experiencia, tú la viviste y siempre hay una lección que aprender.

Después de esa clase regresé a casa más ligera, yo no era la única que había sentido algo similar. Su claridad y su franqueza me ayudaron a comprender muchas cosas. No fue una cátedra cualquiera, fue realmente una lección de vida. En algunos momentos a mí me apenaba mucho cómo eran mis padres y el resto de la familia y me sentía muy incómoda por ello. También me he sentido inadecuada infinidad de veces y eso no es algo que hay que negar o enterrar, es necesario comprender de dónde viene esa emoción.

12. La ventana de mi cuarto

*Nadie puede ser esclavo de su identidad:
cuando surge una posibilidad de cambio,
hay que cambiar.*
-Elliot Gould

Mis padres a menudo me decían desesperados: “¡Ya madura! Deja de estar paseando por la calle, haz las cosas que tienes que hacer. ¡Crece!”. La verdad yo no entendía, querían que madurara ¡y yo no soy una fruta! Y además aunque ya me había cansado de estar espiando en las ventanas ajenas, no sabía con claridad qué significaba crecer, florecer, fructificar y todo eso.

Tuvieron que pasar muchos años para que le encontrara una respuesta a esa frase que he escuchado tanto y yo misma me he cachado repitiéndola: ¡Ya madura!

Solamente con el paso del tiempo se fueron acomodando en mi mente las complejas conjeturas que hacía de niña y todas las historias vividas, sumadas a las que hurté.

Mi imagen se ha formado a fuerza de imitación en un ambiente que entremezcla las siluetas de los que siento más cercanos, los paisajes familiares, las leyendas de mi historia y mi memoria completa inmersa en este

panorama donde todo mi mundo interno se proyecta a través de mi Yo en el mundo externo.

Mi Yo peleando con ese Yo Ideal inaccesible e inverosímil, que siempre está presionando moralmente mi interior y al mismo tiempo se conecta en el mundo: con otros, pelea por encontrar su continuidad, va tras la autoconciencia para entender la significación que le doy a cada uno de estos otros. Los demás en relación a mi propio Yo.

Desde pequeña, como cualquier persona, fui formando mi identidad desde la confianza básica adquirida con quienes me cuidaron. Sé que no todos los niños vienen al mundo con genes luchadores, padres que se conectan con sus hijos, y abuelos, tíos, hermanos y primos que los quieran tanto. Ahí yace la fuerza de la esperanza en la vida y de ahí viene mi apoyo contra las adversidades. ¿Tu fuerza de dónde proviene?

Muchas personas que frecuento no lo tuvieron y culpan a sus padres por sus vivencias. ¡Sí es real que han tenido una historia más difícil! Pero “algo” hicieron bien quienes los cuidaron porque de otra manera no hubieran sobrevivido, no estarían aquí. No existe un ser humano vivo que haya subsistido sin el más mínimo cuidado. Hubo un “Alguien” de cualquier forma. Hubo “Algo”.

En mi caso, pasaron esos años de dependencia a los que te fuerzan la infancia y la adolescencia dando paso a las crisis de autonomía. Inmersa en estas vicisitudes mi deseo peleaba con la vergüenza de “no ser lo que se esperaba de mí” y con el cansancio de una intestina

lucha por lograrlo. Me caí muchas veces, empero, como dice James Joyce, “Los errores son los umbrales de los descubrimientos” y así los veo también.

Paralelamente a estas crisis, estaba la exaltación y el deseo de generar nuevos vínculos e ideas que, a modo de motor, pusieron en marcha mi iniciativa de llegar a algún lugar, a pesar de la culpa de la que tanto he hablado.

Esta etapa de mi vida fue la semilla para cultivar el cuidado de los que quiero, la fidelidad a lo que pienso y, por qué no decirlo, la tarea generacional de sembrar poder en la próxima generación.

Me doy cuenta, entonces, de que los mandatos o expectativas son importantes para la sobrevivencia porque esa es la manera en que mis ancestros expresaron su “cuidado hacia mí”, y es mi trabajo como adulto rechazar las creencias o ideologías que no me ayudan a crecer. Ciertamente eso que ellos anhelaban y me enseñaron viene de un concepto espiritual más amplio. Viene del alma de mis progenitores, ¿y cómo objetar algo que viene del alma? Resulta que una parte sí procede del alma; otra, viene de su Yo modelo y de su esperanza en mi persona. Así que fuera culpas.

Nuestros padres, o quienes nos hayan cuidado, también son hijos de alguien y crecieron en un modelo de tradiciones, rituales, valores, mandatos, juicios e ideologías. Por eso se transmiten de una generación a otra. Es indiscutible también que ellos tuvieron que elegir con qué se identificaban. Podemos refutar sus mandatos, lo cual no es sinónimo de “no amarlos”.

Nietzsche dijo que el que no es dueño de sí mismo está condenado a obedecer. Por ello, para ser dueña de mí misma, tuve que buscar una identidad propia. ¿Por qué la culpa? No es un rechazo a mi madre o a mi padre en sí. Tampoco a su ser. Lo que no quiero es quedarme con algunas de sus formas de ver la vida y de lo que esperan de la mía.

Pasé muchos años sin saber realmente quién era, y no por “rara”, porque todos pasamos por crisis de identidad y experiencias relacionadas a nuestra edad o a las circunstancias que vivimos.

Fue exactamente en un momento de desequilibrio cuando yo pude brincar hacia la creatividad a pesar de que, socialmente, en algunos ambientes, “el estancamiento femenino” está bien visto. Mientras el hombre provea y tenga éxito puedes colgarte de su desarrollo y “creer” que te es propio. Por supuesto que contribuyes, pero no es tu camino, puedes andar con él pero es el suyo. Y digo suyo porque si es a la inversa salen a relucir el enojo y el rechazo que enfrentan los hombres cuando pasan por crisis económicas. Entonces, si “él falla”, yo no. Pero este es otro tema, lo dejo como reflexión.

La identidad no se completa así nada más, es compleja, y el futuro nos impone el reto de buscar la sabiduría y la integridad versus la desesperanza y el vivir enojados. No es mi reto, es de todos, como adulto yo quiero estar preparada para ser un modelo de luz para las siguientes generaciones y poder transmitir mis ideales, también mis valores. A mi descendencia le tocará encontrar a qué

asemejarse y cuáles son los dogmas heredados que no desea hacer suyos. ¿Cómo lograrlo sin saber quién eres? No es posible.

