

La vida es siempre una tarea que se dirige hacia delante. Vivir es proyectarse, adelantarse, poner metas y objetivos que nos empujen a seguir hacia delante. Pero vivir es

SUPERAR LAS HERIDAS DEL PASADO

Por Enrique ROJAS

lan en la culpa retrospectiva de los hechos antiguos y mientras dura su fase depresiva, el cristal con el que miran al pasado es siem-

«actor» y una última en la que es «especta- pre negativo. El «neurótico» vive herido por el

La vida es siempre una tarea que se dirige hacia delante. Vivir es proyectarse, adelantarse, poner metas y objetivos que nos em-

SUPERAR LAS HERIDAS DEL PASADO

Por Enrique ROJAS

lan en la culpa retrospectiva de los hechos antiguos y mientras dura su fase depresiva, el cristal con el que miran al pasado es siem-

arriesgarse si uno lo hace con intensidad, a fondo, de verdad. Cuando hay planes concretos y el orden actúa poniendo cada cosa en su sitio, todo va saliendo gradualmente.

Cada uno necesita resolverse como problema. «El hombre maduro es aquel que ha sabido reconciliarse con su pasado». Ha podido superar, digerir e ir cerrando las heridas del pasado. Y a la vez, ensaya su mirada hacia el futuro prometedor e incierto. Esa es una de las tareas que hacemos los psiquiatras en la psicoterapia: hacer una cirugía estética de la historia personal, ayudando a esa persona a que haga una lectura más positiva de su trayectoria. Excursión retrospectiva que cierra heridas, suaviza segmentos dolorosos y ayuda a mirar con amor hacia aquellas parcelas especialmente conflictivas.

La vida es como un «boomerang»: movimiento de ida y vuelta. Lo que siembras, recoges. La vida es un resultado: a la larga sale lo que hemos ido haciendo con ello. Trabajo gustoso y esforzado, grato y difícil, alegre y con sinsabores... Lo importante es que no pasen las horas, los días, las semanas, los años... en balde, tirando de la existencia, sino que sepamos llenarla de un contenido que merezca la pena y que se inserte dentro del programa personal que cada uno debe ir trazando.

El arte de vivir consiste en saber que el hombre es al mismo tiempo el artista y el objeto de artesanía, el escultor y la talla, el pintor y el lienzo, el músico y la composición sinfónica. Lo importante no es vivir muchos

«actor» y una última en la que es «espectador». Cada una corresponde a un tiempo histórico. Futuro, presente y pasado. Las secuencias al revés. Cuando uno es joven y tiene pocos años está lleno de posibilidades. Todo puede ocurrir. El abanico de metas es rico y diverso y cada uno tiene que ir espigando aquellas a las que se siente más inclinado. Pero cuando uno es mayor está lleno de realidades. «Posibilidades y realidades constituyen un arco en el que se sitúa la realización personal». En la actualidad, al joven le hemos hipertrofiado el presente. Es la exaltación del instante. Eso coincide con lo que los psicoanalistas llaman «la muerte del padre». Falta visión de futuro. Y el futuro es casi todo. Nos pasamos la vida pensando en el día de mañana. Ilusión, entusiasmo, las promesas por delante, la vida como anticipación, diseñar lo que uno quiere ser cuando sea mayor. Ahí es nada. En ese horizonte va emergiendo nada más y nada menos que «el proyecto personal». Lo que uno quiere hacer con su vida. Es la delicia de abrir los ojos y soñar, pero al menos un pie en la tierra. Luego, cada uno va descubriendo las dificultades y limitaciones, su espalda. Pero sin perderle la cara a los objetivos y a sus anhelos. Una dialéctica de uno mismo con la realidad va poniendo las cosas en su sitio.

pre negativo. El «neurótico» vive herido por el pasado y no ha podido superarlo, quedándose atrapado en sus redes, anclado en los peores recuerdos y vivencias, lo que impide mirar con esperanza hacia delante. Fijación retrospectiva, pasillo del ayer en su peor versión, en donde el antaño asienta sus reales y macho-

namente impide mirar por sobre elevación. Una cuarta variedad de la patología del pasado lo constituye el «síndrome de Peter Pan»: negarse a crecer y a madurar y preferir quedarse en la época dorada de la infancia, donde todo es protección; «he elegido ser siempre niño y muchacho, no quiero aprender cosas serias, ni ser mayor», eso es lo que le dice Peter Pan al Capitán Crochet.

