



CORONAVIRUS DISEASE; COVID-19

¿QUÉ BUSCAS?

Este número de nuestro Boletín sigue siendo diferente. Desgraciadamente seguimos sin resolver (ni siquiera mejorar) la pandemia, se hace conveniente mantener algunas reflexiones.

Dicen que buscar “algo” que no se sabe qué es no tiene sentido. ¿Cómo sabríamos que lo hemos encontrado si no sabíamos qué era lo que buscábamos? Por otro lado, buscar algo que ya tenemos tampoco tiene sentido ya que si ya lo tenemos ¿para qué lo buscamos?

Curiosamente, el ser humano busca muchas veces algo que no sabe lo que es. La consecuencia es que nunca se da con “ello”, ¿cómo íbamos a conseguir lo que no sabemos qué es? Podría ser el caso de un cuerpo, un cuerpo deseado, que no sabemos cuál es exactamente. No me gusta este cuerpo, lo odio, oímos a menudo. Tengo que perder peso como sea, suele ser la continuación en muchas ocasiones. La cuestión es que el cuerpo buscado no responde a nada concreto, es un ideal. A veces se trata de cuantificar en “tantos kilos de menos”: “si perdiera 2 kilos estaría feliz”. Sucede que se pierden y no llega la felicidad. Toca volver a empezar buscando lo que no se sabe qué es. Otras veces el cuerpo deseado se corresponde con ese otro, o aquel de más allá. El de una amiga, por ejemplo, que tiene un cuerpezco. Y nunca se encuentra el cuerpo anhelado, ese que cambiaría nuestra vida para siempre. Ni llega el cuerpo ni la felicidad. Lo que llega es la desesperación, la pena, la sensación de impotencia. Y es que buscar lo que no se sabe nos lleva a no encontrarlo nunca, no podría ser de otro modo. Los acercamientos a un cuerpo ideal no dan de sí para calmar el ansia.

En ocasiones también se busca “caer bien a todo el mundo”, “gustar a todo el mundo”. Aquí sí parece que se sabe qué se busca, nada más y nada menos que gustar de manera universal, sea a quien sea. Cualquiera a quien no gustemos, o nos parezca que no le gustamos, es suficiente para agudizar la necesidad de gustar. Indefectiblemente surgen personas que nos dan impresiones, miradas, comentarios, etc., que parecen contrariar e impedir que encontremos lo deseado. Si en el caso del

cuerpo, no sabemos qué cuerpo, aquí simplemente buscamos algo imposible, no es alcanzable. Además, tampoco sabemos qué exactamente buscamos: gustar un poco, gustar mucho, sentirme querido, etc. Nueva frustración. Mayor dolor y unión perversa: “tal vez no gusto por mi cuerpo”; peor todavía: “tal vez no me gusto por mi cuerpo”. La cosa se pone fea. Y puede agravarse si llego a concluir que no gusto como persona, que no soy (o, mejor, no me siento) querido. Ni encuentro el cuerpo ni siento que guste a todos, ni me siento querido. Claro que si cambio mi cuerpo, gustaré definitivamente. Ya se sabe, la primera impresión es fundamental. A veces en el ansia infinita de sentirse querido se puede acabar siendo objetualizado. En algunos casos de pacientes con antecedentes de psicotraumas, con TCA o con otras patologías, alguien entrega su cuerpo pensando y sintiendo que es querido por otro, y que quiere al otro. Claro que ese otro, con gran superioridad y ascendencia moral, aprovecha la situación y usa el cuerpo del, o de la, adolescente para su provecho, se trata de estupro, algo bien conocido y poco denunciado en ciertos ámbitos (he conocido casos en el ámbito militar y religioso). Pero la necesidad de sentirse querido o querida es en ese momento tan grande que se llega a justificar al agresor, con un “me quería, me amaba, me ayudaba...”, etc. Algo bien conocido, que también ayuda a calmar sentimientos de culpa. La necesidad de sentirse querido, sin embargo, no quedó apagada. El aprovechado de turno sí apagó su intensa sed del momento, misión cumplida. El fin (“me ayudó”) parece justificar los medios, algunos de ellos al menos.