Cuando tienes una imagen clara de quién eres, tarea nada sencilla, puedes comprender que abrigas un compromiso contigo mismo y hacia los demás. Es en ese momento, cuando brota el lúcido bosquejo de nuestra persona, cuando sin engañarnos, adquirimos la capacidad de poder ser quienes somos sin culpa, en relación con “alguien” y en un lugar al que pertenecemos. La identidad me permite estar con otro sin perderme yo.

Sin sentir culpa y sin angustia, puedo aseverar que el modo de vivir que aprendí, tanto en la experiencia como en lo que “debía ser”, fue el punto de partida que le dio piso a la idea de formar un nuevo ambiente para mí misma, en relación a mi pareja y con mi familia. Sé que lo que soy también se apoya en lo que fui.

Ese espacio creado se refleja en una identidad “nueva”, más no puedo negar que una parte de su origen está en las costumbres y los rituales de mi clan y también en las expectativas y las prohibiciones que me dieron la estructura para establecer una ética básica, a pesar de la culpa. Hoy ya no las veo como limitaciones para desarrollar mi potencial, sino como partes que ya transformadas, me hacen ser quien soy.

Soy yo, interpreto y ensayo papeles en mi historia. Todos los días. Ocupo un cuerpo que puede ser el referente para los demás sobre lo que soy o sobre lo que intento ser. Sin embargo, ese cuerpo para mí no representa

de manera legítima a mi persona porque, a simple vista, ¿cómo pueden saber en realidad quién soy y qué es lo que me mantiene en pie todos los días?

La confusión de creer que sólo somos ese cuerpo, que inevitablemente se debilita cada día por más cuidados que le demos, nos acerca a la desconfianza, la vergüenza, la duda y la baja autoestima. Porque aunque esa es la piel en la que residimos y con la que nos conectamos físicamente con el mundo y con los demás, ¡somos algo más profundo! El crecimiento, la expansión, el compromiso, las metas y la espiritualidad crecen dentro de la piel y se lanzan hacia afuera.

Erik Erikson afirma que la tarea primordial del ser humano es encontrar la identidad del Yo. Y es a través de mi historia que encuentro el mensaje de esta labor. No todos los roles que he desempeñado van de acuerdo con mi Yo ideal, por eso he de reconciliarme con mi Yo legítimo, que falla, y lo seguirá haciendo hasta el día que me vaya. No soy la imagen que veo en los retratos, pero esa imagen sí me dio alas para ser la mujer que hoy veo en el espejo.

13. La casa de los secretos y las mentiras: el tragaluz de la infidelidad

*La infidelidad es como estar de socio con alguien
y robar dinero de la caja*

Fernando Sabino

En todas las casas que he metido mi nariz por la ventana he podido olfatear que el enojo es parte de la vida; todas las parejas se enojan y se vale hacerlo. Lo que sí he constatado es que enojo y violencia no son lo mismo. A mí me puede molestar mucho algo y tengo derecho a expresarlo, pero cuando mi finalidad, consciente o no, es lastimarte, genero en ti una imperiosa necesidad de venganza... Cuando hay dolor y venganza hay culpa.

Para mí la infidelidad es violencia si es que no hemos pactado “los dos” que se vale. Si no está acordado y sucede, te lastimo, te traiciono y me engaño a mí misma. El que queda herido querrá lastimarme y es un cuento sin fin... Termina con el amor. Si te amo deseo tu bienestar, cuando te miento tal vez lo deseo pero no lo demuestro con mi conducta. De ahí tanto remordimiento después de estar de “pinta cuernos”.

Mucho se ha hablado de que el hombre es polígamo por naturaleza, es más sexual, no puede “controlarse” y en realidad yo no he visto jamás en la calle a los hombres,

incapaces de resistirse, persiguiendo a las mujeres como seres “locos de pasión” sin freno movidos por el instinto. Si así fuera, sólo serían infieles los hombres y en realidad no sucede así.

No hay manera de negar que la pasión trastoca todo, como su significado lo dice: “Se trata de la acción de padecer, lo que supone una perturbación o afecto desordenado del ánimo”. Con esto entiendo que nos trastorna, nos perturba, nos inquieta y a veces hasta “enloquece”.

También es innegable el hecho de que la atracción existe y la “decencia” no puede detenerla; sin embargo, la manera de reaccionar hacia esa atracción sí depende de mí. El problema reside en que mi respuesta dependerá de mi historia personal y de otros aspectos psicodinámicos de mi mente. No todos y todas reaccionamos igual, nuestras historias son muy diferentes.

Me pregunto si la monogamia es un mito. No lo sé, lo que sí puedo asegurar es que una pareja no puede asumir una vida con exclusividad, si nunca ha discutido el tema o si nunca ha establecido lo que podría pasar si el pacto se rompe. Es cuestión de acuerdos, cada pareja puede hacer los suyos y mientras estén establecidos y ambos los acepten, se vale convenir lo que creamos que es mejor para nosotros y ojo que digo “para nosotros” y no “para mí”.

El conflicto se genera si uno de los miembros no lo acepta, cuando pasa, su vida se viene abajo y reconstruir la relación no es tarea simple. Implica cambiar nuestra perspectiva sobre la culpa, los secretos, la autoestima, el

matrimonio, la lealtad, la confianza y el pedir ayuda, entre otras cosas, para así poder decidir si nos quedamos ahí o no. Si es que hay una posibilidad de reconciliarnos y confiar otra vez, no es fácil hacerlo.

En fin, qué tema tan enredado, no lo llego a comprender por completo. Lo he visto cuando espío y siempre me genera angustia. A dos cuadas de mi casa vive Ramón. Es un señor, ni guapo ni feo, yo lo veo viejo, pero yo tengo 25 y él como 55. Ya soy psicóloga. Ni así termino de entender.

Él tiene una esposa que ha hecho lo imposible para mantenerlo interesado en la relación. Es la madre ideal, siempre arreglada y guapa, perfecta anfitriona, se relaciona muy bien con los colegas de trabajo de Ramón, es cariñosa... En fin, podría pensar que él nunca tendrá una aventura teniendo a esa esposa “ejemplar”. Esta es la primera mentira en este asunto, él no lo ve así. Piensa: “Esto es lo máximo, tengo a esta maravillosa mujer que se encarga de hacer la vida en casa cómoda, puedo tener mis aventuras y cuando me descubre... me perdona...”.

Sin embargo, en el matrimonio no hay “una verdad”, cada uno tiene la suya. La esposa de Ramón vive más allá del agotamiento para evitar que él se vaya por ahí. A pesar de tanto esfuerzo no logra retenerlo, simula su felicidad y lo culpa por no valorarla lo suficiente. Él afirma que sí la valora pero necesita experimentar otras cosas porque se casaron siendo muy jóvenes, siempre han estado juntos, él casi no vivió y ella debe entender que le faltó disfrutar de algunas experiencias.

