

# RECICLAJE PSICOLÓGICO

por Péter Szil

<http://szil.info/es/publicaciones/reciclaje-psicologico>

Los principios que rigen nuestros esfuerzos por dejar una tierra saludable a nuestros descendientes son de aplicación también a nuestro crecimiento personal. Cada ser humano es un sistema ecológico interdependiente y delicado, cargado con residuos, incluso con los de generaciones anteriores. Esta “basura psicológica”, si se esparce, también puede dañar nuestro ambiente y el de las generaciones venideras.

Muchas veces es sólo con el paso de los años cuando uno se da cuenta de que algo en realidad ha sido tóxico, y, aun después de haberse dado cuenta, puede ser arduo identificarlo como el origen de nuestros problemas. Por ejemplo, muchas personas buscan cambios en su vida, pero no se sienten capaces de llevarlos a cabo. Les cuesta expresar lo que sienten, sus emociones discrepan de sus ideas o sufren de una insatisfacción personal prolongada que quizás les atormenta sólo en sus sueños, pero puede también contaminar su vida cotidiana. Otros experimentan lagunas en su historia personal o no saben cómo interpretar las señales de su cuerpo.

## *El origen de los problemas*

Desde mi doble posición de psicoterapeuta y ecologista me sorprende cómo personas que aceptan la idea de que los signos de deterioro de cualquier sistema ecológico son inexplicables si no se tienen en cuenta el contexto y los antecedentes pueden pensar que sus problemas personales no tienen nada que ver con su herencia social y psicológica. Sin embargo, las mismas personas manifiestan en sus relaciones personales, por ejemplo en conflictos de pareja, mecanismos que no tienen que ver con el aquí y ahora. Donde más se nota la carga de los residuos de nuestra historia personal es en la relación con los niños. Por mucho que les responsabilicemos de "dar guerra", somos los adultos que inconscientemente repetimos lo que nos hacían de niños y que entonces nos prometíamos no hacer nunca a los más pequeños.

Todo eso suele dar la vaga sensación de que, aunque hayamos olvidado y traicionado a nuestro niño interior, nos cuesta ser adultos. Estas señales indican que ya es hora de abrir el recipiente de nuestra propia historia y prestar atención a nuestras reacciones corporales e inconscientes frente a ella. Asumirla nos permite vivir nuestra vida emocional como adultos y, a la vez, no hacer daño a otras personas.

Por supuesto que no todo es basura en la herencia de una persona, pero ocurre lo mismo que con los residuos físicos: amontonados irreflexivamente forman un conjunto que, a la larga, hace peligrar el flujo de la vida. Sin embargo, una gran parte de los mismos ingredientes, separados y reciclados de una manera consciente, podrían llegar a ser recursos de mucho valor.

La compañía sueca Sellbergs, una de las empresas de reciclaje más prestigiosas del mundo, propone seis niveles para dar a cada residuo el tratamiento que precisa.

- reutilizar
- reciclar
- extraer energía de
- someter a tratamiento
- hacer inocuo
- guardar definitivamente.

Si a esta clasificación añadimos la idea de que recursos que son útiles en un contexto pueden ser contaminantes en otro, y viceversa, obtenemos un modelo perfectamente aplicable a las diferentes partes de nuestra herencia psicológica y social.

### **Recuerdos y emociones**

La capa más accesible y deseable de nuestra herencia psicológica son los recuerdos gratos (conscientes o inconscientes) de nuestro entorno primario, por ejemplo un trato cariñoso y respetuoso. Podemos **reutilizar** estos modelos directamente en nuestra vida adulta. Las otras capas ya precisan un enfoque "ecológico". Supongamos, por ejemplo, que mi madre me asfixiaba en mi adolescencia tratándome como si yo fuera todavía un pequeño: este tipo de cariño ya no es reutilizable tal cual, sino que tendré que **reciclarlo**.

En las capas aún más problemáticas tropezamos con emociones que nos perturban con su carga energética impactante o porque la cultura las remite a la sombra de nuestro ser, como por ejemplo la ira. A veces la "mala leche" es la reacción al trato recibido hace tiempo y, por el contrario, un exceso de mansedumbre es producto de la prohibición de la ira. De la ira se puede **extraer energía**, siempre y cuando es dirigida contra personas o situaciones con las que realmente tiene que ver. Por ejemplo, algunas personas dan sentido a su propio pasado colaborando con organizaciones que luchan contra los malos tratos. Extraen energía de su indignación para contrarrestar la sensación de impotencia.

