

LAS HERIDAS DEL PASADO

La vida necesita talento, invención y capacidad para superar los reveses y traumas que se han ido produciendo a lo largo de ella. En el mundo antiguo existe la expresión *poliorcética*, que era el arte de la fortificación en la guerra. La vida es la gran maestra: sus lecciones no vienen en los libros ni pueden ser aprendidas por tradición oral, sino que es necesario pasar por sus vericuetos y pasadizos, hasta descubrir la ciudadela interior.

Es fácil orientar la vida en las *distancias cortas*, pero solo las personas singulares y de una gran solidez son capaces de diseñar la vida para las *distancias largas*. Es menester tener una visión larga de la jugada existencial. Las voluntades débiles emplean discursos y teorías, mientras que las fuertes se traducen en actos coherentes y positivos.

Los traumas de la vida afectan a los grandes argumentos de ella. No hay que olvidar que en el amor todas las cumbres son borrascosas. Hay que descifrar el jeroglífico de cada biografía, lo que no se ve y lo que se esconde debajo de las apariencias.

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 años. Eso es lo que decimos en el cumpleaños de alguien querido; le deseamos larga vida. Pero lo esencial es vivirlos satisfactoriamente, con el alma. “La vida es plena si está llena de amor y uno consigue poseerse a sí mismo”. Ser dueño de sí mismo es pilotar de 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 retroceso. 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 parpadea a la hora de poner en práctica lo mejor que se ha ido

almacenando en la bodega de mi intimidad. Procuero ir detrás del hilo de Ariadna que me conduce hasta el corazón de los hechos y me descubre el jeroglífico de mi conducta.

Los griegos decían que en la vida se podían describir tres etapas. Una primera en la que uno es “autor”, otra que le sigue en la que es “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.

Hablamos de una sociedad moderna, abierta, liberal, europea, con valores clásicos y otros nuevos (de recambio), que abren nuevas perspectivas y esperanzas. Y al mismo tiempo, descuidamos los grandes temas de forma sistemática; la vida conyugal y su estabilidad, 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.

Hay una Psiquiatría varios trastornos psicológicos que hipertrofian el pasado de forma enfermiza. Unos son los “nostálgicos”, que opinan que cualquier tiempo pasado fue mejor. Otros, los depresivos, que dejan de vivir la vida como anticipación y programa y se instalan en la culpa retrospectiva de los hechos antiguos y mientras dura su fase depresiva el cristal con el que miran el pasado es siempre 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 machaconamente 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 circunstancia 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 paz interior, hilvanada en su fuero interno de coherencia e invención. Una mezcla de inteligencia bien compensada con sentimientos positivos, que son capaces de disolver todo aquello del pasado que hiere y pone sobre la mesa lo peor de uno mismo.

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 trasportarla 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 subsuelo privado de la memoria que se llama “experiencia de la vida”. Sabiduría silenciosa y elocuente, callada y a voces, que actúa sin nosotros saberlo. Y también, nos sirve para “aprender en cabeza propia”.

Pasado, presente y futuro. Recuerdos, datos e ilusiones. Posibilidades y realidades. Amor por los tres costados. La vida verdadera en un encuentro con lo mejor de uno mismo. Encuadernar la biografía con indulgencia, sabiendo cerrar sus diferentes capítulos.

Dr. Enrique Rojas

Catedrático de Psiquiatría