Ella no lo vive de esa forma. El dolor de lidiar con sus “novias” está ahí, justo al lado de su deseo de tener una relación exclusiva. Para ella su vida ahora está plagada de emociones fuertes y agudas, además siente que ha fallado y es culpable por lo que él hace. Ojo, se siente responsable de la conducta de él.

Ramón es inseguro, no ha podido abrirse en el área emocional con su mujer, le resulta más sencillo hacerlo con otras que lo conocen menos. Al cabo que, como no viven con él, no saben que tiene un temperamento tan fuerte y tampoco conocen su rutina. Esa maldita rutina que acaba con la novedad en la pareja.

Un “affair” significa emoción, variedad, libertad, distracción, juego y todo eso que la vida diaria trastoca y convierte en inercia. Una aventura nos pone de pronto en un mundo irreal, sin responsabilidades y fuera de lo ordinario. Allí podemos ser nosotros mismos, sin censura o reinventar una nueva identidad. Al menos por un tiempo, porque luego vendrán los reproches y las quejas del amante que deseará pasar su vida al lado de ese hombre o esa mujer tan maravilloso(a) que le hace sentir cosas nuevas.

El asunto es que este tipo de relaciones generan culpa y arrepentimiento en ambas partes porque llevan al juego de los resentimientos y los reproches en el que la finalidad es ganarle a tu oponente.

No nos comprendemos, buscamos destruirnos y demostrar que tenemos la razón o somos dueños de la verdad. Eso mata el amor, también la confianza, y de lealtad ni hablar. Todo esto se acaba y entran en la casa

los secretos y las mentiras que, aparentemente, frenan el conflicto. Sin embargo, no lo frenan, sólo lo cubren y crean cada vez más dolor.

Al tener tanto arrepentimiento acumulado, encima de este se apilan las reconciliaciones, se exaltan los resentimientos, los perdones sin olvido y de fondo está el temor de saber que uno no puede confiar en quien lo engaña una y otra vez.

Para mí lo curioso es que estas crisis de “cuernos” algunas veces mejoran la relación, otras la empeoran. En el primer supuesto, cuando la “mejoran”, increíblemente después del combate, que para muchos es entretenido porque las peleas son un distractor del problema real aunque ¡cansa y desgasta! Viene una luna de miel. Parece que todo está en su lugar, pero sólo en apariencia, no es verdad. Como cuando Ramón pide perdón, lo hace porque se siente tan culpable que se agobia, protege a su mujer, le hace promesas, le da regalos, la invita de viaje y la procura. Le funciona, al menos a simple vista.

Ella parece niña enamorada en estas épocas de reconciliación a pesar del enojo de sus hijos y de sus amigas a las que les cuenta todo cuando la crisis estalla y después ella espera que la comprendan. Ahora les dice que él es “lindo” cuando quiere y que esta vez sí va a cambiar. Ella aparenta que no pasa nada, les miente a sus amigas, a sus hijos, se engaña a sí misma.

Ramón no tarda en distraerse por ahí, porque ella, que quedó dolida, le saca el tema cada vez que puede, desconfía todo el tiempo, es celosa, parece detective que

trabaja horas extras y se siente muy insegura. Ya no confía. Él miente y ella aparenta que “le cree”.

Se culpan, se reclaman y eso del perdón es puro cuento. Donde hay venganza no hay una verdadera reconciliación, no hay aceptación y no hay reparación. Es codependencia pura.

El ideal de nuestra pareja se rompe con la infidelidad, y por más culpables que nos podamos sentir, por arrepentidos que estemos, queda la herida de la traición, que es una marca profunda.

Traición es “la falta que comete una persona que no es fiel y no es firme en sus afectos o ideas o no cumple su palabra”. Todos somos susceptibles de traicionar o de ser traicionados. El compromiso es una elección que puede “evitar” que la pasión genere deslealtad, aunque somos humanos, nos equivocamos y es real que en muchos momentos estamos carentes de algo.

Cuando nos sentimos vacíos, buscamos “llenar el hueco” y la infidelidad es un tapón a la mano, una ilusión que hurtamos como sustituto de la responsabilidad que implica:

- Hacerme cargo de lo que soy, de lo que siento.
- De mis decisiones.
- De lo que hago con eso que siento.

De niña pasé mucho tiempo mirando por la claraboya de la casa de Ramón; me intrigaba, me confundía. Creo que es porque todos estamos en riesgo de enamorarnos

con locura; sin embargo, sé y lo digo con seguridad, que hay un segundo antes de hacer realidad esa fantasía amorosa, un segundo para regresar a mí y elegir si deseo entrar al campo minado o no. Sólo yo puedo elegir si quiero dar el paso y exponerme a la explosión. Mentirle y mentirme.

Una vez que te has quemado y quedas lleno de cicatrices, no es fácil borrarlas o no verlas. La culpa no les permite desaparecer, cae como un diluvio de fuego en la cabeza y no hay peor tormenta que la que puede generarse dentro la mente.

14. La jacaranda

Todo hombre se parece a su dolor.

-André Malraux

En el lugar donde vivo hay un bellissimo árbol que adorna espectacularmente con sus flores toda mi ciudad al inicio de la primavera. La capital entera es asaltada por completo con el azul violáceo de las jacarandas que acicalan el paisaje.

Me gusta caminar sobre los tapetes de flores que se forman en el suelo y pensar que estoy caminando en una hermosa alfombra acolchonada.

El color de estas flores es uno de mis favoritos, pero en las flores, no alrededor de los ojos ni de los brazos de una mujer con la que me he cruzado a menudo. Se llama Nuria, es común verla con moretones y lentes oscuros que cubren su rostro.

Tan lindo que es el morado y tan triste a la vez, en ella representa abuso y violencia. Cuando la miro no entiendo cómo puede seguir al lado de José María; pareciera que es incapaz de renunciar al “amor” en el momento que debe hacerse, y para mí, debe hacerse cuando alguien aplasta tus principios, no te ama, te maltrata o no te permite crecer.

Nuria parece fusionada a este hombre a pesar de tantos golpes y moretones. ¿Pensará que no es querible?

Me cuesta comprenderla cuando la veo pidiéndole perdón a José María, es como si ella creyera que “es culpable e inadecuada” y por eso él la maltrata; aun así, lo sigue “amando”, aunque el precio de ese amor sea su propia destrucción.

Parece que se ha entregado a una vida de resignación voluntaria y de sufrimiento, como si el abuso de su pareja estuviera justificado. Me imagino que ella se ve a sí misma como una persona que no es digna de ser querida y respetada. ¿Pensará que no merece, que es un fracaso o es poca cosa?