Ante todos estos caminos sin salida, no queda más remedio que hacer algo, como decíamos al principio, por ejemplo, perder peso. Cambiaré mi alimentación, haré dieta, se acabó, suelen decirse. Manos a la obra, haré una dieta. Me pongo a buscar la dieta perfecta, no sé cuál es, así que lo mejor es ir quitando alimentos, la encontraré. Pasa el tiempo, no parece que la dieta que se busca llegue, al menos no se siente que se haya encontrado “la dieta”. De hecho, pasa como con el cuerpo, no sé qué dieta es la que busco. Un peso, una dieta, un cuerpo, sentirse amado, pero ni idea de qué peso, dieta, cuerpo o qué es ser amado de verdad. A veces se dice: ¡sí sé qué peso quiero!, 52. Y llegamos al peso y la felicidad no llega, no era ese el peso que buscaba, creía que sí, pero no. Renuncio a comer esto o aquello, no encuentro el peso que busco porque, de hecho, no sé lo que busco, el cuerpo ansiado tampoco llega, y sigo percibiendo que no gusto, que así no puedo gustar y no me gusto. Y nadie me va a querer, la sed no se sacia.

Eso es lo peor, que no me gusto. Y no me siento querido o querida. Tampoco me interesa mucho lo que digan quienes me quieren y conocen bien, ellos ¡qué me

van a decir! Creo que no gusto, de los que me dicen que les gusto no cabría esperar otra cosa, y yo, definitivamente, no me gusto, ni me quiero. Porque me tengo que gustar. Me dicen muchas veces que la cuestión es quererse y aceptarse, pero con este cuerpo cómo me voy a aceptar, no quiero ni vivir. No parece que haya salida ya que estoy convencido de mis ideas y sé que aunque no lo consigo, al final lo lograré. Cuestión de tiempo. Es cosa de perseverar. Además no me siento útil, quiero servir para algo y lo que en mi vida diaria tengo parece no colmar mi ansia de servir y servirme (para quererme y gustarme más, queriendo y sirviendo, me gusto y me quiero). Se idealizan cosas y personas, con el tiempo se desvalorizan por un motivo u otro.

En realidad estamos ante la insatisfacción que busca aliviarse más allá de lo que tenemos. Es razonable pensar que si lo que tenemos es un infierno busquemos fuera; sin embargo, en muchas ocasiones, lo que tenemos es muchísimo más que suficiente para ser razonablemente felices. Pero no lo vemos. Nuestros ojos miran sin ver. O, mejor, ven de manera distorsionada. Y no sólo el cuerpo, sino la comida, la idea de aceptarse como persona, la idea de ser y sentirse querido, etc. La sed no se apaga. A veces se recurre a sustancias, a veces a actividades que prometen una suerte de crecimiento interior que tampoco se sabe muy bien en qué consiste. Y si acaso se intuye, se idealiza.

Volvamos al punto de partida: ¿qué busco? Ni yo mismo lo sé, se dice muchas veces; se tiene una vaga idea, ideal, de qué me haría feliz, pero por ideal y vaga acaba siendo inalcanzable. Lo que tengo, concreto, no me llena, lo que busco, realmente no sé qué es: una dieta, un cuerpo, éxito, sentirme querido, gustar mucha a todo el mundo... No hay precisión, hay necesidad no calmada. Hay quien persiste en lo material (moldear el cuerpo, cambiar de peso y talla, comprar ropa, etc.) y hay quien deriva a lo “espiritual” en una suerte de entrega que aspira a ser devuelta como felicidad. En todos los casos se nos queda corta la realidad, como hemos dicho, mal vista pero no mala.

Es importante saber qué es aceptarse, gustar, en qué aspectos, querer y sentirse querido (de qué modo), qué tengo a mi alrededor, etc., y saber que la sed no se calma sino bebiendo agua. No basta con ver el agua, oír que llueve, etc., hay que beberla. Pero no sabemos dónde está el agua que necesitamos y, a menudo, parece que nuestra sed es insaciable. Recuerdo una paciente, con un trastorno de personalidad, que había mantenido relaciones sexuales con bastantes miembros de un equipo de fútbol (no era una exageración). Llegaba llorando y con mucha pena decía sentir dolor al haberse³