Quiero volver a los argumentos del principio para enfatizar la idea central del artículo. Lo diré de otra manera. Vivir con ilusión y argumentos. Mirando hacia delante. Ser capaz de pasar las páginas negativas, azarosas, duras, frustrantes, aquellas que han frenado la marcha o nos han sacado de la pista por la que circulábamos y nos han metido en una circunferencia conflictiva, de retroceso evidente.

«La prosperidad está siempre en el porvenir». Pero la base debe ser ésta: «sentirse uno a gusto consigo mismo», que es condición «sine quanon» para que uno se relacione bien con los demás. Tener una cierta perspectiva



Enrique Rojas
Catedrático

forma adecuada la trayectoria que uno ha ido escogiendo, procurando ser fiel a sí mismo y a sus principios.

El psiquiatra es un perforador de superficies. Baja al cuarto de máquinas de la conducta. Intenta descubrir intenciones, planes, metas, el porqué de sus audacias y retrocesos. No hay que perder de vista que la vida de cada uno tiene como sedimento la llamada «experiencia de la vida». Ese pasado vivido a nivel personal con intensidad de protagonista en primera persona. Son cosas que me han pasado a mí. Que han dejado una huella en mi biografía y que la van troquelando paso a paso. Me veo forzado a seguir hacia delante, cueste lo que cueste. Pero cuento con un «repertorio de usos psicológicos» que parpadean a la hora de poner en práctica lo mejor que se ha ido almacenando en la bodega de mi intimidad. Procuro ir detrás del hilo de Ariadna que me conduce hasta el corazón de los hechos y me descubre el jeroglífico de mi con-

bilidad, el valor de la familia, el respeto a las formas educativas, con grandes incoherencias, como convertir la sexualidad en religión y al mismo tiempo, haberla banalizado. Para un psiquiatra es adentrarse en una jungla de datos en donde reina un desorden bastante claro.

En ese «contexto» tan singular en el que nos encontramos en la vieja Europa, cada uno tiene que elaborar su «texto» propio. Ambos forman una unidad intrínseca. No vale de nada mirar permanentemente al pasado, con el riesgo de convertirnos en estatua de sal. Pero sí bucear en él y aprender de la experiencia para diseñar las grandes líneas de la propia vida. «Lo mejor es aprovechar las enseñanzas del pasado, pero vivir empapado de porvenir». Sacarle partido a todo lo que nos ha ido pasando, procurando volar sobre lo de atrás con una mirada positiva. Viendo y deteniéndonos más en lo bueno que en lo malo. Lo contrario es convertirse en persona neuró-

Una personalidad psicológicamente sana es aquella que tiene asumido el pasado (con todo lo que ello significa) y vive instalada en el presente que le sirve de puente colgante para transportarla hacia el porvenir. La felicidad está en el futuro, en lo que está por llegar. El mañana venidero es aventura y contingencia, tejido de un misterioso secreto que irá sacando lo mejor. También asomará lo negativo. Pero el arte de vivir consiste en el secreto de sacarle a la existencia lo más positivo que se hospeda en su interior; extraerle hasta la última gota del zumo que la recorre por dentro. Retórica de sello propio. Estilo «sui generis». Marca de la casa. Mapamundi de la geografía íntima, recorrido de valles profundos y lomas escarpadas. Expectación y perspectiva.

El pasado debe servirnos para dos cosas: como «arsenal de conocimientos» que se han ido depositando en nuestra biografía y que constituyen ese sub suelo privado de la me-