De otra manera, de verdad no comprendo cómo acepta tanta humillación; sin embargo, me imagino que debe haber sufrido mucho cuando era niña. Tal vez en su casa el abuso era una manera “normal” de convivir.

Quizá tiene mucho miedo a ser abandonada y, en el intento de no estar “sola”, prefiere, sin darse cuenta, que la lastimen.

Como José María es un manipulador nato, puede jugar con la mente de Nuria, y cuando ella toma fuerza y decide ya no permitir más atropellos, él se pone de mártir y en ese momento ella se siente muy culpable de hacerlo sufrir. ¡Como si no tuviéramos derecho de abandonar a las personas que nos lastiman! A muchos no nos enseñaron que tenemos el derecho de renunciar...

Para mí, en una relación de pareja no debe haber sufrimiento, eso no es amor, es dependencia emocional,

porque cuando te sientes asfixiada o atrapada, lo que vives es sometimiento y maltrato.

Me encantaría ver la cara de Nuria sin tantos tonos de morado, como los de la Jacaranda. No es tan simple para ella. Implica darse cuenta de que necesita emprender un proceso de independencia y liberación personal. Sí, es posible hacerlo, aunque también comprendo que eso da mucho miedo, culpa y angustia.

Pareciera que es fácil librarnos de una relación así. No lo es. Cuando la percepción de mi propia persona da vueltas sobre “mi minusvalía”, ¿cómo puedo pensar que merezco otra cosa?

La Jacaranda, cuando se le caen todas las flores y queda desnuda, pasa desapercibida, es un tronco pelón. Si Nuria deja de permitir esos morados en su rostro puede sentirse desequilibrada, desvestida, sola, triste y desvalida, empero, una vez dado el paso, ya desnuda ante la realidad y ante ella misma, puede empezar a llenar su alma de flores moradas dejando que, dentro de ella, a pesar de lo vivido, crezca una jacaranda con raíces fuertes que aunque está expuesta a todo tipo de tormentas y climas, cada año vuelve a florear. En primavera, como siempre.

15. Un mirador al cielo: los que se fueron y me dejaron.

Estar de luto no es un olvidar.

Es un deshacer.

*Cada mínimo lazo de unión tiene que desatarse,
recobrando y asimilando del nudo algo permanente y
valioso.*

El fin es ganancia, por supuesto.

*Bienaventurados los que guardan luto,
porque se fortalecen de hecho.*

*Pero el proceso es, como todos los demás nacimientos,
doloroso, largo y peligroso.*

-Anónimo

Me metí por las puertas y ventanas de tantas casas que casi olvido cómo entrar a las de la mía. Voy a entrar por una ventana que no me es fácil saltar pero quiero compartirles mi experiencia porque he visto infinidad de veces cómo la culpa post mortem trunca nuestra capacidad de volver a conectarnos con los que sí están aquí. Si no procesamos el duelo de las personas que se han ido de nuestra vida, quedamos atadas al pasado y nos sentimos culpables de ser felices. Cuando eso pasa, vivimos en una especie de luto existencial que nos orilla a desconectarnos de los que tenemos cerca.

Nuestras conductas pueden llegar a ser tan irracionales como la de Juana de Castilla, apodada “Juana la loca”. Cuenta la leyenda que a la muerte de su esposo Felipe, lo mandó desenterrar y lo paseó durante dos años en un cortejo extraño y sórdido. Claro que Juana no estaba mentalmente sana, pero la muerte de un ser querido nos pone ante una de las pruebas más grandes: no volver a ver a quien amamos.

Cuando sufrí la primera pérdida tenía como 20 años, murió mi abuelo materno y sentí que me iba a morir de dolor y de culpa porque cuando se fue yo estaba en clases y no el hospital donde él dejó de existir.

En esa época, yo ya estaba casi loca de amor, como Juana, pero por mi novio con el que llevaba varios años. Máximo.

A veces creo que a Máximo lo vi como “el más grande de todos, aquél que es el más fuerte, más poderoso, el más noble”, y no es por casualidad que eso significa su nombre.

Es palpable que lo percibía como el más fuerte porque la fuerza era una parte mía no reconocida y tal vez poco desarrollada que yo ponía en otro, en él, a manera de proyección de un “hueco” en mi persona. Ahora que lo pienso, sí estaba ahí, soy fuerte, pero caí en la trampa de ver la fuerza en Máximo en lugar entender que lo que más importa es cómo te ves a ti mismo. Y resulta que mi poder también estaba presente, pero era invisible ante mis ojos. Por esa razón yo subsistía esperando que él fuera el

proveedor oficial de fortaleza en mi vida. Y vaya que la necesitaba.

Pero en aquella época, ni porque me llamo Amelia, como la famosa piloto aviador, pude volar alto. Sobrevivía angustiada. Hubiera sido mejor que me llamara Delfina (Extraviada), porque navegaba en aguas que no conocía y sin un mapa para llegar a mi destino.

Mantenia una conducta y una manera de ser que parecia ser muy estrecha para mi tamaño pero que me resultaba familiar y conocida. ¡Me daba “seguridad” aunque era irreal! Nunca imaginé ser ni la mitad de la mujer en la que me convertí cuando enfrenté el miedo y usé mis alas para volar. Y digo “enfrenté” porque aniquilarlo por completo no es posible y sí tiene una función protectora.

Fueron años de muchas pérdidas para mí, y en ese entonces mis recursos emocionales eran pobres, mi potencial estaba puesto en “hacer bien las cosas” y estar pendiente de las historias de los demás, no de la mía. Era una ejecutora casi “perfecta” que no se sentía bien dentro de su propia piel.

Tanta pérdida me dejó lastimada, herida. Y una herida emocional no es más que algo que duele, así que ni para qué darle tanta vuelta y explicación psicológica. Así estaba, sumida en la pérdida, en el dolor que va más allá de un puro sentimiento que se conecta con la vivencia de un quebranto en el corazón y en el espíritu del ser. Sin embargo, eso sólo lo sabía yo porque ante los demás la reacción de mi duelo parecía estar inhibida. Eso suponía

yo, porque ¡no es posible! Se reflejaba en mis actitudes, mis síntomas físicos y mis conductas.

Las emociones tienen una influencia directa sobre el pensamiento y la acción. Yo las “inhibí” pero salieron a la luz de todas maneras. Así podía relacionarme en ese momento con mi universo, eso es lo que pude hacer y no por mi culpa. Buenos o malos, esos eran mis recursos.