enterado de que iba de boca en boca su “facilidad” para esos menesteres. Añadía: “yo es que me entrego cuando siento que me quieren”. Su problema era que lo sentía muy pronto y que su necesidad de afecto y apoyo eran tan acuciantes que el sentimiento era muy intenso. Además, no caía en la cuenta de que, tal vez, el hecho de sentirse querida no pasaba de ser su ilusión, nada más. Al relatar la experiencia, se consolaba: “bueno, estoy segura de que alguno me quería de verdad”. Le servía para “aliviar su dolor”, el daño estaba hecho, algo parecido a lo ya comentado antes al respecto. Necesidad extrema y exploración de posibilidades para buscar “algo” que no llega. Y, en todo caso, se trata de asumir que en el fondo nos querían (como hemos dicho, hay que justificar y en algunas casos, se dice, perdonar). Paradojas de la vida, a veces no sentimos a fondo el amor de nuestro alrededor y afirmamos, sin embargo, que aquellos que nos usaron sí nos querían (al menos alguno, al menos un poco). Es duro pero es también algo habitual. Desgraciadamente, en muchas ocasiones, se tiende a repetir: insisto en la dieta, en el gimnasio, en los espejos, en las relaciones, en estudiar esto a aquello, en ropa-consumo o espiritualidades (muy de moda ahora en versiones occidentales y orientales de todo pelaje), pero nada llega, no sé siquiera qué tiene que llegar, pero hay sed de que llegue “algo”.

Se trata pues de comportamientos muy ligados a necesidades que nunca llegan por el camino elegido. Este camino, equivocado, lleva inexorablemente al sufrimiento, los pies se elevan del suelo, eso es levitar, pero al pisar de nuevo llega la decepción. Por eso, hay que recuperar lo bueno, lo mucho y bueno, de nuestra cotidiana realidad. Hay que mirar y aprender a ver, a ver todo cuanto de bueno hay a nuestro alrededor, empezando por cada uno de nosotros. A veces, oímos decir con pena: “es que no me quiero”. Y ello se lo oímos a chicas y chicos adolescentes y en primera etapa de la vida adulta. Realmente tampoco saben el porqué de ese “no me quiero”: no quieren su cuerpo, no quieren su falta de éxito social, su sentimiento de poca utilidad, su deseo de “servir para algo” ya que sienten lo contrario... No lo saben, o sí: “eso, eso, todo eso”, dicen en ocasiones.

Al vivir en plena pandemia COVID-19 se pensaba que cambiarían algunas percepciones de las cosas. Más parece, sin embargo, que la gente se somete (algunos ni eso) a las condiciones que se imponen. Pero no parece que haya efecto interior, transformador. Se decía que lo habría, no lo hay. En una sociedad hedonista todo cuanto no sea el logro inmediato de lo placentero parece llegar vía coacción pero nada más. ¿No nos pone en entredicho una pandemia? Me refiero a que tal vez toque cambiar algunos esquemas de nuestra forma de vida de cara al futuro. Y de nuestro⁴

modo de pensar: ¿qué valores perseguimos?, ¿tiene sentido lo que sufrimos por cosas banales?, ¿por qué hemos dado valor a esas cosas que ponen en entredicho nuestra persona cuando no se logran? Y ahí estamos, en plena pandemia, sin que se oigan lamentos porque se abran o cierren, o limiten, las bibliotecas, sí por los bares, los chiringuitos, las discotecas y las barbacoas familiares, esas de “cómo somos familia, en dos cervezas nos tocamos”. Sería bueno también pensar en el título de estas palabras: ¿qué busco? Y repasar de nuevo: dos kilos menos, un culo más duro, gustarme, agradar mucho, sentirme muy querida (aunque ya lo soy, pero allá donde lo soy, no lo siento), buscar ideas, meras ideas, quererme, etc. Y sería mejor aún que a cada uno de esos objetivos le pusiéramos realidades alcanzables y no imposibles idealizaciones. Se dijo, tras el primer confinamiento, que se había aprendido a comer en familia, charlar más, compartir en casa muchas cosas, etc. A la vista de la estampida post-confinamiento se ve que no se le cogió mucho gusto a todo ello. Tal vez si la cosa aprieta algo más, acabemos aprendiendo en lugar de soportando.

Estas líneas no tienen más objeto que hacer reflexionar, cada uno sobre lo suyo, no enseñan nada, tal vez sean pistas para aprender algo. Y sobre todo, para saber discernir qué buscamos realmente. Si la pandemia nos confronta con algunas de nuestras búsquedas absurdas y nos pone los pies en el suelo, más allá de muertes y ruina, habrá servido para algo. Esperemos que así sea.