Los problemas sexuales no sólo son residuos de un ambiente y de conceptos enrarecidos que rodeaban la sexualidad en la infancia, sino en muchos casos también de abusos directos. En este caso habría que **someter a tratamiento** la vivencia de la sexualidad que la persona, marcada por aquella experiencia, ha incorporado a su personalidad.

La fuerza (física, verbal o psíquica) puede ser una expresión auténtica de la persona, pero también puede brotar de una necesidad temprana de ocultar o compensar su debilidad. (Dice el filósofo Theodor Adorno que "*verdaderamente amado eres sólo en una relación donde puedes mostrarte débil sin provocar fuerza*".) El trabajo de asumir la propia historia en lugar de descargarla en otros puede llevar a una persona a, en parte, tener que **hacer inocuo** su impulso de fuerza. Y si este impulso llega al extremo de intentar resolver conflictos con violencia (física -que puede ir de cachetes a palizas- o verbal o psíquica) el tratamiento a aplicar sería el que merecen los residuos radioactivos en el mundo físico: **guardar definitivamente**. Una vez dado este paso se pueden tratar las experiencias personales precedentes que pueden motivar o explicar, pero en ningún caso justificar, la violencia.

### **Huimos del dolor**

¿Suena sencillo? Entonces ¿por qué no cambiamos? ¿Por qué repetimos actos que en su día nos han hecho daño? ¿Por qué no nos damos cuenta de que en nuestro interior existe una habitación donde guardamos las tramoyas del drama de nuestra infancia? O, si la intuimos ¿por qué actuamos como si hubiéramos perdido la llave para entrar allí? ¿Por qué, aún así, las personas más cercanas a nosotros tienen acceso directo a este espacio interior nuestro que, en el caso de los niños, llega incluso a ser su primer entorno? Es como si, hasta que no logramos contar sin tapujos nuestra propia versión de este drama de infancia, lo narrásemos escenificándolo, convirtiendo con ello a las personas cercanas a nosotros en representaciones de los personajes del pasado. Pero ¿qué es lo que nos impide contar esa historia directamente?

En el plano ecológico es difícil asumir lo ocurrido en nuestro entorno, sus consecuencias y renunciar a nuestra comodidad, por lo menos a la inmediata. En lo psicológico tenemos que vencer además una tendencia humana todavía más poderosa: la de intentar evitar lo doloroso. El psiquiatra R.D.Laing dijo: "*La vida está llena de dolores inevitables. El único dolor que se puede evitar es el dolor que viene de intentar evitar el dolor*". Un adulto a lo mejor puede comprender esta frase, pero no un niño que necesita de un adulto que le ayude a llevar sus penas.

### **El niño y el falso yo**

¿Y si el que le está infligiendo daño, aunque con buena intención, es precisamente la persona de quien depende? ¿De dónde va a sacar un niño los recursos, físicos y psicológicos, para hacer frente a esa paradoja? Si tiene que elegir entre expresar su yo auténtico (con todas sus

necesidades y emociones) y la aceptación de los adultos (indispensable para su supervivencia) el niño, instintivamente, adopta un yo falso que confunde lo que necesita con lo disponible; el hecho de ser amado por el mero hecho de existir con el reconocimiento derivado de lo que sabe hacer; maneras de ser con maneras de caer bien; el respeto con el no cuestionar.

Este último tabú impide también al adulto hacerse portavoz de la verdad de su infancia. En nuestra cultura judeocristiana, hasta los no creyentes hemos mamado el cuarto mandamiento, aquello de "Honrarás a tu padre y a tu madre". Identificar "honrar" o "respetar" con alabanza incondicional y acallamiento de cualquier voz crítica tal vez sirve para asegurar una estructura de poder patriarcal, pero no para establecer relaciones de confianza mutua y menos todavía para criar hijas e hijos que en lugar de adaptarse al sistema lleguen a ser personas adultas felices, capaces incluso de cambiar ese sistema. Muchos adultos actúan, incluso cuando ya no dependen de personas mayores, como si todavía fueran aquellos timoratos críos que no debían poner triste a mamá ni llamar "tonto" a papá ni apuntar un error del profesor.

Muchas personas utilizan mecanismos para negar verdades que da demasiado miedo asumir. Puede ser útil revisar las típicas frases con las que negamos lo que de niños hayamos podido vivir como abuso o injusticia:

#### MINIMIZAR:

- Otros lo han pasado mucho peor que yo...
- Sé que pasó... pero sólo de vez en cuando...
- A mi no me molestó en realidad...
- Yo apenas estuve en casa, así que no me afectó...