No podía ser feliz. En cambio, sabía muy bien cómo aparentarlo y en ese cuento acabé muy cansada.

En realidad no todo marchaba mal, pero esa niña que creía merecer amor y admiración se dio de narices en la puerta. En el mundo real no todos te quieren; además, obviamente, no puedes agradar a todos y no es sano buscar aceptación como si trataras de llenar un barril sin fondo porque en esa búsqueda te anulas a ti mismo con tal de recibir “amor”.

Parecía una invitada más a un desfile de antifaces. Me aferré a una versión de mí misma “más aceptable” para mi mente consciente, y me fui a un centro comercial para buscar un disfraz nuevo que tapara mi duelo. No había aprendido.

Me sentía culpable cuando estaba cotenta. ¿Cómo gozar entre tanta penuria familiar y personal? Perdí a muchas de las figuras más significativas de mi infancia en muy corto tiempo. Se fueron el abuelo Patricio, la abuela Esperanza, la abuela Luisa, el tío Marco, y para rematar, tuve varios embarazos fallidos que me mantuvieron atada a una cama por largos períodos de tiempo.

Todos ellos, mis seres queridos y por querer, estaban “navegando en el arcano de la noche entre millones de estrellas”, y yo aquí, entre mucha gente pero sola, conmigo.

Pareciera que la muerte y el dolor no formaran parte de mi realidad en ese lapso de tiempo. De pronto, me vi haciendo lo que se esperaba de mí. Sinceramente no sé cómo pude hacerlo, lo entiendo en tanto que el entorno necesitaba de mi vitalidad y tal vez no había integrado a mi ser el lenguaje de la vulnerabilidad. ¡Yo que no me creía fuerte, “aparentemente” podía con todo!

Estaba vulnerable, pero como esa sensación me daba miedo, mostraba “fuerza”. Esto podría parecer contradictorio, no lo es, los seres humanos somos polares en el sentido de que, como el ying y el yang, podemos tocar nuestra perfección, nuestro miedo, culpa, fuerza o cualquier otro sentimiento o atributo, y por otra parte, palpar lo inverso, el reverso: la imperfección, la valentía, el perdón y la debilidad. Evidentemente, en ese momento no lo vi con la claridad que puedo verlo ahora.

Como bien lo dice Freud en relación al duelo: “Contamos con que será superado tras cierto lapso de tiempo, y consideramos que sería inoportuno e incluso perjudicial perturbarlo”. Y así fue, me quedé zambullida bajo el agua largo tiempo. Funcionando, pero ahogada por una época, ciertamente una parte de mí se fue con esas personas.

A mí me faltaba penetrar en algo aun más difícil y vivir una experiencia que fue casi desquiciante, excesiva y dolorosamente punzante: el suicidio de mi padre. Cuando

mi hija menor tenía cuatro meses de edad me llamaron para avisarme. En ese momento estaba en shock y, así, muda, viajé con mi madre que lloraba a mares, mientras yo miraba hacia el cielo por la ventanilla del avión en busca de una respuesta que evidentemente no encontré.

¿Cómo comprender que él mismo deseaba su muerte? Teóricamente y por mi formación lo entiendo. “El fracaso de su yo, el vacío existencial, los traumas infantiles, su impulsividad y la culpa por los daños que esta causaba, sus deseos insatisfechos, la poca tolerancia a la frustración y su personalidad limítrofe siempre ahí, de fondo...” Pero en ese momento mi cuerpo quedó invadido por una mezcla de sentimientos muy desagradables, tanto así que no me es fácil describirlos.

La vergüenza, el enojo y el dolor parecían burlarse de mí porque no podía apartarlos de mi mundo. Y es que, entre comprender intelectualmente una situación y asimilarla a nivel emocional, hay un abismo. Además yo era su hija. ¿Cómo podía lastimarme así? Me sentía furiosa, resentida.

A ese momento de mi vida no me gusta regresar. Sin embargo, quedó sellado en mi mente y en mi alma, es parte de mi historia, ¿para qué ocultarla?

El que se quita la vida mata simbólicamente a las personas que están dentro de él, justo al lado de ese rotundo fracaso de su yo, un yo que ya no sabe quién es en relación a sí mismo y en relación a lo que somos los demás.

Mi abuelo paterno todavía vivía en aquél entonces, estaba literalmente roto, se sentía tan culpable... No dejaba de cuestionarse sin cesar: “¿En qué me equivoqué?”.

Él no asistió al funeral, no pudo enterrar a su hijo. Ese debe ser el dolor más grande que existe. Al cementerio fui acompañada por mi madre y por la segunda esposa de mi padre. No era difícil ver que esta última era la más afectada, fue ella quien se lo encontró sin vida y cargó sola con todos los trámites mientras nosotras llegábamos.

Se sentía también muy culpable. “Si hubiera llegado antes... Si me hubiera quedado en casa... Si hubiera puesto atención... Si hubiera, si hubiera, si hubiera...”. Ella no podría haberlo impedido, la mente de mi padre estaba trastornada.

Y ahí estábamos, sus tres mujeres, frente a su tumba, bajo la lluvia, el frío y un cielo gris que retrataba de manera exacta cómo estábamos interiormente. Lo único que esa foto no mostraba era mi vergüenza. La pena y el dolor saltaban a simple vista.

La parte de si el hecho era un pecado o no, para mí no fue ni es relevante, espero que esté en un lugar mejor para él porque en este mundo siempre se sintió un extraño, con un amor a sí mismo frágil, que proyectaba en un narcisismo mal organizado en su realidad de adulto.

Cuando regresé a México, la vergüenza se me vino encima como una catarata de agua gélida. Una muerte como esta puede hacernos sentir algo así como “manchados”, más en una sociedad como en la que vivo.

De hecho, casi todos me trataban como si nada hubiese pasado. Hay temas que no se tocan, no se hablan.

Para comprender que mi valía no estaba en lo que él había hecho o en lo que no hizo, tuvo que pasar mucho tiempo. Me encontré ante la encrucijada de separar mi persona de la suya y recuperar el amor a mí misma, por mí misma, y no por las acciones de mi padre.

No fue sencillo porque siempre tuve la opción de “creer” que yo era mejor que él y ese era el camino más fácil: amarme demasiado, o tal vez, no amarme por ser hija de alguien capaz de terminar él mismo con su vida. Ambas reacciones eran desatinadas.

Mi misión, entonces, era encontrar un punto intermedio en relación con el valor que le doy a mi persona, y vaya que ese ha sido uno de los más grandes retos de mi existencia. Nunca dejamos de tener la oportunidad de aprender, aun en la desgracia, pero como digo, es una oportunidad, siempre existe la iniciativa de verla o de cerrarte como ostra dentro de tu concha para no conseguir una cantidad equilibrada de amor hacia ti mismo, que no sea poco, ni excesivo.

De esta experiencia tan fuerte aprendí que todo lo pasado y lo padecido me hacen ser quien soy hoy: una mujer más cálida conmigo misma, menos presionada por lo que afuera es “correcto” porque no todo lo que se espera de mí lo puedo hacer ni deseo hacerlo, y lo que sucedió por la conducta de otras personas está completamente fuera de mi control humano, no es mi responsabilidad. Y eso no me avergüenza más.

La que “pagó el pato” fue mi hija Macarena, creció los primeros años de su vida con una madre cuya identidad era endeble, que escondía la tristeza. Sin embargo, para su fortuna, su nombre en sí mismo encierra el sentido de su etimología: “Makários”, que en femenino quiere decir: “La afortunada, la alegre y feliz”.

A este significado impalpable para los que no la conocen, se ensambló el hecho de que tras tanto llanto escondido empecé a madurar y me hice mujer mientras ella crecía llena de encanto. Despreocupada, dichosa y agradada. Gracias, Macarena, sin darte cuenta me ayudaste a cerrar mis heridas, no era posible resistirse a una niña como tú.

Crecí, las heridas se cerraron pero no habían sanado, yo no había aprendido la lección por completo. ¿Para qué me pasaba todo esto?

Mientras tanto, Máximo siempre ahí, presente y queriéndome. Yo intentando ser espuma que trepa y no puede. Algo faltaba para perder el recelo que traía con la vida.

Tras el nacimiento de nuestra segunda hija, Andrómeda, empezamos a lograr la independencia familiar que tanto deseábamos y no alcanzábamos. Hecho que significó una de las tareas más difíciles a lograr en nuestro matrimonio.

Para conseguirlo tuve que dejar atrás a “la dulce niña”. Una mujer dulce, pequeña emocionalmente y sumisa no pone límites, menos aún delimita su territorio y define una frontera sana y clara. Y conste que hacer esto no tiene

que ser un trago amargo, puede hacerse sutilmente. En mi caso no fue así.

Providencialmente, fue el momento en el que me aventé al vacío, mis resistencias y mis defensas de golpe dejaron de detener los estímulos que querían salir de mi mente. Enterré mis culpas, despedí momentáneamente el pavor que tenía, y tomé en mis manos el paquete de responsabilidad personal que le había dado a cargar a Max por aquello de “ser el más fuerte”, como si no tuviera suficientes obligaciones en su burbujeante carrera y en lo personal. En realidad no fue tan simple como aparece en estos renglones, fue todo un proceso para conocerme y recuperar “me”.

Andrómeda, que por alguna razón lleva el nombre de una constelación de estrellas brillantes, palpablemente cambió nuestras vidas llenándolas de amor con su particular manera de ser, fresca y especial. Las condiciones desde que la concebimos en nuestra mente hasta su nacimiento nos fortalecieron como familia y como individuos. Fue un regalo del cielo. De ahí saqué mis recursos dormidos para ser “yo” y ser “nosotros”, sin la pesada expectación de nuestras tribus y conservando su afecto siempre ahí.

Tras escribir estas letras puedo considerarme afortunada, privilegiada, favorecida y cuantos sinónimos encuentre para afirmar que después de tantos sucesos claroscurios empecé a encontrar el sentido. Pero eso no cae del firmamento, hay que ir a buscarlo.

Con gran avidez empecé a tomar conciencia de que para solucionar la dificultad que traía conmigo misma

y entender el para qué de lo vivido, lo primero que necesitaba era conocer y reconocer el conflicto de fondo y de nada me servía ser obediente, seguir mandatos, cargar culpas y seguir un modelo trazado para mí pero no por mí. Ni para qué culpar a otros de mis propias miserias, para superar los infortunios es ineludible conocernos a nosotros mismos y ubicar cómo colaboramos para estar como estamos.

El duelo ya había pasado, era mi oportunidad de reinventarme.

Tenía la falsa creencia de que tanta pérdida era un castigo, típico de la cultura occidental en la que crecí, y un buen pretexto, ¿no?, para pensar que sigue siendo responsabilidad de alguien más el que yo crea eso. Es cultural, no soy yo.

Es cierto que es algo aprendido en la infancia, pero crecer implica cuestionarme todo eso que aprendí y elegir con qué me quedo y qué es lo que no deseo conservar. Las creencias pueden ser muy limitantes.

En realidad sobreviví a situaciones traumáticas relacionadas con mis pérdidas. No me fui con mis seres queridos, me quedé aquí... por eso algo valioso tenía que haber dentro de mí.

El problema real no eran las pérdidas en sí, son parte de la vida y se asimilan, el fondo era que yo no me valoraba a mí misma, no veía todo lo que sí había adentro. Lo que creía sobre mi ser y mi hacer estaba afectado de manera negativa desde el momento en que sentí que no tenía control sobre mi vida y sobre los sucesos inevitables a

los que somos susceptibles todos los seres humanos: la muerte y la pérdida.

¿Cómo me había pasado todo eso si yo hacía las cosas que me correspondía hacer? No hay modo de cargar el peso de sucesos sobre los cuales no tenemos poder. En consecuencia la culpa que sentimos cuando algo así sucede se relaciona directamente con el control, y curiosamente parece que este nos da fuerza. Esto es falso, solamente acarrea dolor porque asumimos una carga inmensa, “pensando erróneamente” que podemos controlar que la gente no se vaya, en todo el vasto y extenso sentido de la palabra.

Esta era la lección que me faltaba aprender: nos ponemos de adorno características de superhéroes que no nos conectan con la vulnerabilidad de nuestro ser ni con la fuerza real que emana del valor que nos damos como personas, no de lo que aparentamos ante los demás.

Amor hacia mí, hacia los otros y control son conceptos contrapuestos. El amor es un hilo conductor que nos da la fortaleza para superar la adversidad; el control es una falacia, una mentira.

En ese momento comprendí que el amor incondicional sana y conecta, pero no lo hace por sí solo, yo tengo que tomar la responsabilidad de mi vida y elegir cómo deseo afrontarla. Sólo yo puedo hacerme cargo de ella y decidir cómo quiero vivir el desafío que representa andarla.

Todos pasamos por dificultades que nos ofrecen la posibilidad de aprender algo. Lo que pasó ya pasó y ni cómo cambiarlo, hay que soltarlo y dejarlo ir. Yo despedí a

mi parte poco funcional que vivía demandando que otro me hiciera feliz, me diera fuerza y me cuidara. ¡Esa es mi chamba, no de otro!