#### RESISTIR:

- De eso hace ya mucho tiempo...
- Lo que pasó, pasó. Ahora es ahora...
- Lo he sabido siempre, pero ahora necesito salir *pa'lante*...
- Yo no tengo nada que ver con ellos...
- Las cosas son como son y ya está...

#### OMITIR / BLOQUEAR:

- Yo no recuerdo nada...
- Me parece que todo era normal...
- Yo tuve una infancia bonita, hacíamos muchas excursiones...

#### EXCUSAR / JUSTIFICAR:

- Me lo merecía...
- Todos hacían lo mismo en aquellos tiempos...
- Es que no conocían otra cosa...
- Yo sabía que me querían, sólo que no han sabido manifestarlo...
- Lo hicieron lo mejor que pudieron...

#### EQUILIBRAR:

- Me ha hecho fuerte (me ha hecho bien)...
- Yo tenía todo lo que me hacía falta...
- Yo sabía que en realidad me querían...
- Me ha fortalecido el carácter...
- Pero si eran buena gente...

También muchos libros de autoayuda o métodos con pretensiones terapéuticas ofrecen mezclas simplistas del "pensamiento positivo", del concepto "Nueva Era" y de

malinterpretaciones de la ley del karma. Sentencias del tipo "cada uno crea su realidad, sin importar el pasado, con sus pensamientos" o "elegimos a nuestros padres" sugieren a los adultos que buscan alivio para sus heridas de infancia y para sus sentimientos de culpa que el sufrimiento se lo han buscado ellos mismos y nada podrá redimirles a no ser que sientan el "perdón" prescrito.

### ***La verdad libera***

Yo he encontrado sustento para mi propio crecimiento personal y para mi trabajo en ayudar a otras personas en otras fuentes. Por ejemplo en uno de mis maestros de meditación budista que me enseñó que lo que libera es la verdad y no el esfuerzo por hacerse libre. O en los poemas de Mario Benedetti que me recuerdan que el más vano de todos los esfuerzos es el intento de olvidar, ya que el olvido no sólo no existe, sino "*está tan lleno de memoria / que a veces no caben las remembranzas / y hay que tirar rencores por la borda*" (De *Ese gran simulacro*).

Y en el inquebrantable compromiso con la verdad como base del amor auténtico y del diálogo sincero entre generaciones, presente en todos los libros de la ex-psicoanalista Alice Miller (*El drama del niño dotado*, *Por tu propio bien*, *El saber proscrito*, *La llave perdida*, *El origen del odio*, *La madurez de Eva*, *El cuerpo nunca miente* y *Salvar tu vida*). Para ella los padres que de verdad aman a sus hijos intentan averiguar lo que inconscientemente hacen o hayan podido hacerles, sin negarse a enterarse y sin preocuparse por la contabilidad en el registro de sus propios pecados. Las nuevas generaciones podrían brindar a sus hijos el mismo respeto y tolerancia que la cultura les exige hacia sus propios padres, para que esos hijos desarrollasen todas sus capacidades.

Hacer limpieza psicológica no es lo mismo que intentar olvidar dolores pasados. Para no estar condicionados por ellos es necesario abordar sentimientos como la ira, el miedo, el duelo... Sólo después de afrontarlos y asumirlos podemos experimentar lo que es ser verdaderamente adulto y libre.

*El olvido no es victoria  
sobre el mal ni sobre nada  
y si es la forma velada  
de burlarse de la historia  
para eso está la memoria  
que se abre de par en par  
en busca de algún lugar  
que devuelva lo perdido  
no olvida el que finge olvido  
sino el que puede olvidar*

Mario Benedetti (De "*Viñetas de mi viñedo*")

Poder definir cómo quiere uno ser querido y qué es lo que uno experimenta como daño (aunque me lo hayan causado mis propios padres y a pesar de sus intenciones) es un derecho humano fundamental. No hacer uso de este derecho --por lo menos retroactivamente-- no cura. Más bien ahonda la herida de la infancia y lleva a personas adultas a vivir en el estado emocional del niño, optando por maneras de reaccionar y de actuar que, aunque en el pasado les hayan podido servir para sobrevivir, hoy en día obstaculizan su crecimiento.

¿A quién se le ocurriría consumir un alimento contaminado solamente por respeto a las buenas intenciones de los que se lo brindan? Aun así seguimos tragando cosas que se nos han ofrecido y hacemos tragar las mismas cosas a nuestros hijos, a pesar de que nuestras condiciones de vida (sociales, culturales, psicológicas y materiales) podrían permitirnos una "alimentación" más sana.

(© Péter Szil 2001-2014. Publicado originalmente en la revista *Integral*, Nº 255, marzo 2001)