Los momentos de la vida, ya sean buenos o malos, pasan, y no vale la pena culparnos o buscar sin cesar al culpable de la forma en que sucedieron, las cosas ocurren y es innecesario e infructuoso aferrarnos a ellas.

Y además, a veces es preciso separarnos de una imagen de nosotros mismos que hoy ya no funciona o al menos apartarnos de ella, y eso también puede hacernos sentir culpables, así somos de complejos y aferrados.

En mi caso, al reconocer mi fuerza y mi valía, pude separarme de la imagen de la dulce niña curiosa, sin culparla, y sin culpar a mi yo más adulto, más auténtico.

Y al fin ¡levanté el vuelo! Y como hasta ahora, Máximo siempre Máximo, compañero amado.

16. La luz que ilumina las partículas de polvo...

Toda prisión tiene su ventana.

-Gilbert Gratiant

Dice el libro de los símbolos que la ventana “es donde el adentro y el afuera se encuentran y se cruzan juntando dos mundos y sus elementos”. Como si fueran los ojos del alma.

Cuando la luz entra por la ventana e ilumina el polvo que hay dentro de una habitación, nuestros ojos pueden posarse sobre el polvo o sobre la luz. El polvo tal vez provoque cierta intranquilidad en algunas mujeres, al grado de hacerlas sentir que su vida es difícil, desgraciada e infeliz puesto que ¡hay tanto por limpiar!

En cambio, muchas otras ven la luz, saben que el polvo es parte del espíritu de quienes ahí habitan y son partículas tocadas por el brillo del sol, de la luna o de los colores del mundo. ¿Hacia dónde voy con esto? Considero que la manera en que interpreto una misma realidad depende de lo que yo pienso de esa realidad en concreto. En consecuencia, la sufro o la gozo porque mi creencia se conecta con ella.

El polvo es polvo, la luz es luz y si a eso le doy un significado negativo me producirá sufrimiento, tensión o

frustración; entonces, estoy perdiendo mi tiempo. “Lo que es, es”, y por más que sufra no va a cambiar sólo porque yo lo deseo. Esto debería ser..., podría ser... tendría que ser... Son frases que empleamos a menudo y nos enlazan directamente con la culpa de no poder cambiar las cosas o las situaciones que son como son.

Si yo tengo un puercoespín, ¡obviamente pica mis manos cuando lo toco! Y por más que yo quiera que su piel sea la de un suave mink, eso no es posible por más que trabaje en “intentar transformarlo”, y por más culpable, frustrada e inepta que me sienta de no poder hacerlo. No podré porque es imposible. Es una fantasía.

Ilusiones, sueños, ideas, pensamientos y memorias bailan en las ventanas de la mente con toda la potencia y complejidad de nuestros anhelos. De esas ventanas nacen la mayoría de los sentimientos, la culpa entre ellos, y el problema de imaginar que yo soy capaz de cambiar cualquier realidad es que indefectiblemente, si pienso así, voy a sufrir y me voy a culpar de no lograrlo porque estoy atada a un pensamiento que es falso.

Lo que me hace sufrir ¡no es la realidad! Es mi manera de mirarla y mi incapacidad de poder aceptarla como es porque el puercoespín seguirá teniendo espinas y las personas que me rodean son como son y yo nunca, de verdad nunca, las podré cambiar; eso es una alucinación, una irrealdad.

Entrar en contacto con un contexto de vida objetivo me conecta con la responsabilidad personal porque me aleja de la culpa falsa que proviene de que “creo que todo

lo que sucede en el mundo que me rodea es consecuencia de algo que yo hice o no hice”. Y esto también es erróneo. Soy incapaz de controlar infinidad de cosas, para empezar ¡a las personas! Si reflexiono respecto a lo que verdaderamente es mi responsabilidad, el paisaje es otro.

Liberarnos de la culpa es más simple de lo que parece si nos damos a la tarea de encontrar los pensamientos que nos hacen sentir culpables y no están conectados con la realidad porque se han pegoteado a una falsa creencia aprendida, o a un yo crecido que alucina que puede controlar al mundo que lo rodea. Es imposible y, por añadidura, nos roba la serenidad.

Y si al caer el sol las mujeres miramos el mundo a través de nuestra ventana, y lo que deseamos al final del día es sentir paz, no nos queda más remedio que limpiar el cristal a través del cual vemos el mundo de afuera, ¡pero no con un líquido limpiador de ventanas, sino desde nuestro mundo de adentro! Enjabonando y enjuagando nuestras creencias limitantes.

...

Así, como yo de niña robaba historias desde afuera de las ventanas, la culpa es la ladrona de paz por excelencia; sin embargo, no tengo ni la menor duda de que siempre existirán las ventanas para salir de esa prisión. En palabras de Marcel Proust “Allí donde la vida levanta muros, la inteligencia abre una salida”....

Bibliografía

Byron, K. Loving What Is: How four questions can change your life. USA. Versión para Kindle de books4pocket.

Carrel, S., RN, LIPS. Escaping Toxic Guilt. Primera edición. USA. McGraw-Hill.

Delumeau, J. Sin and Fear. The Emergence of a Western Guilt Culture 13th-18th Centuries. Primera edición. St. Martin's Press, Inc. 1990

Elizondo, J. A. Los rostros de la codependencia. Primera edición. México, Liberaddictus.

Erikson, E. El ciclo vital completado. Tercera impresión. España, Limpergraf.

Fenichel, O. Teoría psicoanalítica de las neurosis. Primera reimpresión en México. Paidós.

Forward, S. Chantaje emocional. Primera edición en lengua castellana. México, Grijalbo.

García, F. Procesos básicos en psicoterapia Gestalt. Segunda edición. México, Manual Moderno.

Jung, C. G. Aion. Segunda reimpresión en España. Paidós.

Jung, C. G. Psicología y Alquimia. Primera edición en esta colección. España. Plaza & Janes.

Levy, N. La sabiduría de las emociones. Primera edición. España. Editorial Debolsillo.

Middelton-Moz, J. Shame & Guilt: Masters of Disguise. Primera edición. USA. Health Communications, Inc.

Mizrahi, L. Las mujeres y la culpa. Cuarta edición. Argentina, Grupo editor latinoamericano.

Nardone, G. Psicotrampas . Paidós e-books.

Robine, J.M. Terapia Gestalt. Primera edición. México, Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.

Rojas, L. El sentimiento de culpa. Primera edición. España, Aguilar.

Stoop, D. You Are What You Think. Segunda edición. Estados Unidos, Spire.

Vaughan, P. The Monogamy Myth. Harper Collins e-books.

Vergely, B. Deviens qui tu es: Quand les sages grecs nous aident a vivre. Primera edición. Francia, Albin Michel.

Whitfield, Ch. Boundaries and Relationships. Knowing, Protecting and Enjoying the Self. Ed. HCI. Atlanta.

Glosario

André Malraux: (1901-1976) Narrador y ensayista francés, además de historiador y hombre de Estado.

Carl Jung: (1875-1961) Médico Psiquiatra, psicólogo y ensayista suizo. Figura clave en el desarrollo del psicoanálisis.

Charles de Gaulle: (1890-1970) Militar, político y escritor francés. Fue presidente de la República Francesa de 1958 a 1968. Promotor de la reconciliación franco-alemana durante la segunda guerra mundial.

David Stoop: Psicólogo, consejero familiar y escritor. Vive y trabaja actualmente en Estados Unidos.

Ellen Parr: Se le atribuye la frase “The cure for boredom is curiosity. There is no cure for curiosity” que apareció en el Reader’s Digest (revista) hace algunos años.

Elliot Gould: (1938-1970) Actor estadounidense.

Epicteto: (55 – 135) Filósofo griego de la escuela estoica que vivió parte de su vida como esclavo en Roma.

Epimeteo: En la Mitología griega fue el esposo de Pandora. Ambos fueron quienes abrieron la famosa vasija que los dioses otorgaron a Pandora.

Erik Erikson: (1902-1994) Psicoanalista estadounidense de origen alemán. En 1933 emigró a Estados Unidos, donde estudió la influencia cultural en el desarrollo psicológico trabajando con niños de diversas reservas indias.

fiebre puerperal: Infección que aparece en la mujer en el período de tiempo que sigue al parto (puerperio) como consecuencia de este.

Freud: (1856-1939) Médico neurólogo austriaco de origen judío. Padre del psicoanálisis y una de las mayores figuras intelectuales del siglo XX.

Gabriel García Márquez: (1927 - 2014) Novelista colombiano, premio Nobel de Literatura en 1982 y uno de los grandes maestros de la literatura universal. Figura fundamental del llamado Boom de la literatura hispanoamericana.

Gilbert Gratiant: Escritor y poeta martiniqueño nacido en 1901 en las Antillas.

guajiras: Término empleado para hablar metafóricamente de ideas “fumadas”, irreales o que son una fantasía.

Harold Nicolson: (1886-1968) Diplomático británico. Publicó más de cien libros, como las biografías de Verlaine, Tennyson y Swinburne o sus Diaries and Letters, que constituyen un valiosísimo documento para entender la vida social y política británica del período comprendido entre 1930 y 1964.

Honoré de Balzac: (1799-1850) Novelista francés considerado por muchos como el fundador de la novela moderna.

introyectado: La introyección es un proceso psicológico por el que se hacen propios rasgos, conductas u otros fragmentos del mundo que nos rodea, especialmente de la personalidad de otros sujetos. La identificación, incorporación e internalización son términos relacionados.

Isabel Allende: Isabel Allende, chilena, nació en Lima en 1942 mientras su padre cumplía funciones diplomáticas en ese país. De niña quiso ser bailarina. Actualmente es una escritora reconocida a nivel internacional. Ha recibido varios premios.

James Joyce: (Dublín, 1882 - Zurich, 1941) Escritor irlandés en lengua inglesa. Nació en el seno de una familia de arraigada tradición católica.

Jean Jaques Rousseau: (1712-1778) De origen suizo francófono. Fue escritor, pedagogo, filósofo, músico, botánico y naturalista. Representante, entre otros, de la Ilustración.

Jean Miró: (1893 - 1983) Pintor, escultor, grabador y ceramista español. Es considerado uno de los máximos representantes del surrealismo.

Johann Wolfgang Von Goethe: (1749-1832) Poeta, novelista, dramaturgo y científico alemán. Contribuye fundamentalmente al movimiento del Romanticismo.
la regamos: Término coloquial empleado para decir que nos equivocamos.

Lacey Benton: Mujer que trabajó en Estados Unidos con grupos de jóvenes enfocándose a la realización personal.

Liliana Mizrahi: (1943) Licenciada en psicología y talentosa escritora argentina de origen sefaradí. Autora de libros de poemas y libros de ensayos sobre el tema de la mujer.

Marcel Proust: (1871-1922) Novelista, ensayista y crítico francés con gran influencia en la literatura del siglo XX.

Mito hesiódico: Mito, del griego “mythos”, significa “relato” o “relato sagrado”. En la Grecia Antigua, los mitos no remitían tanto al ámbito de la creencia sino al del saber. Según el mito Hesiódico, todas las cosas se originaron a partir del Caos.

narcisismo: Admiración excesiva y exagerada que siente una persona por sí misma, por su aspecto físico o por sus dotes o cualidades. Alude al mito de Narciso por el amor a la imagen. de sí mismo.

neurótico: Un neurótico es, simplemente, una persona que sufre. Que sufre mucho. El concepto neurosis es sinónimo de “dolor emocional excesivo”.

Nietzsche: (1844 - 1900) Filósofo alemán, nacionalizado suizo. Realizó una exhaustiva crítica a la cultura, la religión y la filosofía occidental. Es considerado uno de los pensadores más importantes del siglo XIX.

Norberto Levy: Nació en Buenos Aires en 1936. Es médico psicoterapeuta, graduado con Diploma de Honor en la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires en 1961 y desde hace cuarenta años explora de un modo sistemático, en la clínica y en la docencia, los mecanismos de la autocuración psicológica.

Pierre-Auguste Renoir: (1841 - 1919) Pintor francés, una de las más destacadas figuras del impresionismo, tendencia de la que se distanciaría para seguir una línea personal.

psicópata: El individuo psicópata presenta una anomalía neurológica principalmente en el lóbulo frontal del cerebro. La característica primordial de un psicópata es la imposibilidad de crear relaciones afectivas ante su entorno y de sentir remordimiento ante situaciones que normalmente lo provocaría. En consecuencia, observa a los seres humanos como cosas u objetos que son esenciales para lograr sus objetivos.

Rosa Montero : Nació en Madrid en 1951. Periodista y escritora contemporánea con una trayectoria reconocida a nivel internacional. Es autora de obras premiadas.

Talmud: El Talmud, literalmente “estudio y enseñanza”, es el texto principal del judaísmo rabínico.

Wayne Dyer: (1940-2015) Psicólogo y escritor de libros de autoayuda estadounidense.

La presente edición se imprimió en la Ciudad de México
en los talleres litotipográficos de la casa editorial.

Y estuvo a cargo de:

