

Alice Miller

EL CUERPO NUNCA MIENTE

Biblioteca Alice Miller

El cuarto mandamiento —«Honrarás a tu padre y a tu madre», heredado de la moral tradicional— nos exige que honremos y queramos a nuestros padres, pero oculta una amenaza. El que quiera seguirlo pese a haber sido despreciado o maltratado por sus padres sólo podrá hacerlo reprimiendo sus verdaderas emociones. Sin embargo, el cuerpo a menudo se rebela, con graves enfermedades, contra esta negación y esta falta de reconocimiento de los traumas infantiles no superados. En su nueva obra, Alice Miller nos explica, mediante numerosos ejemplos, cuáles son los mensajes que dichas enfermedades revelan, y por qué la vivencia de las emociones hasta ahora prohibidas nos permite comprender estos mensajes que nos envía el alma y así liberarnos de los síntomas e, incluso, de los traumas.

Si en todos sus libros Alice Miller ha estudiado, desde diferentes puntos de vista, la negación del sufrimiento padecido en la infancia, en *El cuerpo nunca miente* describe las consecuencias que tiene para el cuerpo la disociación de las emociones intensas y auténticas. El libro aborda el conflicto causado entre lo que sentimos y lo que nuestro cuerpo ha registrado, y lo que desearíamos sentir para estar a la altura de las normas morales que hemos interiorizado. Esta regularidad psicobiológica es lo que la autora desvela en la primera parte del libro, a partir de las biografías de escritores como Schiller, Joyce, Proust, Virginia Woolf o Mishima. Las dos partes siguientes analizan las maneras de salir del círculo vicioso del autoengaño, para facilitar una liberación de los síntomas de las enfermedades con los que el cuerpo llama nuestra atención.



Alice Miller

El cuerpo nunca miente

ePub r1.4
diegoan 08.04.2021

Título original: *Die Revolte des Körpers*
Alice Miller, 2004
Traducción: Marta Torent López de Lamadrid

Editor digital: diegoan
Primer editor: Titivillus (r1.0 a 1.3)
ePub base r2.1



Índice de contenido

Cubierta

El cuerpo nunca miente

Prólogo

I. Decir y ocultar

I. Introducción. Cuerpo y moral
1. La veneración a los padres y sus trágicas consecuencias
2. La lucha por la libertad en los dramas teatrales y el grito ignorado del cuerpo
3. La traición a los recuerdos
4. El odio hacia uno mismo y el amor no sentido
5. El niño cautivo y la necesidad de negar el dolor
6. Asfixiado por el amor materno
7. El gran maestro de la disociación de sentimientos.
Epílogo de la primera parte

II. La moral tradicional en las terapias y la sabiduría del cuerpo

II. Introducción
1. La naturalidad del maltrato infantil
2. En el tiovivo de los sentimientos
3. El cuerpo, guardián de la verdad
4. ¿Puedo decirlo?
5. Mejor matar que sentir la verdad
6. La droga, el engaño al cuerpo
7. Tenemos derecho a sentir

III. Anorexia nerviosa: El anhelo de una comunicación verdadera

III. Introducción
El diario ficticio de Anita Fink
III. Epílogo. Resumen

Bibliografía

Sobre el autor

Notas

Las emociones no son un lujo, sino un complejo recurso para la lucha por la existencia.

ANTONIO R. DAMASIO

PRÓLOGO

El tema principal de todos mis libros es la negación del sufrimiento padecido durante la infancia. Cada libro se centra en un aspecto concreto de dicho fenómeno y arroja más luz sobre un área que sobre las demás. Por ejemplo, en *Por tu propio bien. Raíces de la violencia en la educación del niño*[1], y en *Du sollst nicht merken*. [Prohibido sentir], puse de relieve las causas y consecuencias de esta negación. Más tarde mostré sus consecuencias en la vida adulta y en la vida social (por ejemplo en el arte y la filosofía en *La llave perdida*, y en la política y la psiquiatría en *Abbruch der Schweigemauer* [Rompiendo el muro del silencio]). Como los aspectos individuales no son del todo independientes unos de otros, lógicamente se dieron coincidencias y repeticiones. Pero el lector atento se percatará sin problemas de que dichos aspectos están en cada obra en un contexto diferente y de que los he explorado desde un punto de vista distinto.

Sin embargo, sí es independiente del contexto el uso que hago de determinados conceptos. Así, utilizo la palabra «inconsciente» exclusivamente para designar elementos reprimidos, negados o disociados (recuerdos, emociones, necesidades). Para mí, el inconsciente de cada persona no es otra cosa que su historia, almacenada en su totalidad en el cuerpo, pero accesible a nuestro consciente sólo en pequeñas porciones. Por eso nunca utilizo la palabra «verdad» en un sentido metafísico, sino en un sentido subjetivo, siempre ligado a la vida concreta del individuo. A menudo hablo de «su» verdad (referida a él o a ella), de la historia de los afectados, cuyas emociones presentan indicios y son testimonio de dicha historia (véanse *págs*. 33–34 y 158 y *sigs*.). Llamo «emoción» a una reacción corporal no siempre consciente, pero a menudo vital, a los acontecimientos externos o internos, por ejemplo el miedo a la tormenta, o la irritación que produce saberse engañado, o la alegría al recibir un regalo deseado. Por el contrario, la palabra

«sentimiento» hace referencia a una percepción consciente de las emociones (véanse, por ejemplo, *págs*. 34, 118–119, y 163 y *sigs*.); de modo que la ceguera emocional es un lujo que sale caro y que la mayoría de las veces es (auto) destructivo (véase A. Miller 2001).

Este libro gira en torno a la pregunta de cuáles son las consecuencias que sufre nuestro cuerpo al negar nuestras emociones intensas y verdaderas, que, asimismo, nos vienen determinadas por la moral y la religión. Basándome en experiencias de psicoterapia —las mías y las de otras muchas personas—, he llegado a la conclusión de que aquellos que en su infancia han sido maltratados sólo pueden intentar cumplir el cuarto mandamiento («Honrarás a tu padre y a tu madre») mediante una represión masiva y una disociación de sus verdaderas emociones. No pueden venerar y querer a sus padres, porque inconscientemente siempre los han temido. Incluso aunque así lo deseen, son incapaces de desarrollar con ellos una relación distendida y llena de confianza.

Por lo general, establecen con ellos un lazo enfermizo, compuesto de miedo y de sentido del deber, pero al que, salvo en apariencia, difícilmente puede llamarse amor verdadero. A esto hay que añadir que las personas maltratadas en su infancia a menudo albergan durante toda su vida la esperanza de recibir, al fin, el amor que nunca han experimentado. Tales esperanzas refuerzan el lazo con los padres, que la religión llama amor y alaba como virtud. Por desgracia, este refuerzo se produce también en la mayoría de las terapias, regidas por la moral tradicional; sin embargo, es el cuerpo el que paga el precio de dicha concepción moral.

Cuando una persona cree que siente lo que debe sentir y constantemente trata de no sentir lo que se prohíbe sentir, cae enferma, a no ser que les pase la papeleta a sus hijos, utilizándolos para proyectar sobre ellos inconfesadas emociones. En mi opinión, estamos ante un proceso psicobiológico que ha permanecido oculto durante mucho mucho tiempo, tras las exigencias religiosas y morales.

La primera parte del presente libro muestra este proceso mediante el historial de diversos personajes y escritores. Las dos partes siguientes abordan vías de comunicación auténtica para salir del círculo vicioso del autoengaño y permitir la liberación de los síntomas.

PRIMERA PARTE

DECIR Y OCULTAR

«Pues prefiero tener ataques y gustarte a no tenerlos y no gustarte».

Marcel Proust, Carta a su madre

Introducción

CUERPO Y MORAL

Con bastante frecuencia el cuerpo reacciona con enfermedades al menosprecio constante de sus funciones vitales. Entre éstas se encuentra la lealtad a nuestra verdadera historia. Así pues, este libro trata principalmente del conflicto entre lo que sentimos y sabemos, porque está almacenado en nuestro cuerpo, y lo que nos gustaría sentir para cumplir con las normas morales que muy tempranamente interiorizamos. Sobresale entre otras una norma concreta y por todos conocida, el cuarto mandamiento, que a menudo nos impide experimentar nuestros sentimientos reales, compromiso que pagamos con enfermedades corporales. El libro aporta numerosos ejemplos a esta tesis, pero no narra biografías enteras, sino que se centra principalmente en cómo es la relación de una persona con unos padres que, en el pasado, la maltrataron.

La experiencia me ha enseñado que mi cuerpo es la fuente de toda la información vital que me abrió el camino hacia una mayor autonomía y autoconciencia. Sólo cuando admití las emociones que tanto tiempo llevaban encerradas en mi cuerpo y pude sentirlas, fui liberándome poco a poco de mi pasado. Los sentimientos auténticos no pueden forzarse. Están ahí y surgen siempre por algún motivo, aunque éste suela permanecer oculto a nuestra percepción. No puedo obligarme a querer a mis padres, ni siquiera a respetarlos, cuando mi cuerpo se niega a hacerlo por razones que él mismo bien conoce. Sin embargo, cuando trato de cumplir el cuarto mandamiento, me estreso, como me ocurre siempre que me exijo a mí misma algo imposible. Bajo este estrés he vivido prácticamente toda mi vida. Traté de crearme sentimientos buenos e intenté ignorar los malos para vivir conforme a la moral y al sistema de valores que yo había aceptado. En realidad, para ser querida como hija. Pero no resultó y, al fin, tuve que reconocer que no podía forzar un amor que no estaba ahí. Por otra parte, aprendí que el sentimiento del amor se produce de manera espontánea, por ejemplo con mis hijos o mis

amigos, cuando no lo fuerzo ni trato de acatar las exigencias morales. Surge únicamente cuando me siento libre y estoy abierta a todos mis sentimientos, incluidos los negativos.

Comprender que no puedo manipular mis sentimientos, que no puedo engañarme a mí misma ni a los demás, fue para mí un gran alivio y una liberación. Sólo entonces caí en la cuenta de cuántas personas están a punto de desbaratar sus vidas porque intentan, como hacía yo antes, cumplir con el cuarto mandamiento sin percatarse del precio que sus cuerpos o sus hijos tendrán que pagar. Mientras los hijos se dejen utilizar, uno puede vivir hasta cien años sin reconocer su verdad ni enfermar a causa de su autoengaño.

Claro que, también, a una madre que admita que —debido a las carencias sufridas en su infancia— es incapaz, por mucho que se esfuerce, de amar a su hijo, se la tachará de inmoral cuando trate de articular su verdad. Pero yo creo que es precisamente el reconocimiento de sus sentimientos reales, desligados de las exigencias morales, lo que le permitirá ayudarse de verdad a sí misma y a su hijo, y romper el círculo del autoengaño.

Un niño, cuando nace, necesita el amor de sus padres, es decir, necesita que éstos le den su afecto, su atención, su protección, su cariño, sus cuidados y su disposición a comunicarse con él. Equipado para la vida con estas virtudes, el cuerpo conserva un buen recuerdo y, más adelante, el adulto podrá dar a sus hijos el mismo amor. Pero cuando todo esto falta, el que entonces era un niño mantiene de por vida el anhelo de satisfacer sus primeras funciones vitales; un anhelo que de adulto proyectará sobre otras personas. Por otra parte, cuanto menos amor haya recibido el niño, cuanto más se le haya negado y maltratado con el pretexto de la educación, más dependerá, una vez sea adulto, de sus padres o de figuras sustitutivas, de quienes esperará todo aquello que sus progenitores no le dieron de pequeño. Ésta es la reacción natural del cuerpo. El cuerpo sabe de qué carece, no puede olvidar las privaciones, el agujero está ahí y espera ser llenado.

Pero cuanto mayor se es, más difícil es obtener de otros el amor que tiempo atrás uno no recibió de los padres. No obstante, las expectativas no desaparecen con la edad, todo lo contrario. Las proyectaremos sobre otras personas, principalmente sobre nuestros hijos y nietos, a no ser que tomemos conciencia de este mecanismo e intentemos reconocer la realidad de nuestra infancia lo más a fondo posible acabando con la represión y la negación.

Entonces descubriremos en nosotros mismos a la persona que puede llenar esas necesidades que desde nuestro nacimiento, o incluso desde antes, esperan ser satisfechas; podremos darnos a nosotros mismos la atención, el respeto, la comprensión de nuestras emociones, la protección necesaria y el amor incondicional que nuestros padres nos negaron.

Para que eso suceda, necesitamos experimentar el amor hacia ese niño que fuimos; de otro modo, no sabremos dónde está ese amor. Si queremos aprender esto en las terapias, necesitamos dar con personas capaces de aceptarnos tal como somos, de proporcionarnos la protección, el respeto, la simpatía y la compañía que necesitamos para entender cómo hemos sido, cómo somos. Esta experiencia es indispensable para que logremos aceptar el papel que desempeñaron los padres en relación con el niño antes menospreciado. Un terapeuta que se haya propuesto «modelarnos» no puede procurarnos esta experiencia, y tampoco un psicoanalista que haya aprendido que, frente a los traumas de la infancia, uno debe mostrarse neutral e interpretar como fantasías nuestros relatos. No; necesitamos precisamente lo contrario, es decir, un acompañante parcial, que comparta con nosotros el horror y la indignación cuando, paso a paso, nuestras emociones vayan revelándonos (al acompañante y a nosotros mismos) cómo sufrió ese niño y por lo que tuvo que pasar, completamente solo, mientras su alma y su cuerpo luchaban por la vida, esa vida que durante años estuvo en constante peligro. Un acompañante así, al que yo llamo «testigo cómplice», es lo que necesitamos para conocer y ayudar al niño que llevamos dentro, es decir, para entender su lenguaje corporal e interesarnos por sus necesidades, en lugar de ignorarlas, como hemos hecho hasta ahora y como hicieron nuestros padres en el pasado.

Lo que acabo de decir es muy realista. Con un buen acompañante, que sea parcial y no neutral, uno puede encontrar su verdad. Durante el proceso, puede liberarse de sus síntomas, curarse de la depresión y ver cómo aumentan sus ganas de vivir, salir de su estado de agotamiento y sentir que su energía crece en cuanto deje de necesitarla para reprimir su verdad. El cansancio típico de la depresión aparece cada vez que reprimimos nuestras emociones intensas, cuando minimizamos los recuerdos del cuerpo y no queremos prestarles atención.

¿Por qué estas evoluciones positivas se dan más bien poco? ¿Por qué la mayoría de la gente, especialistas incluidos, prefiere creer en el poder de los medicamentos a dejarse guiar por el cuerpo? Es el cuerpo el que sabe con exactitud lo que nos falta, lo que necesitamos, lo que tuvimos que soportar y lo que provocaba en nosotros una reacción alérgica. Pero muchas personas prefieren recurrir a los medicamentos, las drogas o el alcohol, con lo que el camino hacia la verdad se les cierra aún más. ¿Por qué?, ¿porque reconocer la verdad duele? Eso es indiscutible. Pero esos dolores son pasajeros y soportables si se cuenta con una buena compañía. El problema que veo aquí es que falta esa compañía, porque da la impresión de que casi todos los facultativos de la asistencia médica, debido a nuestra moral, tienen grandes dificultades para apoyar al niño en otros tiempos maltratado y reconocer cuáles son las consecuencias de las heridas tempranamente sufridas. Están bajo la influencia del cuarto mandamiento, que nos obliga a amar a nuestros padres «para que las cosas nos vayan bien y podamos vivir más años».

Es lógico, pues, que dicho mandamiento obstruya la curación de heridas antiguas. Aunque no es de extrañar que hasta ahora nunca se haya hecho una reflexión pública de este hecho. El alcance y el poder de este mandamiento son enormes, porque se alimenta de la unión que hay entre el niño y sus padres. Tampoco los grandes filósofos y escritores se atrevieron jamás a rebelarse contra este mandamiento. A pesar de su dura crítica a la moral cristiana, la familia de Nietzsche se libró de dicha crítica, pues en todo adulto al que en el pasado maltrataron anida el miedo del niño al castigo cada vez que intentaba quejarse del proceder de sus padres. Pero anidará sólo en tanto que éste sea inconsciente; en cuanto el adulto tome conciencia de él, irá desapareciendo progresivamente.

La moral del cuarto mandamiento, unida a las expectativas del niño de entonces, lleva a que la gran mayoría de consejeros vuelva a ofrecer a los que buscan ayuda las normas de educación con las que crecieron. Muchos consejeros supeditan sus viejas expectativas mediante innumerables hilos a sus propios padres, llaman a eso amor e intentan ofrecer a los demás ese tipo de amor como solución. Predican el perdón como camino de curación y da la impresión de que no saben que este camino es una trampa en la que ellos mismos han quedado atrapados. El perdón nunca ha sido causa de curación (véase A. Miller 1990/2003).

Es significativo que, desde hace miles de años, vivamos con un mandamiento que hasta el día de hoy casi nadie ha cuestionado, porque apoya el hecho fisiológico de la unión entre el niño menospreciado y sus padres; así, nos comportamos como si aún fuéramos niños a los que se prohíbe cuestionar las órdenes de los padres. Pero, como adultos conscientes, tenemos derecho a formular nuestras preguntas, aunque sepamos lo mucho que a nuestros padres les habrían desconcertado en el pasado.

Moisés, que en nombre de Dios impuso al pueblo sus diez mandamientos, fue también un niño rechazado (por necesidad, en efecto, pero lo fue). Como la mayoría de los niños rechazados, albergaba la esperanza de conseguir algún día el amor de sus padres esforzándose por ser comprensivo y respetuoso. Sus padres lo abandonaron para protegerlo de la persecución, pero desde su cuna de mimbre el bebé apenas pudo entender esto. Tal vez el Moisés adulto dijera: «Mis padres me abandonaron para protegerme. Es algo que no puedo tomarme a mal, debo estarles agradecido por salvarme la vida». Sin embargo, el niño pudo haber sentido esto: «¿Por qué mis padres me rechazan? ¿Por qué corren el riesgo de que me ahogue?

¿Acaso no me quieren?». La desesperación y el miedo a morir, los sentimientos auténticos del niño pequeño almacenados en su cuerpo, permanecerán vivos en Moisés y le gobernarán cuando ofrezca el Decálogo a su pueblo. A grandes rasgos, el cuarto mandamiento puede entenderse como un seguro de vida de los hombres ya mayores, cosa que en aquella época, no en la actualidad, era necesario. Pero considerándolo con atención, contiene una amenaza, quizás un chantaje, que hoy en día sigue ejerciéndose. Es el siguiente: «Si quieres vivir muchos años debes honrar a tus padres, aunque no lo merezcan; de lo contrario, morirás prematuramente».

La mayoría de las personas se atienen a este mandamiento, pese al desconcierto y el miedo que provoca. Creo que ya es hora de que nos tomemos en serio las heridas de la infancia y sus consecuencias, y nos libremos de este precepto. Eso no significa que tengamos que pagar con la misma moneda a nuestros padres, ya ancianos, y tratarlos con crueldad, sino que debemos verlos como eran, tal como nos trataron cuando éramos pequeños, para liberarnos a nosotros mismos y a nuestros hijos de este modelo de conducta. Es preciso que nos desprendamos de los padres que tenemos interiorizados y que continúan destruyéndonos; sólo así tendremos ganas de vivir y aprenderemos a respetarnos. Algo que no podemos aprender

de Moisés, que con el cuarto mandamiento desoyó los mensajes de su cuerpo. Claro que no era consciente de ellos y no pudo hacer otra cosa. Pero, precisamente por eso, este mandamiento no debería tener sobre nosotros ningún poder coercitivo.

En todos mis libros he intentado mostrar de diferentes maneras y en distintos contextos cómo el empleo de una pedagogía venenosa en la infancia limita más tarde nuestra vida, daña seriamente, y hasta aniquila la percepción de quiénes somos en realidad, de lo que sentimos y necesitamos. La pedagogía venenosa educa a personas conformistas que sólo pueden confiar en sus máscaras, porque de niños vivieron con el temor constante al castigo. «Te educo por tu propio bien», decía el principio supremo, «y aunque te pegue o te humille de palabra, es solamente por tu bien».

El escritor y premio Nobel húngaro Imre Kertész habla en su famosa obra *Sin destino* de su llegada al campo de concentración de Auschwitz. Por aquel entonces sólo tenía quince años, y describe con precisión cómo trató de interpretar de forma positiva todo aquello que, a su llegada, le resultó abstruso y cruel, porque, de lo contrario, su miedo a la muerte lo habría matado.

Probablemente todos los niños maltratados tengan que adoptar semejante actitud para sobrevivir. Interpretan sus percepciones e intentan ver buenas acciones donde un espectador detectaría un crimen obvio. Si carece de un testigo que le ayude, un niño no tiene elección, está a merced de su perseguidor y se ve obligado a reprimir sus emociones. Sólo podrá elegir más adelante, de adulto, si tiene la suerte de encontrarse con un testigo cómplice. Entonces podrá aceptar su verdad, dejar de compadecerse de su verdugo, dejar de entenderlo y de querer sentir por él sus propios sentimientos disociados no vividos; podrá condenar sus actos con claridad. Este paso supone un gran alivio para el cuerpo, que ya no tendrá que recordarle con amenazas a la parte adulta la trágica historia del niño; en cuanto el adulto esté dispuesto a conocer toda su verdad, se sentirá comprendido, respetado y protegido por el cuerpo.

Llamo malos tratos a este tipo de «educación» basada en la violencia. Porque en ella no sólo se le niegan al niño sus derechos de dignidad y respeto por su ser, sino que se le crea, además, una clase de régimen totalitario en el que le es prácticamente imposible percibir las humillaciones, la degradación y

el menosprecio de los que ha sido víctima, y menos aún defenderse de éstos. El adulto reproducirá después este modelo de educación con su pareja y sus propios hijos, en el trabajo y en la política, en todos los lugares donde, situado en una posición de fuerza, pueda disipar su miedo de niño desconcertado. Surgen así los dictadores y los déspotas, que nunca fueron respetados de pequeños y que más adelante intentarán ganarse el respeto por la fuerza con ayuda de su gigantesco poder.

Precisamente en la política puede observarse cómo la sed de poder y reconocimiento no cesa nunca, y nunca se sacia. Cuanto más poder ostenten estos dirigentes, más impelidos estarán a cometer acciones que, por la compulsión a la repetición, vuelven a situarles en la antigua impotencia de la que quieren huir: Hitler acabó en un búnker, Stalin se instaló en su miedo paranoico, Mao fue finalmente rechazado por su pueblo, Napoleón acabó en el destierro, Milosevic en la cárcel, y el vanidoso y presuntuoso Saddam Hussein en su pozo. ¿Qué es lo que impulsó a estos hombres a hacer tan mal uso del poder que habían conseguido para que se tornara impotencia? Desde mi punto de vista, sus cuerpos conocían a la perfección la impotencia de sus infancias, porque habían almacenado esa impotencia en sus células y querían sacudirla para que tomaran conciencia de ella. Sin embargo, a todos estos dictadores les daba tanto miedo la realidad de sus infancias que prefirieron destruir pueblos enteros y dejar que murieran millones de personas a sentir su verdad.

No desentrañaré en este libro los móviles de los dictadores, aunque el estudio de sus biografías me resulta de lo más esclarecedor, sino que me centraré en personas que también fueron educadas a través de la pedagogía venenosa, pero que no sintieron la necesidad de conseguir un poder inmenso. A diferencia de los tiranos, sus sentimientos de rabia e indignación, suprimidos mediante la pedagogía venenosa, no fueron dirigidos hacia otras personas; antes bien, se volvieron destructivamente contra ellos mismos. Enfermaron, sufrieron diversos síntomas o murieron muy jóvenes. Los de mayor talento se convirtieron en escritores o artistas plásticos, y ciertamente plasmaron la verdad en la literatura y en el arte, pero siempre disociada de sus propias vidas; disociación que pagaron con enfermedades. En la primera parte presento algunos ejemplos de esas biografías trágicas.

Un equipo de investigación de San Diego ha encuestado a diecisiete mil personas, con un promedio de edad de cincuenta y siete años, sobre su infancia y sobre las enfermedades que habían padecido a lo largo de sus vidas. El resultado fue que el número de enfermedades graves en niños que habían sido maltratados era mucho mayor que en las personas que habían crecido sin malos tratos y sin palizas «educativas». Con el paso del tiempo, estas últimas no padecieron enfermedades dignas de mención. El breve artículo se titulaba: «Wie man aus Gold Blei macht» [Cómo convertir el oro en plomo], y el comentario de su autor, que fue quien me envió el artículo, era: «Los resultados son evidentes y significativos, pero se han escondido, se han ocultado».

¿Por qué se ocultaron? Porque no pueden publicarse sin que se inculpe a los padres, y la verdad es que eso en nuestra sociedad sigue estando prohibido, hoy más que antes. Mientras tanto, entre los especialistas ha ido extendiéndose la opinión de que el sufrimiento anímico en los adultos es hereditario y no debido a heridas concretas ni al rechazo de los padres sufridos durante la infancia. Asimismo, las esclarecedoras investigaciones de los años setenta acerca de la infancia de los esquizofrénicos no se dieron a conocer al gran público, sino sólo en revistas especializadas. La creencia en la genética, apoyada por el fundamentalismo, sigue cosechando triunfos.

En este aspecto se centra el conocido psicólogo clínico británico Oliver James en su libro *They F*** You Up* [Te jodieron], de 2003. No obstante, en conjunto, este estudio produce una impresión contradictoria: por un lado, su autor se acobarda ante las implicaciones de sus conocimientos e incluso señala explícitamente que no debe hacerse a los padres responsables del sufrimiento de sus hijos; por otro lado, James demuestra de forma concluyente, mediante numerosos resultados de investigaciones y estudios, que los factores genéticos desempeñan un papel muy pequeño en el desarrollo de enfermedades anímicas.

El tema de la infancia también se evita cuidadosamente en muchas de las terapias actuales (véase A. Miller 2001). Al principio se anima a los pacientes a dar rienda suelta a sus emociones más intensas, pero con el despertar de las emociones suelen aflorar los recuerdos reprimidos de la infancia, recuerdos del abuso, la explotación, las humillaciones y las heridas sufridas en los primeros años de vida. Y eso a menudo supera al terapeuta. No puede tratar

todo esto cuando él no ha recorrido este camino. Y como los terapeutas que lo han recorrido son los menos, la mayoría ofrece a sus pacientes la pedagogía venenosa, es decir, la misma moral que en el pasado les hizo enfermar.

El cuerpo no entiende esta moral, el cuarto mandamiento no le sirve de provecho y tampoco se deja engañar por las palabras, como hace nuestra mente. El cuerpo es el guardián de nuestra verdad, porque lleva en su interior la experiencia de toda nuestra vida y vela por que vivamos con la verdad de nuestro organismo. Mediante síntomas, nos fuerza a admitir de manera cognitiva esta verdad para que podamos comunicarnos armoniosamente con el niño menospreciado y humillado que hay en nosotros.

Personalmente, ya desde los primeros meses de vida fui educada a base de castigos para obedecer. Claro está, no fui consciente de ello durante décadas. Por lo que mi madre me contó, de pequeña me portaba tan bien que no tuvo ningún problema conmigo. Según ella, fue gracias a que me educó de manera consecuente cuando yo era un bebé indefenso; de ahí que durante tanto tiempo no tuviera ningún recuerdo de mi infancia. Fue durante mi última terapia cuando mis emociones intensas me informaron sobre mis recuerdos. Éstos se exteriorizaron relacionados con otras personas, pero me resultó más fácil averiguar su procedencia integrándolos como sentimientos comprensibles para reconstruir la historia de mi primera infancia. Así fue como perdí los antiguos miedos, hasta entonces incomprensibles para mí, y gracias a una compañía cómplice conseguí que las viejas heridas cicatrizaran.

Estos miedos estaban sobre todo vinculados a mi necesidad de comunicación, a la que mi madre no sólo nunca respondió, sino que incluso, dentro de su rígido sistema educativo, castigaba por considerarla una descortesía. La búsqueda de contacto y de interacción se manifestaba en primer lugar con lágrimas y, en segundo, con la formulación de preguntas y la comunicación de mis propios sentimientos e ideas. Pero cuando lloraba recibía un cachete, a mis preguntas se me contestaba con un montón de mentiras, se me prohibía expresar lo que sentía y pensaba. Como castigo, mi madre solía volverme la espalda y se pasaba días enteros sin dirigirme la palabra; yo me sentía constantemente bajo la amenaza de ese silencio. Dado que ella no me quería como yo realmente era, me vi obligada a ocultarle siempre mis verdaderos sentimientos.

Mi madre podía tener arrebatos violentos, pero carecía por completo de la capacidad de reflexionar sobre sus emociones y profundizar en ellas. Como desde pequeña vivió frustrada y fue infeliz, siempre me culpaba a mí de algo. Cuando yo me defendía de esta injusticia o, en casos extremos, intentaba demostrarle mi inocencia, ella se lo tomaba como un ataque que solía castigar con dureza. Confundía las emociones con los hechos. Cuando «se sentía» atacada por mis explicaciones, daba por sentado que yo la había atacado. Para poder entender que sus sentimientos tenían otras causas ajenas a mi comportamiento habría necesitado la capacidad de reflexión. Pero yo nunca la vi arrepentirse de nada, siempre consideraba que «tenía razón», lo que convirtió mi infancia en un régimen totalitario.

En el presente libro intentaré explicar mi tesis acerca del poder destructivo del cuarto mandamiento abordándolo en tres aspectos distintos: en la *primera parte*, analizaré las vidas de diversos escritores que, inconscientemente, describieron en sus obras la verdad de sus infancias. No eran conscientes de esa verdad, estaban bloqueados debido al miedo que sentía aquel niño pequeño que, de forma disociada, aún vivía en su interior, y como adultos, ese miedo les impedía creer que saber la verdad no conllevaba un peligro de muerte. Dado que, en nuestra sociedad, y también en todo el mundo, este miedo está respaldado por el mandamiento que nos obliga a honrar a nuestros padres, el temor permanece disociado, no puede asimilarse. Fue muy alto el precio que dichos escritores pagaron por esta supuesta solución, por esta desviada idealización de los padres, por esta negación del peligro real en la más tierna infancia, que dejó miedos fundados en el cuerpo, como veremos en los ejemplos que enumeraré en su momento. Por desgracia, podrían añadirse muchos más escritores. Los casos expuestos muestran con claridad que estas personas pagaron la relación con sus padres con graves enfermedades, muertes tempranas o suicidios. La ocultación de la verdad del sufrimiento en sus infancias se contradecía plenamente con la sabiduría de sus cuerpos, sabiduría que se plasmó en sus escritos pero de manera inconsciente; el cuerpo, habitado por el niño antes despreciado, siguió sintiéndose siempre incomprendido y no respetado. Uno no puede hablarle al cuerpo de preceptos éticos. Sus funciones, como la respiración, la circulación, la

digestión, reaccionan sólo a las emociones vividas y no a preceptos morales. El cuerpo se ciñe a los hechos.

Desde que estudio la influencia que ejerce la infancia sobre la vida adulta, he leído muchos diarios y numerosa correspondencia de escritores que me han parecido particularmente interesantes. En cada uno de sus comentarios he encontrado claves para comprender sus obras, su búsqueda y su sufrimiento, que empezó en la infancia, pero cuya tragedia permaneció inaccesible a sus conciencias y a sus vidas afectivas; en cambio, en sus obras sí he detectado este drama —por ejemplo en las de Dostoievski, Nietzsche y Rimbaud—, y pensé que lo mismo habría podido sucederles a otros lectores. Me enfrasqué en sus biografías y constaté que en ellas se daban numerosos detalles de las vidas de esos escritores, de factores externos, pero que apenas si se aludía a la manera en que el individuo hacía frente a los traumas de su infancia, a cómo le habían afectado y marcado. Hablando con estudiosos de la literatura me di cuenta, además, del escaso o ningún interés que en ellos suscitaba este tema. La mayoría reaccionó a mis preguntas con verdadero desconcierto, como si mi intención hubiera sido enfrentarme con ellos por algo indecente, casi obsceno, y enseguida desviaron el tema de la conversación.

Pero no todos lo hicieron. Algunos mostraron interés por el punto de vista que sugerí y me entregaron un valioso material biográfico, del que desde hacía tiempo tenían conocimiento pero que hasta entonces les había parecido insignificante. Son precisamente estos datos, pasados por alto y quizás ignorados por la mayoría de biógrafos, los que he puesto de relieve en la primera parte de este libro. Eso me ha obligado a centrarme en un único aspecto, renunciando a la exposición de otros aspectos vitales de igual importancia. Por este motivo, el libro podría parecer esquemático o reduccionista, cosa que acepto, porque no quisiera que, con demasiados pormenores, el lector se apartara del hilo conductor del libro: la evidencia de las relaciones entre el cuerpo y la moral.

Todos los escritores que aparecerán citados, a excepción tal vez de Kafka, no sabían lo mucho que, de pequeños, habían sufrido por causa de sus padres, y de adultos «no les guardaron rencor», al menos no conscientemente. Idealizaron a sus padres por completo; así que sería muy poco realista suponer que pudieron haber hecho frente a sus padres con su verdad, verdad

que el niño convertido en adulto no conocía porque su conciencia la había reprimido.

Esta ignorancia constituye la tragedia de sus vidas, en su mayoría breves. Los preceptos morales les impidieron, pese a su brillante talento, reconocer la verdad que su cuerpo les revelaba. No pudieron ver que estaban sacrificando sus vidas por sus padres, aunque lucharan, como Schiller, por la libertad, o, como Rimbaud y Mishima, rompieran —al menos aparentemente— todos los tabúes morales; o trastocaran, como Joyce, los cánones literarios y estéticos de su tiempo o, como Proust, vieran crítica y lúcidamente la burguesía, pero no el sufrimiento que les ocasionaba su propia madre, supeditada a dicha burguesía. Me he centrado precisamente en estos aspectos, en la perspectiva del cuerpo y la moral, porque, que yo sepa, sobre ellos aún no se ha publicado nada en ninguna parte.

En el presente libro he recuperado algunas ideas de mis libros anteriores para explicarlas desde esta nueva perspectiva y formular preguntas que permanecían sin contestar. Ya desde Wilhelm Reich, la experiencia terapéutica hizo patente que las emociones intensas siempre se pueden rescatar. Pero hoy este fenómeno ha podido analizarse con mayor profundidad; ha sido gracias al trabajo de investigadores del funcionamiento del cerebro, como Joseph LeDoux, Antonio R. Damasio, Bruce D. Perry y otros muchos. En la actualidad sabemos que, por una parte, nuestro cuerpo guarda memoria absolutamente de todo lo que ha vivido alguna vez; y, por otra, que gracias al trabajo terapéutico sobre nuestras emociones ya no estamos condenados a descargarlas en nuestros hijos o en nuestro propio sufrimiento. Por eso en la *segunda parte* me he centrado en hombres y mujeres de hoy que están decididos a afrontar la verdad de su infancia y a ver a sus padres con realismo. Por desgracia, a menudo el posible éxito de una terapia encuentra obstáculos si ésta se guía por el dictado de la moral, y el paciente, aunque ya sea adulto, no puede entonces liberarse de la compulsión a deberles a los padres amor o gratitud. De esta manera, los sentimientos auténticos almacenados en el cuerpo permanecerán bloqueados, cosa que pasará factura al paciente, pues los graves síntomas también permanecerán. Me imagino que las personas que hayan emprendido más de un intento de terapia fácilmente se habrán topado con esta problemática.

Al profundizar en la relación entre el cuerpo y la moral, di con dos aspectos más que, a excepción del problema del perdón, eran nuevos para mí. Por una parte, me pregunté qué sentimiento era ése al que también de adultos seguimos llamando «amor a los padres»; y, por otra, constaté que el cuerpo se pasa la vida entera buscando el alimento que con tanta urgencia necesitó en la infancia pero que nunca recibió. En mi opinión, precisamente ahí es donde reside el origen del sufrimiento de muchas personas.

La *tercera parte* del libro muestra cómo, a través de una «enfermedad reveladora», que se manifiesta de manera muy peculiar, el cuerpo se revuelve contra una alimentación inapropiada. El cuerpo necesita la verdad a toda costa. Hasta que ésta sea reconocida, mientras los sentimientos auténticos de una persona hacia sus padres sigan siendo ignorados, la persona no se librará de los síntomas. Sirviéndome de un lenguaje sencillo, he querido reflejar el drama de los pacientes con trastornos alimentarios, que crecieron sin comunicación emocional, una comunicación que tampoco tuvieron en sus tratamientos. Me alegraría que mi descripción ayudara a algunos de estos pacientes a entenderse mejor a sí mismos. En el diario ficticio de Anita Fink se identifica claramente cuál es la tan significativa fuente de la desesperanza (que no sólo afecta a las personas anoréxicas, sino también a otros enfermos): el fracaso de una comunicación auténtica con los padres en el pasado, una comunicación que se buscó en vano durante toda la infancia. Sin embargo, el adulto podrá ir superando esta búsqueda poco a poco en cuanto sea capaz de establecer auténtica comunicación con otras personas.

La tradición del sacrificio infantil está profundamente arraigada en la mayoría de las culturas y religiones, por eso en nuestra cultura occidental se acepta y se tolera con gran naturalidad. Es cierto que ya no sacrificamos a nuestros hijos a Dios, como Abraham estaba dispuesto a hacer con Isaac, pero ya desde que nacen, y después, durante toda su educación, les cargamos con el deber de querernos, honrarnos y obedecernos, de alcanzar metas por nosotros, de satisfacer nuestra ambición, en una palabra, de darnos todo aquello que nos negaron nuestros padres. A eso lo llamamos decencia y moral. El niño raras veces tiene elección. Si es preciso, se esforzará toda su vida por darles a sus padres algo de lo que carece y que desconoce, porque nunca lo ha obtenido de ellos: un amor auténtico e incondicional, no sólo para cubrir las apariencias. Aun así, se esforzará, porque incluso como adulto

cree que necesita a sus padres y, a pesar de todos los desengaños, sigue albergando la esperanza de obtener algo bueno de ellos.

Si el adulto no se libera de ese peso, este esfuerzo puede ser su perdición. Produce ilusión, compulsión, apariencia y autoengaño.

El vivo deseo de muchos padres de ser queridos y honrados por sus hijos encuentra su supuesta legitimación en el cuarto mandamiento. En cierta ocasión, vi por casualidad en televisión un programa sobre este tema en el que todos los religiosos invitados, que profesaban diversas creencias, afirmaron que había que honrar a los padres al margen de lo que hubieran hecho. Es así como se incentiva la dependencia de un niño, y los creyentes no saben que, de adultos, pueden abandonar esta posición. A la luz de los conocimientos actuales, el cuarto mandamiento encierra una contradicción. Es verdad que la moral puede dictar lo que debemos y no debemos hacer, pero no lo que debemos sentir. Porque no podemos producir ni eliminar sentimientos auténticos; lo único que podemos hacer es disociarlos, mentirnos a nosotros mismos y engañar a nuestros cuerpos. Aunque, como he dicho antes, nuestro cerebro ha almacenado nuestras emociones, y éstas son recuperables, podemos revivirlas y, por fortuna, se pueden transformar sin peligro en sentimientos conscientes, cuyo sentido y causas podremos reconocer si damos con un testigo cómplice.

La extraña idea de que debemos amar a Dios para que no nos castigue por habernos rebelado y haberlo decepcionado, y nos recompense con su amor misericordioso, es también una manifestación de nuestra dependencia y necesidad infantil, al igual que la aceptación de que Dios, como nuestros padres, está sediento de nuestro amor. Pensándolo bien, ¿no es ésta una idea del todo grotesca? Un ser supremo, que depende de sentimientos falsos porque la moral así lo dictamina, recuerda mucho la necesidad que tenían nuestros padres frustrados y no autónomos. Sólo las personas que nunca han puesto en tela de juicio a sus propios padres ni su propia dependencia pueden llamar Dios a este ser.

1

La veneración a los padres y sus trágicas consecuencias

Dostoievski, Chéjov, Kafka, Nietzsche

Al estudiar a dos autores rusos, Chéjov y Dostoievski, cuyas obras tanto significaron para mí en mi juventud, descubrí que en el siglo XIX el mecanismo de disociación estaba a la orden del día. Cuando, al fin, logré deshacerme de mis ilusiones con respecto a mis padres y ver claramente las consecuencias que sus malos tratos habían tenido en mi vida, abrí los ojos y me fijé en hechos a los que antes no había dado importancia alguna. Por ejemplo, en una biografía sobre Dostoievski, leí que su padre, que empezó ejerciendo de médico, heredó hacia el final de su vida una finca con cien siervos. Y los trató con tal violencia que éstos acabaron matándolo. La brutalidad de este hacendado debió de exceder en mucho a la normalidad; de lo contrario, ¿qué explicación tiene que los esclavos, en general amedrentados, prefirieran el castigo de la expulsión a seguir sufriendo bajo ese régimen de terror? Así pues, cabe suponer que el hijo de este hombre también estuvo expuesto a esta brutalidad; y yo quería ver cómo el autor de novelas conocidas en todo el mundo había asimilado esta situación en su historia personal. Naturalmente, conocía su descripción del padre despiadado en la novela *Los hermanos Karamazov*, pero lo que yo quería era saber cómo había sido su verdadera relación con su padre. De modo que busqué en sus cartas pasajes alusivos a ello. Aunque leí muchas, no encontré ninguna dirigida a su padre y sólo una mención, en la que el hijo manifestaba por su padre un cariño y un amor absolutos; en cambio, en casi todas las cartas, Dostoievski se quejaba sobre su situación económica y pedía ayuda en forma de préstamo. A mi juicio, sus cartas reflejan con claridad tanto el miedo del niño a la constante amenaza vital que pendía sobre él como la desesperada esperanza de que el benevolente destinatario comprendiera su necesidad.

Como se sabe, la salud de Dostoievski era muy precaria. Padecía insomnio crónico y se quejaba de que tenía pesadillas en las que, probablemente, afloraban sus traumas infantiles sin que él fuera consciente de ello. Durante décadas sufrió, además, de ataques epilépticos. No obstante, sus biógrafos apenas han establecido una conexión entre estos ataques y su traumática infancia; al igual que tampoco se han percatado de que su adicción al juego de la ruleta ocultaba la búsqueda de un destino favorable. Es verdad que su mujer le ayudó a superar su adicción, pero no le sirvió de testigo cómplice, y en aquella época, incluso más que ahora, nadie se planteaba hacer el menor reproche a sus padres.

Una situación similar encontré en Antón Chéjov, quien en su relato *El padre* describe, al parecer, con gran precisión a la persona de su padre, un antiguo esclavo y exalcohólico. El relato trata de un hombre que bebe y que vive a costa de sus hijos, de cuyos éxitos se apropia para cubrir sus carencias internas, pero que nunca ha intentado ver cómo son sus hijos de verdad; un hombre que nunca ha tenido un gesto de cariño hacia alguien ni de dignidad consigo mismo. Este relato, una obra literaria, permaneció completamente disociado de la vida consciente de Chéjov. Si el autor hubiese podido sentir cómo lo trataba su padre en realidad, a buen seguro se hubiese avergonzado o hubiera estallado de indignación, pero en su tiempo eso era impensable. En lugar de rebelarse contra su padre, Chéjov mantuvo a sus expensas a toda su familia, incluso en épocas en las que ganaba muy poco. Pagaba el piso de sus padres en Moscú, y se ocupó de ellos y de sus hermanos. Pero en su epistolario encontré pocas referencias a su padre. Cuando lo nombra, las cartas testimonian una actitud de total benevolencia y comprensión por parte del hijo. No hay ni rastro de la exasperación por las brutales palizas que de pequeño su padre le propinaba casi a diario. Con poco más de treinta años, Chéjov fue a pasar unos meses a la isla de Sajalín, una colonia penitenciaria, para —como él declaró— describir la vida de los condenados y las torturas y malos tratos que padecían. Al parecer, la conciencia de saberse uno de ellos también permaneció disociada en él. Los biógrafos atribuyen su temprana muerte, a los cuarenta y cuatro años de edad, a las atroces condiciones que imperaban en la isla de Sajalín. Sin embargo, tanto Chéjov como su hermano

Nicolai, que murió siendo aún más joven que él, sufrieron de tuberculosis toda su vida.

En *Du sollst nicht merken* [Prohibido sentir], demostré que el hecho de escribir ayudó a sobrevivir a Franz Kafka y a otros autores, pero no bastó para liberar del todo al niño encadenado que llevaban dentro y devolverle la vida, la sensibilidad y la seguridad tiempo atrás perdidas, porque para dicha liberación es imprescindible un testigo cómplice.

Es cierto que Franz Kafka tuvo en Milena, y sobre todo en Ottla, su hermana, dos testigos de su sufrimiento. Podía sincerarse con ellas, pero no hasta el punto de hablar de sus antiguos miedos ni del sufrimiento infligido por sus padres. Eso era tabú. Sea como fuere, finalmente, escribió la célebre *Carta al padre*, pero no fue a su padre a quien se la envió, sino a su madre, a quien le pidió que se la entregase a él. En su madre buscó al testigo cómplice, tuvo la esperanza de que, al fin, gracias a esta carta, ella entendiera su sufrimiento y se ofreciera a actuar de intermediaria. Pero la madre escondió la carta y jamás trató de hablar con su hijo del contenido de la misma. Sin el apoyo de un testigo cómplice, Kafka no estaba en condiciones de enfrentarse con su padre. El temor al amenazador castigo era demasiado grande. Pensemos por un momento en el relato *La condena*, que describe este miedo. Por desgracia, Kafka no tenía a nadie que le apoyara y le animara a enviar esa carta. Quizás ésa hubiera sido su salvación. Él solo no pudo dar este paso; por el contrario, enfermó de tuberculosis y murió con poco más de cuarenta años.

Algo parecido se observa en Nietzsche, cuyo drama expuse en *La llave perdida* y en *Abbruch der Schweigemauer* [Rompiendo el muro del silencio]. A mi entender, las magníficas obras de Nietzsche son un grito que llama a liberarse de la mentira, la explotación, la hipocresía y el conformismo, pero nadie, y él menos que nadie, pudo ver cuánto sufrió ya desde niño. Sin embargo, su cuerpo sintió siempre esta carga. Desde muy pequeño luchó contra el reuma, que, igual que sus fuertes dolores de cabeza, sin duda alguna habría que atribuir a la represión de las emociones intensas. Tuvo asimismo otros muchos problemas de salud; presuntamente, cayó enfermo hasta cien

veces en un solo año escolar. Nadie se percató de que el sufrimiento provenía de la hipócrita moral que regía la vida de entonces, porque todos respiraban el mismo aire que él. Pero su cuerpo acusó las mentiras con más claridad que los demás. Si alguien hubiese ayudado a Nietzsche a aceptar lo que su cuerpo sabía, no habría tenido que «perder la razón» y seguir ciego hasta el fin de sus días para no ver así su propia verdad.

2

La lucha por la libertad en los dramas teatrales y el grito ignorado del cuerpo

Friedrich von Schiller

Todavía hoy, a menudo se afirma que los niños no sufren ningún daño cuando se les pega, y son muchas las personas que creen que su propia vida es una muestra de dicha afirmación. Podrán creer esto mientras permanezca oculta la relación que existe entre las enfermedades que padecen en la vida adulta y los golpes recibidos en la infancia. El ejemplo de Schiller pone de manifiesto lo bien que funciona esta ocultación, aceptada sin críticas a lo largo de los siglos.

Friedrich von Schiller pasó sus tres primeros y decisivos años de vida al lado de su cariñosa madre, junto a la que pudo desarrollar su personalidad y su enorme talento. Cuando tenía cuatro años, su padre, un déspota, volvió de la larga guerra. Friedrich Burschell, el biógrafo de Schiller, lo describe como un hombre severo, impaciente, propenso a los arrebatos de cólera y «muy obstinado». Según él, el objetivo de la educación era impedir las manifestaciones espontáneas y creativas de su alegre hijo. A pesar de ello, el rendimiento escolar de Schiller fue alto gracias a su inteligencia y a su autenticidad, que, al amparo de la seguridad afectiva de su madre, pudieron desarrollarse durante sus primeros años de vida. Pero a los trece años el joven ingresó en la academia militar y sufrió lo indecible con la disciplina a la que tuvo que someterse. Como más tarde le sucederá al joven Nietzsche, contraerá numerosas enfermedades, apenas si podrá concentrarse, en ocasiones pasará semanas en la enfermería y acabará contándose entre los peores alumnos. Este descenso de su rendimiento se deberá a sus enfermedades; es evidente que a nadie se le ocurrió que la cruel y absurda disciplina del internado, donde tuvo que pasar ocho años, destrozó totalmente su cuerpo y sus energías. No encontró, para expresar su

necesidad, otro lenguaje que las enfermedades, el lenguaje mudo del cuerpo, que durante siglos no fue comprendido.

Friedrich Burschell escribió lo siguiente de esta escuela:

> «Allí se descargó el desbordante patetismo de un joven sediento de libertad que, en los años de mayor susceptibilidad, debió de sentirse encarcelado, pues las puertas del recinto no se abrían más que para el paseo obligatorio que los alumnos daban bajo vigilancia militar. Durante estos ocho años, Schiller no tuvo prácticamente ni un día libre, sólo de vez en cuando disponía de un par de horas. Por aquel entonces no se conocían las vacaciones escolares, no había permisos. El transcurso del día estaba regulado de manera militar. En los grandes dormitorios los despertaban en verano a las cinco y, en invierno, a las seis. Los suboficiales supervisaban los baños y que las camas estuvieran bien hechas. Después los alumnos marchaban hasta la sala de maniobras para formar, de ahí pasaban al comedor para el desayuno, consistente en pan y sopa de harina. Toda actividad estaba reglada: sentarse, entrelazar las manos para rezar, la marcha. De siete a doce había clases. A continuación venía la media hora en la que Schiller recibía la mayoría de las reprimendas y lo llamaban cerdo: era el momento del aseo, el llamado *propreté*. Luego había que ponerse el uniforme de desfile: la falda plomiza con solapas negras, el chaleco blanco y los calzones, las vueltas, las botas y la espada, el tricornio ribeteado y el plumero. Como el duque[2] no soportaba a los pelirrojos, Schiller tenía que cubrirse el pelo con unos polvos; y llevaba, al igual que los demás, una larga trenza postiza con dos papillotes pegados a las sienes. Así ataviados, los alumnos marchaban para la formación de mediodía y luego entraban en el comedor. Después de comer tenían que pasear y hacer ejercicio, a continuación había clase de dos a seis, y luego otra vez *propreté*. El resto del día lo dedicaban al estudio. Inmediatamente después de cenar, se iban a la cama. Hasta los veintiún años estuvo el joven Schiller encorsetado en la camisa de fuerza de este régimen eternamente rutinario» (Burschell 1958, *pág*. 25).

Schiller sufrió siempre de dolorosos calambres en distintos órganos; a partir de los cuarenta años se sucedieron graves enfermedades, que le provocaban delirios y que lo ponían constantemente al borde de la muerte, muerte que tuvo lugar a sus cuarenta y seis años.

A mi juicio, no cabe duda de que estos fuertes calambres son achacables a los habituales castigos corporales que sufrió en su infancia y a la cruel disciplina de su juventud, En realidad, el encarcelamiento empezó antes de la escuela militar, con su padre, quien de modo sistemático luchaba contra los sentimientos de alegría de su hijo, y contra los suyos propios; llamaba a eso autodisciplina. Así, por ejemplo, ordenaba a sus hijos que dejaran de comer y se levantaran de la mesa no bien notasen que disfrutaban de la comida. El padre hacía lo mismo. Es posible que esta extravagante manera de suprimir cualquier calidad de vida o disfrute fuera desacostumbrada, pero el sistema de

la academia militar estaba muy extendido en aquel tiempo, una rígida educación «prusiana», cuyas consecuencias nadie calibró. La atmósfera de esta escuela recuerda algunas descripciones de los campos de concentración nazis. Sin duda, el sadismo estatal organizado era allí aún más pérfido y cruel que en las academias militares, pero sus raíces estaban en el sistema de educación de los siglos anteriores (véase A. Miller 1980). Tanto los que ordenaban como los que ejecutaban la barbarie sistemática habían experimentado de pequeños las palizas en sus cuerpos y un sinfín de métodos de humillación que habían aprendido a la perfección, de modo que más tarde pudieron a su vez infligirlos, sin sentimientos de culpa y sin pensar, a otras personas que estaban bajo su poder, como los niños o los presos. Schiller no sintió la necesidad de vengar en los demás el terror sufrido en el pasado, pero, a consecuencia de la brutalidad que soportó en la infancia, su cuerpo padeció a lo largo de toda su vida.

Naturalmente, el caso de Schiller no es infrecuente. Millones de hombres pasaron de niños por escuelas parecidas, donde aprendieron a doblegarse en silencio a la fuerza de la autoridad so pena de que los castigaran con dureza o incluso que los mataran. Estas experiencias contribuyeron a que acataran el cuarto mandamiento y a que inculcaran con severidad en sus hijos la idea de que jamás debía cuestionarse esta autoridad. No es de extrañar, pues, que los hijos de los hijos de esos hombres afirmen todavía hoy que las palizas sólo les reportaron beneficios.

Sin duda, Schiller es, no obstante, una excepción, por cuanto en todas sus obras, desde *Los bandidos* hasta *Guillermo Tell*, luchó incesantemente contra el ejercicio del poder ciego por parte de las autoridades y, a través de su sublime lenguaje, dejó que brotara en muchas personas la esperanza de que esta batalla algún día pudiera ganarse. Pero lo que Schiller ignoraba era que la protesta contra las órdenes absurdas de la autoridad, que aparece en todas sus obras, se nutría de las más tempranas experiencias de su cuerpo. Su sufrimiento a manos de la abstrusa y angustiosa tiranía ejercida por su padre lo impulsó a escribir, pero no fue consciente de esta motivación. Él quería escribir una literatura bella y sublime. Quería contar la verdad a través de las figuras históricas, y lo consiguió de forma prominente. Pero nunca salió a la luz la verdad completa acerca de lo que sufrió por culpa de su padre, verdad que permaneció oculta hasta su temprano fallecimiento. Fue un misterio para

él y lo ha sido para la sociedad, que lo ha admirado desde hace siglos y lo ha considerado un modelo, porque, en sus obras, luchó por la verdad y la libertad. Pero sólo por la verdad aceptada por la sociedad. Si alguien le hubiera dicho: «No tienes que honrar a tu padre. Las personas que te han hecho daño no necesitan ni tu amor ni tu respeto, aunque sean tus padres. Has pagado el tributo de este respeto con el tremendo suplicio de tu cuerpo. Si dejas de someterte al cuarto mandamiento, podrás liberarte», ¿se habría asustado el valiente Friedrich von Schiller? ¿Qué habría dicho?

3

La traición a los recuerdos

Virginia Woolf

Hace más de veinte años que, en *Du sollst nicht merken* [Prohibido sentir], escribí sobre la escritora Virginia Woolf, quien, igual que su hermana Vanessa, de pequeña fue víctima de abusos sexuales por parte de sus dos hermanastros. Según Louise DeSalvo (1990), en sus voluminosos diarios Virginia Woolf menciona siempre esta terrible época, en la que no se atrevía a contarles su situación a sus padres, porque no podía esperar de ellos apoyo alguno. La escritora sufrió depresiones durante toda su vida. No obstante, tuvo fuerzas para trabajar en sus obras literarias con la esperanza de poder así expresarse y superar, finalmente, los horribles traumas de su infancia. Pero en 1941 ganó la depresión y Virginia Woolf se lanzó al río.

Cuando en *Du sollst nicht merken* describí su destino, me faltaba un dato importante, que no supe hasta muchos años después. El estudio de Louise DeSalvo explica que, tras la lectura de las obras de Freud, Virginia Woolf empezó a dudar de la autenticidad de sus recuerdos, que justo antes había anotado en sus bosquejos autobiográficos, a pesar de que por medio de Vanessa podía constatar que ésta también había sufrido abusos por parte de sus hermanastros. DeSalvo escribe que desde entonces, siguiendo a Freud, Virginia se esforzó para dejar de contemplar el comportamiento humano como lo había hecho hasta el momento, como la consecuencia lógica de las experiencias infantiles, y verlo como el fruto de los instintos, las fantasías y los deseos. Los escritos de Freud confundieron por completo a Virginia Woolf: por un lado, ella sabía perfectamente lo que había sucedido, y, por otro, deseaba, como casi todas las víctimas de abusos sexuales, que esto no fuese cierto. Al fin, siguió las teorías de Freud y sacrificó su memoria negando lo ocurrido. Empezó a idealizar a sus padres y a ver de manera

positiva a toda su familia como nunca antes había hecho. Después de darle la razón a Freud, se sintió insegura, confusa y, en adelante, se creyó que había enloquecido. DeSalvo escribe:

> «Estoy convencida de que su decisión de suicidarse pone de relieve lo que defiendo en mi tesis [...] Desde mi punto de vista, la relación causa-efecto que Virginia había tratado de trabajar perdió todo su fundamento a causa de Freud, por lo que se vio obligada a desdecirse de sus propias explicaciones sobre su depresión y su estado anímico. Había partido de la base de que podía achacar su situación a la experiencia incestuosa de su infancia, pero al seguir a Freud, tuvo que considerar otras posibilidades: que sus recuerdos estaban distorsionados, si no eran incluso falsos, que no eran una vivencia real, sino una proyección de sus deseos, y que el suceso en sí era producto de su imaginación» (DeSalvo 1990, *pág*. 155).

Tal vez el suicidio habría podido evitarse si Virginia Woolf hubiese tenido un testigo cómplice con quien poder compartir sus sentimientos sobre la crueldad que tan tempranamente sufrió. Pero no tenía a nadie, y creyó que Freud era el experto. Los escritos de éste la confundieron y desorientaron mucho; aun así, prefirió dudar de sí misma a dudar de Sigmund Freud, la gran figura paterna, que representaba los criterios de la sociedad de aquel tiempo. Por desgracia, éstos no han cambiado mucho desde entonces. En 1987 el periodista Nikolaus Frank vivió la indignación que provocó un comentario que hizo en una entrevista para la revista *Stern*, en la que dijo que nunca perdonaría la crueldad de su padre. El padre fue jefe del distrito de Cracovia durante la guerra y permitió que muchas personas sufrieran atrocidades. Pero toda la sociedad esperaba que el hijo fuese indulgente con este monstruo. Alguien escribió a Nikolaus Frank que lo peor que su padre había hecho era tener un hijo como él.

4

El odio hacia uno mismo y el amor no sentido

Arthur Rimbaud

Arthur Rimbaud nació en 1854 y murió de cáncer en 1891, a la edad de treinta y siete años, meses después de que le amputaran la pierna derecha. Yves Bonnefoy dice que su madre era dura y brutal, algo en lo que todas las fuentes coinciden:

> «La madre de Rimbaud era un ser lleno de ambición, una mujer arrogante, testaruda, y de un odio soterrado y una sequedad obstinada. Un modelo de pura y arrolladora energía teñida de una religiosidad santurrona; de las asombrosas cartas que escribió en 1900 se desprende incluso que estaba enamorada de la destrucción, de la muerte. ¿Cómo no acordarse en este punto de su entusiasmo por todo aquello que tuviera que ver con los cementerios? A los setenta y cinco años quiso que los sepultureros la metieran en la tumba, en la que más tarde sería enterrada entre sus hijos ya fallecidos, Vitali y Arthur, para de esta manera saborear las tinieblas por anticipado» (Bonnefoy 1999, *pág*. 17).

¿Cómo debió de ser para un niño inteligente y sensible crecer junto a una mujer así? La respuesta está en la poesía de Rimbaud. El biógrafo prosigue:

> «Ella trató, con todas sus fuerzas, de impedir e interrumpir su inevitable maduración. Cuando menos, cualquier deseo de independencia, de libertad, debía ser cortado de raíz. Para el joven, que se sentía huérfano, la relación con su madre se convirtió en odio y fascinación. Rimbaud dedujo oscuramente que era él el culpable de no recibir amor. Se rebeló contra su progenitora con furia, se revolvió con toda la fuerza de su inocencia contra su juez» (*Ibíd*., *pág*. 17).

La madre sometió a sus hijos a su completo control y llamó a eso amor maternal. Su joven y lúcido hijo descubrió esta mentira y se percató de que la constante preocupación por las apariencias no tenía nada que ver con el verdadero amor, pero no pudo admitir plenamente esa percepción, ya que como niño necesitaba a toda costa el amor, al menos la ilusión del amor. No

podía odiar a su madre, que, aparentemente, tanto se preocupaba por él; de modo que dirigió su odio contra sí mismo, con el convencimiento inconsciente de que merecía esa mentira y esa frialdad. La repugnancia que sintió la proyectó contra la ciudad de provincias donde vivía, contra la falsa moral, a semejanza de Nietzsche, y contra sí mismo. Durante toda su vida trató de huir de estos sentimientos con ayuda del alcohol, del hachís, de la absenta, del opio y también de largos viajes. Se escapó dos veces de su casa cuando aún era adolescente, pero en ambas ocasiones fueron a buscarlo y lo devolvieron a su casa.

En su poesía se refleja el odio que siente hacia sí mismo, pero también la búsqueda del amor que en su primera infancia le fue tan rotundamente negado. Más adelante, en su etapa escolar, tendrá la suerte de encontrarse con un profesor que, en los decisivos años de la pubertad, se convertirá para él en un leal amigo, un compañero y un apoyo. Esta confianza le permitió escribir y dedicarse a sus pensamientos filosóficos. Sin embargo, la infancia siguió manteniéndole encadenado a su estrangulamiento. Intentó disipar su desesperación por el añorado amor con consideraciones filosóficas acerca de la esencia del amor verdadero. Pero eso quedaba en una abstracción, porque, pese a su rechazo racional de la moral, sigue estando emocional y lealmente sometido a ésta. Puede sentir asco hacia sí mismo, pero no hacia su madre: oír los dolorosos mensajes de sus recuerdos infantiles destruiría las esperanzas que de niño le ayudaron a sobrevivir. Rimbaud escribió una y otra vez que sólo podía confiar en sí mismo. ¿Qué debió de aprender de pequeño si su madre, en lugar de brindarle amor auténtico, sólo le ofreció sus aberraciones y su hipocresía? Su vida entera fue un grandioso intento de escapar, mediante cuantos medios estuvieron a su alcance, a la destrucción de su madre.

A los jóvenes que vivieron una infancia similar a la de Rimbaud es probable que les fascine su poesía por esa razón, porque en ella pueden vislumbrar vagamente su propia historia.

Todo el mundo sabe que Rimbaud y Paul Verlaine estuvieron muy unidos. Parecía que, al principio, el anhelo de amor y comunicación auténtica de Rimbaud se veía satisfecho con esta amistad, pero tanto su desconfianza, nacida durante la infancia y que afloró en la intimidad con un ser querido, como el pasado de Verlaine no permitieron ese amor. El refugio en las drogas les impidió a ambos vivir con la sinceridad que buscaban. Se infligieron

mutuamente demasiadas heridas y Verlaine acabó siendo tan destructivo como la madre de Rimbaud; hasta dos veces lo hirió de bala estando borracho, lo que le valió dos años de cárcel.

Para salvar el «amor» verdadero del que careció en su infancia, Rimbaud buscó este amor en la caridad, en la comprensión y la compasión por el otro. Quiso darle a su amigo lo que él no había recibido. Quería entenderlo, ayudarlo, entenderse a sí mismo, pero las emociones reprimidas de su infancia desbarataron continuamente sus intenciones. No encontró ninguna liberación en la caridad cristiana, ya que su incorruptible percepción no le permitía autoengaño alguno. Así pues, se pasó la vida en constante busca de su propia verdad, que permaneció inaccesible porque aprendió demasiado pronto a odiarse a sí mismo debido a lo que le hizo su madre. Se consideró un monstruo, vivió su homosexualidad como una carga y su desesperación como un pecado. No obstante, no se permitió dirigir su interminable y justificada ira hacia el lugar de donde procedía, hacia la mujer que lo retuvo cautivo mientras pudo. Quiso liberarse de esta prisión durante toda su vida por medio del con sumo de drogas, de los viajes, de las ilusiones y, sobre todo, de la poesía. Pero en todos sus desesperados intentos de abrir las puertas que habrían de liberarle había una que siempre permanecía cerrada: la puerta de acceso a la realidad emocional de su infancia, a los sentimientos del niño que, sin un padre que lo protegiera, tuvo que crecer junto a una mujer gravemente perturbada y perversa.

La biografía de Rimbaud es un ejemplo de cómo el cuerpo se ve obligado a buscar durante toda una vida el alimento auténtico del que se ve privado muy temprano. Rimbaud se sintió impulsado a satisfacer una carencia, de saciar un hambre que ya no podía ser saciada. Su adicción a las drogas, sus numerosos viajes y su amistad con Verlaine pueden contemplarse no sólo como una huida de la madre, sino también como la búsqueda del alimento que ella le negó. Dado que esta realidad interna siempre fue inconsciente, la vida de Rimbaud estuvo marcada por la compulsión a la repetición. Tras cada huida fallida, volvió al lado de su madre, como también hiciera al separarse de Verlaine y al término de su vida, después de haber sacrificado ya su creatividad, de haber abandonado la escritura hacía años y, por consiguiente, de haber satisfecho de modo indirecto las aspiraciones de su madre convirtiéndose en un hombre de negocios. Rimbaud pasó los últimos

momentos previos a su muerte en el hospital de Marsella, pero poco antes había recibido los cuidados de su madre y de su hermana en Roche. Significativamente, su búsqueda del amor materno finalizó en la cárcel de su infancia.

5

El niño cautivo y la necesidad de negar el dolor

Yukio Mishima

Yukio Mishima, el célebre poeta japonés que en 1970, a la edad de cuarenta y cinco años, se suicidó haciéndose el haraquiri, a menudo se consideró a sí mismo un monstruo por su inclinación a lo morboso y lo perverso. Sus fantasías giraban en torno a la muerte, al mundo tenebroso y a la violencia sexual. Por otra parte, sus poesías traslucen una sensibilidad excepcional que debió de sufrir mucho bajo el peso de las trágicas experiencias de su infancia.

Nacido en 1925, Mishima fue el primogénito de sus padres, que de recién casados, como todavía era habitual en el Japón de entonces, vivían en casa de los abuelos. Muy pronto, su abuela, que tenía entonces cincuenta años, se lo llevó consigo a su habitación, su cama estaba junto a la de ella, y allí vivió durante años desconectado del mundo, exclusivamente a merced de su abuela. Ésta padecía graves depresiones y aterrorizaba al niño con sus ocasionales ataques de histeria. Menospreciaba a su marido y también a su hijo, el padre de Mishima, pero a su manera adoraba a su nieto, que le pertenecía sólo a ella. El poeta recuerda en sus apuntes autobiográficos que en esa habitación, que compartía con la abuela, hacía un calor sofocante y apestaba; sin embargo, no habla de reacciones como la ira, ni protesta contra su situación, porque ésta se le antojaba de lo más normal. Con cuatro años contrajo una grave enfermedad, que fue diagnosticada como «autointoxicación» y que después resultó ser crónica. Cuando a los seis años entró en la escuela conoció por primera vez a otros niños, pero entre ellos se sentía raro y extraño. Como era de esperar, tuvo dificultades en el trato con otros compañeros, que eran más libres desde un punto de vista emocional y habían vivido experiencias familiares distintas a la suya. A los nueve años, sus padres se trasladaron a su propia casa, pero no se llevaron a su hijo consigo. Fue en esta época cuando

empezó a escribir poesía, algo que la abuela apoyó con entusiasmo. Cuando a los doce años se fue a vivir con sus padres, también su madre estuvo orgullosa de lo que había escrito, pero el padre rompió sus manuscritos, lo que obligó a Mishima a seguir escribiendo en secreto. En casa no se sentía comprendido ni aceptado. La abuela había querido hacer de él una chica, y el padre, un chico a fuerza de bofetones. Por eso recurrió a menudo a su abuela, que ahora parecía ofrecérsele como un refugio frente a los malos tratos del padre, especialmente porque a la edad de doce o trece años se lo llevaba con ella al teatro. Esto le abrió las puertas de un nuevo mundo: el mundo de los sentimientos.

A mi entender, el suicidio de Mishima es la expresión de su incapacidad para vivir los tempranos sentimientos infantiles de rebelión, ira e indignación por el comportamiento de su abuela, sentimientos que Mishima nunca pudo exteriorizar porque le estaba agradecido. Se sentía muy solo y, en comparación con el comportamiento del padre, la abuela debió de parecerle una salvadora. Sus verdaderos sentimientos permanecieron encadenados a su vínculo con esta mujer, que desde el primer momento utilizó al niño para sus propias necesidades, tal vez también las sexuales. Sin embargo, los biógrafos no suelen hablar de eso. Tampoco Mishima habló nunca de ello; murió sin haber afrontado realmente su verdad.

Se han aducido un sinfín de motivos para el haraquiri de Mishima. Pero el motivo más evidente raras veces se ha mencionado, ya que se considera muy normal ser agradecido con los padres, los abuelos o las personas que los sustituyan, aun cuando a uno lo hayan atormentado. Es algo que forma parte de nuestra moral, que nos lleva a enterrar nuestros sentimientos reales y nuestras necesidades genuinas. Las enfermedades graves, las muertes tempranas y los suicidios son las consecuencias lógicas de ese sometimiento a unas reglas que llamamos moral y que, en el fondo, seguirán amenazando con asfixiar la vida auténtica mientras nuestra conciencia no decida que en adelante no tolerará dichas reglas y no las apreciará más que a la propia vida. Porque el cuerpo no sigue estas reglas; el cuerpo habla en el lenguaje de las enfermedades, que difícilmente entenderemos hasta que comprendamos la negación de los sentimientos reales de nuestra infancia.

Algunos mandamientos del Decálogo pueden exigir aún hoy día su legitimidad; pero el cuarto mandamiento se contradice con las normas de la psicología. Es necesario que se sepa que el «amor» forzado puede ser fuente

de mucho dolor. Quienes, desde pequeños, han recibido amor querrán a sus padres sin necesidad de que un mandamiento se lo ordene. El amor no puede surgir por cumplir un mandamiento.

6

Asfixiado por el amor materno

Marcel Proust

Quien, alguna vez en su vida, haya podido tomarse el tiempo necesario para introducirse en el mundo de Marcel Proust sabrá con qué riqueza de sentimientos, sensaciones, imágenes y percepciones obsequia el autor al lector. Para escribir así, también él debió de experimentar toda esta riqueza. Pasó años y años trabajando en sus obras. Así pues, ¿por qué estas experiencias no le dieron la fuerza para vivir? ¿Por qué murió apenas dos meses después de haber acabado *En busca del tiempo perdido*? ¿Y por qué murió asfixiado? «Porque tenía asma y, finalmente, contrajo una neumonía», es la respuesta habitual. Pero ¿por qué tenía asma? El primer ataque grave lo tuvo con sólo nueve años. ¿Qué le provocó esta enfermedad? ¿Acaso no tenía una madre que lo quería? ¿Pudo él sentir su amor o luchó más bien contra la incertidumbre?

El hecho es que no pudo describir su mundo de percepciones, sentimientos e ideas hasta que su madre murió. A veces sentía que la importunaba, que le pedía demasiado. No podía mostrarse a ella como realmente era, con sus pensamientos y sus sentimientos.

Es algo que se desprende claramente de sus cartas a su madre, que citaré más adelante. Ella lo «quería» a su manera. Se preocupaba mucho por él, pero quería decidir todo por él, decirle con quién tenía que relacionarse, autorizarle o prohibirle cosas, incluso a los dieciocho años; lo quería conforme a sus deseos: dependiente y manipulable. Él intentó oponerse, pero pronto se disculpó por ello, temeroso y desesperado; tanto temía perder su cariño. Lo cierto es que se pasó la vida buscando el amor verdadero de su madre, pero tuvo que batirse en retirada y protegerse de su constante control y sus pretensiones de poder.

El asma de Proust expresó este drama. Respiraba demasiado aire («amor») y no le estaba permitido exhalar el aire sobrante (control), rebelarse contra el acaparamiento de la madre. Es verdad que su magnífica obra pudo ayudarle, al fin, a exteriorizar y a obsequiar con ello a sus lectores. Pero sufrió un suplicio durante años, porque no pudo ser del todo consciente de lo que había padecido a manos de su madre, tan despótica y exigente. Al parecer, respetó hasta el final, hasta su propia muerte, a la madre que había interiorizado, y creyó que tenía que protegerse de la verdad; sin embargo, su cuerpo no pudo aceptar este compromiso. Su cuerpo conocía la verdad probablemente desde su nacimiento. Para él, para el cuerpo, la manipulación y los desvelos de su madre nunca significaron un amor auténtico: significaban miedo. El miedo que suscitaba en una burguesa convencional y dócil la extraordinaria creatividad de su hijo. Jeannette Proust se esforzaba por desempeñar bien su papel de esposa de un reconocido médico y de ser valorada por la sociedad, cuya opinión era muy importante para ella. Vivía como una amenaza la originalidad y la agudeza de Marcel, que intentaba aniquilar con todas sus fuerzas; algo que no le pasó inadvertido al niño despierto y sensible. Sin embargo, tuvo que permanecer largo tiempo callado. Sólo tras la muerte de su madre logró publicar sus agudas observaciones y describir de forma crítica la sociedad burguesa de aquel tiempo como nadie había hecho antes que él. No obstante, su propia madre quedó exenta de esta crítica, aunque precisamente ella hubiera sido la encarnación de ese modelo.

Con treinta y cuatro años, muy poco tiempo después de morir su madre, Marcel Proust escribió a Montesquiou:

> «Desde ahora mi vida ha perdido su única meta, su única dulzura, su único amor, su único consuelo. He perdido a aquélla cuya incesante atención me deparaba en paz, en ternura, la única miel de mi vida… Me consumen toda clase de dolores […]. Como dijo la monja que la cuidaba: "Para ella seguía teniendo usted cuatro años"» (*cit*. en Mauriac 2002, *pág*. 10).

En esta descripción de su amor por su madre se refleja la trágica dependencia y apego de Proust con respecto a ella, apego que no le permitió liberarse ni le dio margen para oponerse abiertamente al constante control. Esta necesidad se tradujo en asma: «¡Respiro tanto aire que no puedo expulsar!; todo lo que ella me da *debe* de ser bueno para mí, aunque me ahogue».

Una ojeada a su infancia esclarece los orígenes de esta tragedia, nos aclara por qué Proust estuvo tan profundamente apegado a su madre durante tanto tiempo, sin poder librarse de ella, pese a los sufrimientos que, sin duda, eso conllevaba.

Los padres de Proust se casaron el 3 de septiembre de 1870, y el 10 de julio de 1871 nació su primer hijo, Marcel, en una noche de gran desasosiego en Auteuil, donde la población acusaba todavía la impresión que había producido la invasión prusiana. Es fácil imaginar que su madre no pudiera dejar a un lado el nerviosismo que reinaba en el ambiente para volcar sus emociones y su cariño en el recién nacido. Asimismo, el cuerpo del bebé debió de percibir, lógicamente, la inquietud, dudando de si su llegada era de veras deseada. En esta situación, el niño necesitaba más tranquilidad de la que a todas luces obtuvo. En ciertos casos, semejante carencia provoca en el bebé angustias mortales que más tarde inciden gravemente en su infancia. Bien pudo ser esto lo que le pasara a Marcel.

A lo largo de toda su infancia no pudo conciliar el sueño sin el beso de buenas noches de su madre, necesidad que se fue acrecentando a medida que sus padres y el entorno la consideraban una «mala costumbre». Como cualquier niño, Marcel quería creer a toda costa en el amor de su madre, pero de alguna manera parece que no pudo desprenderse del recuerdo de su cuerpo, que le traía a la memoria la mezcla de sentimientos de su madre muy poco después de su nacimiento. El beso de buenas noches disipaba esta primera percepción corporal, pero a la noche siguiente surgían de nuevo las dudas. Era especialmente el goteo de invitados en el salón lo que pudo haber despertado en el niño la sensación de que los hombres y las mujeres de la alta burguesía eran para su madre más importantes que él. ¡Qué insignificante era en comparación con ellos! Así pues, echado en la cama, esperaba un gesto de cariño, el gesto que hubiese deseado; sin embargo, lo que una y otra vez recibió de su madre fue su preocupación por su buen comportamiento, por su conformismo y su «normalidad».

Más tarde, ya adulto, Marcel se decidió a explorar el mundo que el amor materno le había robado. Al principio lo hizo de forma activa, como dandi de salón, y luego, tras la muerte de su madre, por medio de la fantasía, describiendo ese mundo con asombrosa pasión, precisión y sensibilidad. Es como si hubiese emprendido un largo viaje para, al fin, obtener la respuesta a

la pregunta: «Mamá, ¿por qué toda esta gente es más interesante que yo? ¿Acaso no te das cuenta de lo vanidosos y excéntricos que son? ¿Por qué mi vida, mis ansias de tenerte y mi amor significan tan poco para ti? ¿Por qué me consideras una carga?». De haber podido vivir sus emociones conscientemente, tal vez el niño hubiese pensado esto, pero Marcel quería ser bueno y no causar problemas; de modo que se introdujo en el mundo de su madre, y este mundo empezó a fascinarle; podía darle en su obra la forma que quisiera, como cualquier otro artista, y podía criticarlo con entera libertad. Y todo lo hacía desde la cama. Desde ella realizaba sus viajes imaginarios, como si la cama pudiese protegerlo de las consecuencias del acto gigantesco de desenmascararse, del castigo temido.

Un escritor puede hacer que los personajes de sus novelas exterioricen aquellos sentimientos auténticos que en la vida real jamás articularía en presencia de sus padres. En *Jean Santeuil*, su novela juvenil, marcadamente autobiográfica, publicada póstumamente (que Claude Mauriac, entre otros, utiliza en su biografía para documentar la juventud del autor), Proust manifiesta su necesidad de forma todavía más directa, dando a entender que había percibido la negación de sus padres. En esa novela Proust habla de «grandes posibilidades de ser un desgraciado […] por la naturaleza de este hijo, por su estado de salud, su carácter propenso a la tristeza, su costumbre de despilfarrar, su indolencia, su incapacidad de hacerse un hueco en la vida», así como del «desperdicio de sus dotes intelectuales» (Proust 1992, *pág*. 1051).

También en *Jean Santeuil* muestra su oposición a su madre, pero siempre lo hace a través de su protagonista, Jean:

> «Creció entonces su ira, contra sí mismo y contra sus padres. Dado que eran ellos los causantes de su miedo, de esta cruel inactividad, de sus sollozos, de sus migrañas y su insomnio, con gusto les hubiese hecho daño o incluso hubiese preferido, en lugar de recibir a su madre con insultos, explicarle que renunciaba a todos los trabajos, que por las noches se iría a dormir a otra parte, que le parecía que su padre era un estúpido… y todo ello porque él tenía la necesidad de golpear a diestro y siniestro, de devolverle a su madre con palabras, que eran como bofetadas, parte del daño que le había hecho. Pero estas palabras que no podía expresar permanecieron en su interior y actuaron como un veneno que no se puede eliminar y que contamina todos sus miembros; sus pies, sus manos temblaban y se crispaban en medio del vacío, en busca de una víctima» (*Ibíd*., *pág*. 22).

En cambio, tras la muerte de su madre, Proust sólo expresa amor por ella. ¿Qué ha sido de la vida auténtica de dudas e intensos sentimientos? Todo se transformó en arte, y esta huida de la realidad Proust la pagó con el asma.

En una carta del 9 de marzo de 1903, Marcel escribe a su madre: «Pero no tengo aspiración alguna a la alegría. Hace tiempo que renuncié a ella» (Proust 1970, *pág*. 109). Y en diciembre de ese mismo año: «Mas al menos imploro a la noche el plan de una vida sometida a tu voluntad…» (*Ibíd*., *pág*. 122), y más adelante, en esta misma carta: «Pues prefiero tener ataques y gustarte a no tenerlos y no gustarte» (*Ibíd*., *pág*. 123). Muy significativa para el conflicto entre el cuerpo y la moral es esta cita sacada de una carta de Proust escrita a principios de diciembre de 1902:

> «La verdad es que tan pronto como me encuentro bien, tú lo destrozas todo hasta que vuelvo a sentirme mal, porque la vida que me procura una mejora a ti te produce irritación… Es triste que no pueda tener a la vez tu cariño y mi salud» (*Ibíd*., *pág*. 105).

Los famosos recuerdos que afloran en la célebre escena en que Proust moja la magdalena en el té ponen de manifiesto uno de esos escasos momentos de felicidad en que se sentía a salvo y protegido por su madre. Cierto día, a los once años, volvió helado y empapado de un paseo, y su madre lo abrazó y le dio un té caliente con una magdalena. Sin reproches. Obviamente, eso bastó para que durante un tiempo desaparecieran las angustias mortales del niño, que probablemente permanecían latentes desde su nacimiento y tenían que ver con la incertidumbre de sentirse o no deseado.

A través de las habituales reprensiones y manifestaciones críticas de sus padres, estos miedos latentes se fueron despertando una y otra vez. El inteligente niño pudo haber pensado: «Mamá, soy una carga para ti, te gustaría que fuera distinto, ¡me lo demuestras tan a menudo!; siempre me lo estás diciendo». De pequeño, Marcel no pudo expresar esto con palabras, y las causas de sus miedos permanecieron ocultas a todos. Solo, acostado en la cama, esperaba una demostración de amor de su madre y que ésta le explicara por qué quería que fuese diferente de como era. Y eso le dolía. El dolor era, al parecer, demasiado grande para poder sentirlo, y sus descubrimientos e interrogantes fueron dilucidados desde la literatura y desterrados al reino artístico. A Marcel Proust se le negó la posibilidad de descifrar el enigma de su vida. Creo que el «tiempo perdido» aludía a la vida que no vivió.

Sin embargo, la madre de Proust no era peor ni mejor que la mayoría de las madres de aquella época; no cabe duda de que, a su manera, ella se preocupaba por el bienestar de su hijo. No obstante, no puedo estar de acuerdo con el coro de biógrafos que elogia sus cualidades maternales, porque no me identifico con el sistema de valores de esos biógrafos. Uno de ellos afirma, por ejemplo, que la madre fue para el hijo un modelo de abnegación, algo que considera una virtud. Tal vez sea cierto que Proust aprendió de su madre a no disfrutar de su propia alegría, sólo que no considero que semejante actitud ante la vida sea encomiable o que sea una virtud.

La causa de su grave enfermedad fue el deber de estar completamente agradecido y la imposibilidad de oponer resistencia a la coacción y el control maternos. Fue la moral interiorizada la que obligó a Marcel Proust a reprimir la rebelión.

Si alguna vez hubiera podido hablar en su propio nombre con su madre, como dejó hablar a su héroe Jean Santeuil, no habría padecido asma, no habría sufrido ataques de asfixia, no habría tenido que pasarse media vida en cama y no habría muerto tan pronto. En la carta a su madre escribe claramente que prefiere estar enfermo a correr el riesgo de disgustarla. No es raro que hoy en día se oigan aún declaraciones de este tipo, pero hay que reflexionar sobre las consecuencias derivadas de esta ceguera emocional.

7

El gran maestro de la disociación de sentimientos

James Joyce

James Joyce se vio obligado a someterse a quince operaciones de ojos en Zurich. ¿Qué era lo que no podía ver ni sentir? Tras morir su padre, escribió a Harriet Shaw Weaver lo siguiente en una carta fechada el 17 de enero de 1932:

> «Mi padre sentía por mí un cariño extraordinario. Era el hombre más necio que he conocido nunca, pero de una astucia punzante. Pensó y habló de mí hasta el último momento. Siempre lo he querido mucho, puesto que yo mismo soy un pecador, y hasta sus defectos me gustaban. Le debo a él cientos de páginas y docenas de personajes de mis libros. Su humor seco (o más bien húmedo) y la expresión de su cara a menudo me han hecho desternillar de risa» (Joyce 1975, *pág*. 223).

Esta descripción idealizada de su padre contrasta vivamente con la carta que James Joyce escribió a su mujer el 29 de agosto de 1904, después de la muerte de su madre:

> «¿Cómo iba a alegrarme al pensar en la casa de mis padres? […] Creo que los malos tratos de mi padre, los años de preocupaciones y la cínica franqueza de mi conducta mataron a mi madre lentamente. Cuando estaba en el féretro y vi su rostro —un rostro gris y destrozado por el cáncer— comprendí que me hallaba ante la cara de una víctima, y maldije el sistema que la había convertido en una víctima[3]. Éramos diecisiete en la familia. Mis hermanos no significaban nada para mí. Sólo uno de ellos puede entenderme» (*Ibíd*., *pág*. 56).

¿Cuánto sufrimiento del primogénito de esta madre que tuvo diecisiete hijos y de un alcohólico violento se esconde detrás de estas frases realistas? Este sufrimiento no aparece expresado en las obras de Joyce, sino que el lector tropieza con una resistencia al mismo que se sirve de brillantes provocaciones. Las bufonadas del padre son admiradas por el niño a menudo apaleado y transformadas en literatura por el adulto. Yo atribuyo el gran éxito

de sus novelas al hecho de que precisamente muchas personas valoran particularmente esta forma de rechazar los sentimientos tanto en la literatura como en la vida. En mi obra titulada *La madurez de Eva* abordé este fenómeno a propósito de la novela autobiográfica de Frank McCourt *Las cenizas de Ángela*.

Epílogo de la primera parte

Es posible que innumerables personas hayan tenido un destino parecido a los que acabo de describir. Pero los autores aquí mencionados son conocidos en todo el mundo, por lo que la veracidad de mis palabras puede comprobarse con ayuda de sus obras y de las biografías que se han escrito sobre ellos. El denominador común de estos escritores fue su lealtad al cuarto mandamiento y el hecho de que a lo largo de toda su vida honraron a sus padres, que les habían causado mucho sufrimiento. Sacrificaron sus propias necesidades de verdad, de lealtad a sí mismos, de comunicación sincera, de comprensión y de ser comprendidos en el altar de sus padres, todo ello con la esperanza de ser amados y no volver a ser rechazados. La verdad expresada en sus obras quedó disociada de su *yo*; cosa que, bajo el peso del cuarto mandamiento, retuvo a dicha verdad en la cárcel de la negación.

Dicha negación les ocasionó graves enfermedades y muertes tempranas, cosa que demuestra, una vez más, que Moisés se equivocó por completo al decirnos que viviríamos más si honrábamos a nuestros padres. El cuarto mandamiento contiene una amenaza indiscutible.

A buen seguro, muchas personas disfrutaron de una larga vida aunque idealizaran a los padres que en el pasado las maltrataron. En realidad, no sabemos cómo estas personas encararon su mentira. La mayoría la transmitió inconscientemente a la siguiente generación; por el contrario, sabemos que los escritores aquí citados empezaron a intuir su verdad. Pero, aislados y en una sociedad que siempre está del lado de los padres, no encontraron el valor suficiente para deshacerse de su negación.

Cualquiera puede comprobar lo poderosa que llega a ser la presión social. Cuando un adulto reconoce la crueldad de su madre y habla de ella con franqueza, lo que oye unánimemente, también en las terapias, es: «Pero ella también lo tuvo difícil, ha hecho esto, lo otro y lo de más allá. No deberías juzgarla, no todo es blanco o negro, no deberías verla de forma tan parcial. Los padres ideales no existen, etcétera». Da la impresión de que quienes hablan así están defendiendo a sus propias madres, aunque el adulto en cuestión no las haya atacado en absoluto. Sólo ha hablado de su propia madre.

Esta presión social es mucho mayor de lo que imaginamos; por eso espero que el retrato de los escritores que he realizado no sea entendido como una condena, como una crítica a su falta de valor, sino como la descripción de la tragedia vivida por unas personas que, si bien no pudieron aceptar la verdad debido al aislamiento, sí la percibieron. He escrito este libro con la esperanza de reducir este aislamiento; porque no es raro encontrarse en las terapias con la soledad del niño que hay en el adulto actual, pues a menudo éstas también funcionan al dictado del cuarto mandamiento.

SEGUNDA PARTE

LA MORAL TRADICIONAL EN LAS TERAPIAS Y LA SABIDURÍA DEL CUERPO

«No tener recuerdos de la infancia es como estar condenado a cargar permanentemente con una caja cuyo contenido desconoces. Y cuanto mayor eres, más te pesa y más te impacientas por abrirla al fin».

Jurek Becker[4]

Introducción

Los destinos de los escritores que he abordado en la primera parte de esta obra pertenecen a siglos ya pretéritos. ¿Qué ha cambiado desde entonces? La verdad es que no mucho, salvo el hecho de que en la actualidad algunas de las antiguas víctimas de malos tratos infantiles buscan terapias para liberarse de las consecuencias de esos malos tratos. Pero, al igual que ellas, sus terapeutas temen a menudo conocer la verdad de la infancia; de ahí que la liberación se logre en muy pocos casos. A lo sumo, a corto plazo se produce una mejoría de los síntomas si se le posibilita al paciente vivir sus emociones; podrá sentirlas, expresarlas en presencia de otro, algo que antes nunca le estuvo permitido. Pero si el terapeuta cree en algún dios (las figuras de los padres), sea Yahvé, Alá, Jesús, el Partido Comunista, Freud, Jung, etcétera, difícilmente podrá ayudar al paciente en su camino hacia la autonomía. La moral del cuarto mandamiento con frecuencia retiene a ambos en su destierro, y el cuerpo del paciente es el que paga el precio de este sacrificio.

Si hoy afirmo que este sacrificio no es necesario, y que es posible liberarse del dictado de la moral y del cuarto mandamiento sin tener que castigarse por ello y sin perjudicar a otros, podrían reprocharme por mi ingenuo optimismo. Porque ¿cómo voy a demostrarle a alguien que puede librarse de las obligaciones con las que ha cumplido durante toda su vida, las cuales necesitó en el pasado para sobrevivir y sin las que ya no se imagina la vida? Reconozco que, si digo que he conseguido esta libertad gracias a que pude descifrar mi historia, no soy un buen ejemplo, pues he tardado más de cuarenta años en llegar al punto en el que estoy ahora. Pero hay otros casos. Conozco a personas que en mucho menos tiempo han conseguido desenterrar sus recuerdos y, gracias al descubrimiento de su verdad, han podido abandonar el escondite en el que se habían guarecido. En mi caso, el viaje duró mucho porque durante décadas tuve que recorrer el camino sola y hasta el final no encontré el tipo de acompañante que necesitaba. Por el camino tropecé con personas para quienes conocer su historia también era una prioridad. Querían entender de qué tenían que protegerse, de qué habían tenido miedo, y cómo estos miedos y las graves heridas tempranamente sufridas habían repercutido

en sus vidas. Igual que yo, tuvieron que imponerse a la dictadura de la moral tradicional, pero pocas veces lo hicieron solas. Ya había libros y grupos que les facilitaron esta liberación. Después de confirmar sus percepciones, pudieron dejar atrás su confusión y, una vez que se hubieron acercado a su verdad, permitirse la aceptación de la indignación y el horror.

Henrik Ibsen habló una vez de los puntales de nuestra sociedad; se refería con ello a los poderosos que sacan provecho de la hipocresía de dicha sociedad. Yo espero que las personas que hayan reconocido su historia y se hayan liberado de las mentiras impuestas por la moral pasen a formar, parte de los puntales de una futura sociedad consciente. Sin la conciencia de lo que nos sucedió en nuestros primeros años de vida todo el engranaje cultural es, a mi entender, una farsa. Los escritores aspiran a crear buena literatura, pero no tratan de identificar la fuente inconsciente de su creatividad, el impulso que les lleva a expresarse y comunicarse. La mayoría teme con ello perder sus capacidades creativas. Un miedo similar he encontrado en los pintores, incluso en aquellos que (a mi juicio) mostraban claramente sus miedos inconscientes en sus cuadros, como Francis Bacon, El Bosco, Salvador Dalí y muchos otros surrealistas. Es cierto que con sus cuadros buscan comunicarse, pero a un nivel que proteja su negación de las vivencias infantiles y que se considera arte. Dirigir la atención a la biografía de un artista es un tabú del engranaje cultural. En mi opinión, es precisamente esta historia inconsciente la que mueve al artista una y otra vez a buscar nuevas formas de expresión (véase A. Miller 1998b). Y es preciso que permanezca oculta a él y a nuestra sociedad porque podría desvelar el sufrimiento tempranamente padecido debido a la educación, con lo que se desobedecería el mandamiento de «honrarás a tu padre y a tu madre».

Casi todas las instituciones contribuyen a esta huida de la verdad. Son dirigidas por personas, y a la mayoría de las personas les da miedo la palabra infancia. Este miedo se halla en todas partes, en las consultas de los médicos y los psicoterapeutas, en los despachos de los abogados, en los tribunales y, no en menor medida, en los medios de comunicación.

En cierta ocasión, una librera me habló de un programa de televisión sobre los malos tratos infantiles. Por lo visto, se emitieron casos de una gran crueldad, entre ellos el de una de las llamadas «madres con el síndrome de Münchhausen»: una enfermera que cuando iba con sus hijos a la consulta del

médico se hacía pasar por una madre muy cariñosa y entregada, pero que en casa utilizaba medicamentos para provocarles de manera intencionada enfermedades, de las que acabaron muriendo sin que en un principio se sospechara de ella. A la librera le había indignado que los expertos del debate no hubieran dicho nada acerca de por qué hay madres así. Como si se tratara de una fatalidad divina. «¿Por qué no dijeron la verdad?», me preguntó; «¿por qué estos expertos no dijeron que esas madres fueron gravemente maltratadas en el pasado y que con su conducta no hacen sino repetir lo que ellas han vivido?». Le contesté: «Lo dirían si lo supieran, pero está claro que no lo saben». «¿Y cómo es posible que yo lo sepa sin ser una experta?», preguntó la mujer, y siguió: «Me ha bastado con leer un par de libros. Desde que los leí, mi relación con mis hijos ha cambiado mucho. Entonces, ¿cómo puede ser que un experto diga que, por suerte, son pocos los casos extremos de malos tratos a los niños y que sus causas se desconocen?».

La actitud de mi interlocutora me hizo comprender que tenía que escribir otro libro sobre ese tema, incluso aunque quizá falte algún tiempo para que muchos puedan vivirlo como un alivio. No obstante, no dudo de que ya habrá algunos que podrán corroborarlo por propia experiencia.

Mis intentos de transmitirle al Vaticano los conocimientos sobre la importancia de la primera infancia me han demostrado la imposibilidad de despertar el sentimiento de misericordia en hombres y mujeres que al comienzo de sus vidas aprendieron a reprimir sus sentimientos verdaderos y espontáneos con tal fuerza que, por lo visto, no ha quedado en sus vidas ni rastro de ellos. Ya no hay ninguna curiosidad por los sentimientos ajenos. Las personas que de pequeñas fueron interiormente «masacradas» dan la impresión de vivir en un búnker interior en el que sólo se les permite rezar a Dios. En Él delegan su propia responsabilidad y observan con fidelidad los preceptos de la Iglesia para que el pretendido Dios amoroso no los castigue por alguna negligencia.

Poco después de la detención de Saddam Hussein empezaron a alzarse voces en todo el mundo, incitadas desde el Vaticano, moviendo a la compasión por el tirano sin escrúpulos y hasta entonces temido. Pero, en mi

opinión, al emitir juicios sobre los tiranos no podemos basarnos simplemente en la compasión hacia las personas para después perdonar sus actos.

Saddam Hussein nació el 28 de abril de 1937 y creció en el seno de una familia campesina que no poseía tierras y vivía cerca de Tikrit en condiciones muy precarias. Según las biógrafas Judith Miller y Laurie Mylroie (1990), el padre biológico de Saddam abandonó a su madre poco antes o poco después de que el niño naciera. Su padrastro, un pastor, humilló al joven constantemente, llamándolo hijo de perra o hijo de puta, le pegó sin piedad y lo martirizó de forma brutal. Para poder explotar al máximo la capacidad de trabajo del niño, le prohibió ir a la escuela hasta los diez años. En vez de eso, lo despertaba en plena noche y le ordenaba que vigilase el rebaño. Durante estos años tan significativos todos los niños se forman ideas del mundo y del valor de la vida. Sienten deseos con cuya realización sueñan. En el caso de Saddam, que fue un prisionero de su padrastro, el deseo sólo podía ser uno: el poder ilimitado sobre otros. Es probable que en su mente germinara la idea de que la única manera de poder salvar la dignidad robada era ejerciendo sobre otras personas el mismo poder que su padrastro había ostentado sobre él. Durante su infancia apenas había tenido otros ideales, otros ejemplos: sólo estaban su omnipotente padrastro y él, una víctima a merced del terror más absoluto. Conforme a este modelo organizó después el adulto la estructura totalitaria de su país. Su cuerpo no conocía otra cosa que la fuerza.

Todos los dictadores niegan el sufrimiento que han padecido en su infancia y tratan de olvidarlo ayudándose de su megalomanía. Pero el inconsciente de cada persona registra en las células del cuerpo su historia completa y llega un día en que la impulsa a hacer frente a su verdad. Que Saddam, precisamente con la gran fortuna que tiene, buscase un refugio cerca de su lugar de nacimiento, donde de pequeño nunca se le dispensó ayuda, en una región que inspiraba mucho recelo y que ni siquiera pudo protegerle, vuelve a evidenciar que su infancia fue un callejón sin salida e ilustra con claridad su compulsión a la repetición. Tampoco él pudo escoger en su infancia.

La historia demuestra que el carácter de un tirano no cambia a lo largo de su vida y que, en tanto no se le oponga resistencia, usa su poder de forma destructiva, pues su verdadero e inconsciente objetivo, oculto tras sus actividades conscientes, no varía: borrar con ayuda del poder las

humillaciones vividas en la infancia y después negadas. Pero como es imposible conseguir eso, porque el pasado no se puede eliminar ni dominar mientras uno niegue el sufrimiento experimentado, las empresas acometidas por los dictadores están fatalmente abocadas a la pulsión a la repetición. Siempre habrá nuevas víctimas que paguen el precio por ello.

Con su comportamiento, Hitler dirigió el mundo entero como su padre lo había tratado a él de pequeño: con ansias destructivas, sin piedad, con ostentación y brutalidad, jactanciosa y perversamente, con narcisismo, estrechez de miras y estupidez. Con su imitación inconsciente le fue fiel a su padre. De modo parecido actuaron dictadores como Stalin, Mussolini, Ceaucescu, Idi Amin Dada y Saddam Hussein. Pero la biografía de Saddam es el clásico ejemplo de humillación infantil extrema que más tarde causará miles y miles de víctimas que deberán pagar la venganza del tirano con sus vidas. Por grotesco que pueda parecer, la negativa a aprender de estos hechos tiene una clara explicación.

El tirano sin escrúpulos moviliza los miedos reprimidos de los niños que fueron maltratados en el pasado y que jamás pudieron, ni pueden en la actualidad, culpar a unos padres a los que son fíeles pese a las torturas sufridas. Todo tirano simboliza a este padre al que se aferra con todas sus fuerzas con la esperanza de poder transformarlo alguna vez en un ser cariñoso mediante la propia ceguera.

Es esta esperanza la que puede haber llevado a los representantes de la Iglesia católica a sentir compasión por Hussein. Hace un par de años solicité apoyo a unos cuantos cardenales cuando presenté al Vaticano el material sobre las consecuencias del maltrato infantil y les pedí que ilustraran al respecto a los matrimonios jóvenes con hijos.

Como ya he dicho antes, no obtuve por parte de ninguno de los cardenales a los que había escrito la más mínima muestra de interés por el problema de los niños maltratados, un problema de alcance mundial ignorado pero candente. Igual que tampoco hubo el menor gesto de misericordia cristiana. Sí que es cierto, sin embargo, que hoy en día demuestran con rotundidad su capacidad compasiva, pero curiosamente no por los niños maltratados ni por las víctimas de Saddam, sino por él mismo, por la figura paterna carente de escrúpulos que simboliza el temido déspota.

Los niños golpeados, torturados y humillados que nunca contaron con el apoyo de un testigo que les ayudara suelen desarrollar más adelante una gran tolerancia hacia las crueldades de las figuras paternas y, al parecer, una sorprendente insensibilidad por lo que se refiere al sufrimiento de los niños maltratados. Se niegan en redondo a admitir que ellos mismos fueron maltratados en el pasado, y la insensibilidad les permite mantener los ojos cerrados. Por eso, aunque estén absolutamente convencidos de sus propósitos humanos, harán de abogados del diablo. Desde pequeños han aprendido a reprimir e ignorar sus verdaderos sentimientos; han aprendido a no confiar en éstos y a hacerlo sólo en las normas de los padres, los profesores y las autoridades eclesiásticas. Y ahora sus responsabilidades adultas no les dejan tiempo para percibir sus propios sentimientos, a menos que dichos sentimientos encajen a la perfección con el sistema de valores patriarcal en que viven: como la compasión por el padre, por muy destructivo y peligroso que éste sea. Al parecer, cuantos más crímenes cometa un tirano, más tolerancia recibirá, eso siempre que el acceso de sus admiradores al sufrimiento de sus propias infancias permanezca herméticamente cerrado.

1

La naturalidad del maltrato infantil

Hace años que leo los informes de los Foros «Nuestra Infancia[5]», y a menudo me encuentro con lo mismo: la mayoría de los recién llegados al foro escriben que ya han leído muchas cosas en él y que tienen dudas de si están o no en el lugar adecuado, porque, en realidad, ellos no han sido maltratados de pequeños y en el foro se han enterado de historias terribles; aseguran que es cierto que les pegaban de vez en cuando, que fueron menospreciados o humillados de alguna forma, pero que jamás sufrieron tanto como muchos de los participantes en el foro. Sin embargo, con el tiempo también estas personas hablan del indignante comportamiento de sus padres, que puede ser abiertamente calificado de maltrato y que los demás también perciben como tal. Lo que ocurre es que *han* necesitado un tiempo determinado para sentir el sufrimiento de su infancia, y, gracias a la empatía de los demás participantes, poco a poco han ido admitiendo sus sentimientos.

Este fenómeno refleja la actitud de la población mundial en relación con el maltrato infantil. A lo sumo, éste se considera una falta no intencionada cometida por padres que abrigaban las mejores intenciones, pero a los que tener que educar los desbordó. Asimismo, el desempleo o el exceso de trabajo se designan como causantes de que un padre levante la mano, y las tensiones en el matrimonio explican que las madres partan perchas sobre los cuerpos de sus hijos. Explicaciones tan absurdas son fruto de nuestra moral, que desde siempre se ha situado del lado de los adultos y en contra del niño. Desde esta perspectiva nunca ha podido percibirse el sufrimiento infantil; de este razonamiento nació mi idea de los foros, en los que la gente habla de su sufrimiento y que con el tiempo ponen de manifiesto —así lo espero— lo que tiene que soportar un niño si carece del apoyo de la sociedad. Gracias a estos informes se comprende el porqué del odio, que puede llegar tan lejos como para que niños inicialmente inocentes, más tarde, de adultos, sean por

ejemplo capaces de hacer realidad los delirios de un loco y organizar, apoyar, llevar a cabo, defender y olvidar un holocausto gigantesco.

La pregunta, no obstante, acerca de cuáles han sido las improntas, los malos tratos y las humillaciones que han contribuido a que niños absolutamente normales se conviertan en monstruos, sigue omitiéndose por todos como antes. Tanto los monstruos como las personas que han dirigido contra sí mismas los sentimientos de rabia e ira, y que han enfermado, defienden de cualquier reproche a los padres que, en el pasado, les pegaron brutalmente. No saben cómo les han influido los malos tratos, no saben cuánto han sufrido por ellos ni quieren saberlo. Consideran que aquello se hizo por su bien.

Tampoco en las guías de autoayuda ni, en general, en la bibliografía sobre la asistencia terapéutica se detecta una inclinación clara en favor del niño. Al lector se le aconseja que abandone el papel de víctima, que no acuse a nadie del desbaratamiento de su vida, que sea fiel a sí mismo para conseguir liberarse del pasado e, incluso, que mantenga buenas relaciones con sus padres. En estos consejos percibo las contradicciones de la pedagogía venenosa y de la moral tradicional. Veo también en ellos el peligro de abandonar al niño en otros tiempos atormentado por su confusión y su sobresfuerzo moral, con lo que tal vez nunca pueda convertirse en adulto.

Pues hacerse adulto significaría dejar de negar la verdad, sentir el dolor reprimido, conocer racionalmente la historia que el cuerpo ya conoce emocionalmente, integrar esa historia y no tener que reprimirla más. Que luego el contacto con los padres pueda o no mantenerse dependerá de las circunstancias. Pero lo que sí debe terminar es la relación enfermiza con los padres interiorizados de la infancia, esa relación a la que llamamos amor, pero que no es amor y que está compuesta de distintos elementos como la gratitud, la compasión, las expectativas, las negaciones, las ilusiones, el miedo, la obediencia y el temor al castigo.

He dedicado mucho tiempo a estudiar por qué algunas personas consideran que sus terapias han sido un éxito y otras, pese a décadas de análisis o terapias, siguen atascadas en sus síntomas sin poder librarse de ellos. He constatado que, en todos los casos que acabaron positivamente, las personas pudieron librarse de la relación destructiva del niño maltratado cuando contaron con un apoyo que les permitió desvelar su historia y

expresar su indignación por el comportamiento de sus padres. Esas personas, de adultas, pudieron organizar sus vidas con mayor libertad sin necesidad de odiar a sus padres. Pero no pudieron hacerlo aquellos que en sus terapias fueron exhortados a perdonar creyendo que el perdón conllevaría un éxito curativo. Éstos quedaron aprisionados en la situación del niño pequeño que cree que quiere a sus padres, pero que en el fondo se deja controlar y (en forma de enfermedades) se deja destruir por los padres que ha tenido interiorizados toda su vida. Semejante dependencia fomenta el odio que está reprimido pero que, no obstante, sigue activo y empuja a agredir a inocentes. Sólo odiamos cuando nos sentimos impotentes.

He recibido cientos de cartas que documentan mi afirmación. Por ejemplo, Paula, una chica de veintiséis años y que padece alergias, me escribió diciendo que, de pequeña, su tío la acosaba cada vez que los visitaba y le tocaba con descaro los pechos en presencia de otros miembros de la familia. Este tío, sin embargo, era la única persona que prestaba atención a la niña y le dedicaba tiempo en sus visitas. Nadie la protegió y, cuando se quejó de su tío, sus padres le dijeron que no tenía que habérselo permitido. Nadie salió en su defensa; antes bien, le cargaron con la responsabilidad. Ahora el tío tenía cáncer y Paula no quería ir a verlo, porque estaba furiosa con el anciano. Pero su terapeuta creyó que más adelante lamentaría su negativa y que no hacía falta que disgustase a su familia, que eso no le serviría de nada; de modo que Paula fue a verlo reprimiendo su verdadera indignación. Poco después de la muerte de su tío, el recuerdo de este acoso derivó hacia algo completamente distinto. Ahora Paula sentía incluso amor por su tío fallecido. La terapeuta estaba contenta con ella y ella, a su vez, consigo misma; por lo visto, el amor la había curado de su odio y sus alergias. Sin embargo, de repente le surgió una fuerte asma y tuvo dificultades respiratorias. Paula no lograba entender esta enfermedad, pues se sentía muy bien, había podido perdonar a su tío y no le guardaba rencor alguno. Entonces, ¿a qué venía este castigo? Consideró que la aparición de la enfermedad era un castigo por sus antiguos sentimientos de rabia e indignación. Después leyó uno de mis libros y, con motivo de la enfermedad, me había escrito. El asma desapareció en cuanto pudo deshacerse del «amor» por su tío. Éste es un ejemplo de obediencia en lugar de amor.

A otra mujer le asombraba, tras años de psicoanálisis, tener dolores en las piernas para los que los médicos no encontraban causa alguna, pues consideraba que los motivos podían ser psíquicos. Mediante el psicoanálisis, llevaba años trabajando su supuesta fantasía de que había sufrido abusos sexuales a manos de su padre. Quería creer a su psicoanalista, quería creer que se trataba sólo de imaginaciones y no de recuerdos de hechos reales. Pero todas estas especulaciones no le ayudaron a comprender el porqué de esos dolores en las piernas. Cuando, al fin, interrumpió la terapia, para su gran sorpresa los dolores desaparecieron. Habían sido un indicio de que estaba en un mundo del que no podía salir. Ella quería huir del psicoanalista y de sus engañosas interpretaciones, pero no se atrevía a hacerlo. Es posible que los dolores en las piernas bloquearan durante cierto tiempo su necesidad de huir, hasta que tomó la decisión de dejar el psicoanálisis y no esperar más ayuda de éste.

El vínculo con las figuras paternas que trato de describir aquí es el vínculo con unos padres que maltratan y que nos impiden ayudarnos a nosotros mismos. Las necesidades naturales no satisfechas del niño en el pasado las trasladamos más tarde a los terapeutas, a los cónyuges y a nuestros propios hijos. No acabamos de creernos que nuestros padres realmente las ignorasen o incluso las torpedearan de tal modo que tuviéramos que reprimirlas. Esperamos que ahora sean otras personas, con las que entablamos relación, las que colmen por fin nuestros deseos, nos entiendan, nos apoyen, nos respeten y nos descarguen de las decisiones difíciles de la vida. Y dado que estas expectativas se alimentan de la negación de la realidad de la infancia, no podemos renunciar a ellas. No, mediante un acto de voluntad, como he dicho antes. Pero acaban desapareciendo cuando nos decidimos a hacer frente a nuestra verdad; eso no es fácil, porque en la mayoría de los casos implica dolor, aunque sí posible.

En los foros a menudo se observa que algunas personas, después de quejarse de lo que les han hecho sus padres, se enfadan si alguien del grupo reacciona con indignación a ese relato, aunque este alguien no conociera a esos padres; su indignación va dirigida contra aquello que le ha oído decir a la persona del grupo en cuestión. Porque no es lo mismo quejarse de los actos de los padres que tomar esos hechos completamente en serio. Esto último aviva el miedo del niño al castigo, de ahí que muchos prefieran mantener reprimidas sus primeras percepciones, no ver la verdad, encubrir los hechos y

conformarse con la idea del perdón, de manera que seguirán presos en su dinámica infantil de expectativas.

Empecé a someterme a psicoanálisis en el año 1958 y, si miro retrospectivamente, me da la impresión de que mi psicoanalista estaba muy imbuida de la moral. Yo no me di cuenta, porque he crecido con la misma escala de valores; por eso no tuve la posibilidad de reconocer entonces que había sido una niña maltratada. Para descubrirlo necesité una testigo que hubiera recorrido este camino y que ya no compartiera la habitual negación del maltrato a los niños que reina en nuestra sociedad. Todavía hoy, más de cuarenta años después, esta postura no está generalizada. Los informes de los terapeutas que aseguran estar del lado del niño incurren, en la mayoría de los casos, en una postura pedagógica, de la que, naturalmente, no son conscientes porque nunca la han proyectado. Aunque algunos de mis libros aluden y alientan a los pacientes a hacer justicia consigo mismos y a no ceder ante las exigencias ajenas, como lectora tengo la sensación de que los terapeutas siempre dan consejos que uno, en realidad, no puede seguir. Pues aquello que yo describo como resultado de una historia se considera una mala costumbre que uno debiera corregir: «Uno debería aprender a respetarse, debería poder valorar sus virtudes, debería esto, lo otro y lo de más allá». Hay toda una serie de información que pretende ayudarle a uno a recuperar su autoestima, pero sin que pueda liberarlo de sus bloqueos; yo creo, en cambio, que una persona que no se valora a sí misma ni se respeta, que no se permite ser creativa, no es de esta manera porque lo desee. Sus bloqueos son fruto de una historia que debería conocer con la mayor exactitud posible, conocer desde las emociones, para entender cómo se ha convertido en quien es. Cuando lo haya entendido, porque ha podido sentirlo, ya no necesitará más consejos. Sólo necesitará un testigo cómplice que recorra con ella el camino hacia su verdad, con quien pueda permitirse aquello que siempre ha deseado pero a lo que tuvo que renunciar: la confianza, el respeto y el amor a uno mismo. Y necesitará perder la esperanza de que sus padres le darán algún día aquello de lo que la privaron.

Por esa razón ha habido hasta ahora tan pocas personas que hayan recorrido este camino, y por eso tantas se contentan con los consejos de sus terapeutas o dejan que las ideas religiosas les impidan descubrir su verdad. Más arriba he citado el miedo como el factor decisivo, pero creo que este miedo disminuirá cuando el maltrato a los niños ya no sea un tabú social.

Hasta la actualidad, las víctimas de malos tratos han negado la verdad precisamente debido al miedo que sintieron en sus primeros años de vida, con lo que, por lo general, han contribuido a que dicha verdad se encubriera. Pero si las víctimas del pasado empiezan a explicar lo que les ha ocurrido, los terapeutas se verán también obligados a darse cuenta de la realidad. Hace poco oí a un psicoanalista alemán afirmar en público que por su consulta pasaban pocas víctimas de maltrato infantil. Una declaración sorprendente, pues no conozco a nadie que tenga síntomas psíquicos, y quiera someterse a tratamiento, a quien de pequeño no le hayan pegado. Para mí eso es maltrato, aun cuando a este tipo de humillación se le haya llamado desde hace siglos, y se le llame, «medida educativa». Tal vez sea sólo cuestión de definición, pero es una definición que, en este caso, me parece decisiva.

2

En el tiovivo de los sentimientos

Hace algún tiempo pasé por delante de un tiovivo y me quedé un rato allí, de pie, disfrutando de la alegría de los pequeños. La verdad es que era, sobre todo, alegría lo que se reflejaba en los rostros de esos niños de aproximadamente dos años. Pero no vi sólo alegría. En algunos se percibía con claridad el miedo de ir a esa velocidad sin compañía y sentados al volante de los cochecitos. Se percibía algo de miedo, pero también el orgullo de ser mayores y por conducir, así como la curiosidad de qué vendría a continuación, la intranquilidad de no saber dónde estaban sus padres en ese momento. Realmente podía observarse cómo todos esos sentimientos iban sucediéndose y poniéndose de manifiesto en la vorágine del movimiento. Al irme de allí no pude menos de preguntarme qué le sucede a un niño pequeño de entre uno y dos años cuando su cuerpo es utilizado para las necesidades sexuales del adulto. ¿Cómo se me ocurrió esta idea? Tal vez porque la alegría que mostraban esos niños me produjo tensión y desconfianza. Pensé: «Dar tantas vueltas rápidas en círculo podría resultarles extraño, inusual y angustioso a sus cuerpos».

Cuando bajaron, me parecieron preocupados y desconcertados. Todos los niños se abrazaron con fuerza a sus padres. Quizá, pensé, esta clase de sensación placentera no sea en absoluto adecuada para un alma infantil, quizá no sea natural. Es un montaje artificial con el que hay gente que hoy día gana dinero. Y volví de nuevo al tema que me ocupaba: ¿cómo debe de sentirse una niña que sufre abusos sexuales cuando, por ejemplo, su madre casi no la toca, porque la rechaza y, debido a su propia infancia, se impide a sí misma cualquier efusividad? Después esa niña estará tan sedienta de caricias que aceptará cada contacto corporal con gratitud, casi como la realización de un deseo apremiante. Pero de alguna manera se sentirá dolida cuando su padre, en el fondo, abuse de su verdadero ser, de su anhelo de comunicación

auténtica y de contacto afectivo, cuando su cuerpo sea sólo utilizado con el fin de que el adulto se masturbe o confirme su propio poder.

Podría ser que esta niña reprimiera profundamente sentimientos como la decepción, la tristeza y la ira por haberse sentido traicionada, por la promesa incumplida, y que siguiera abrazando a su padre porque no pudiera perder la esperanza de que éste cumpliera algún día la promesa de los primeros contactos, de que le devolviera la dignidad y le enseñara lo que es el amor. Pues, de lo contrario, no habría nadie más a su alrededor que le hubiese prometido amor. Pero esta esperanza puede ser destructiva.

Podría ocurrir que esta chica sufriera de adulta una compulsión a la automutilación y tuviera que buscar terapias, y que cuando se hiciera daño experimentara una especie de placer. Poco más podría sentir, porque los abusos del padre la habrían llevado prácticamente a aniquilar sus propios sentimientos y éstos ya no estarían disponibles. O podría ser que esta mujer tuviera un eccema genital, como el que describe Kristina Meyer, la autora del libro *Das doppelte Geheimnis* [Doble misterio]. Se sometió a tratamiento con todo un abanico de síntomas que indicaban de modo inequívoco que de pequeña había sufrido abusos sexuales a manos de su padre. Su psicoanalista no tuvo esa sospecha de inmediato, pero según mi leal saber y entender, acompañó a Kristina hasta que ésta pudo rescatar de la más absoluta represión su historia de las crueles y brutales violaciones llevadas a cabo por su padre. El proceso duró seis años, fueron unas sesiones analíticas duras a las que siguió una terapia de grupo y otras medidas terapéuticas corporales.

Supuestamente, semejante proceso podría haber sido más corto si, desde el principio, la analista hubiera podido interpretar un eccema genital como un indicio inequívoco de un temprano abuso del cuerpo de la niña. Pero es evidente que, hace dieciséis años, la analista todavía no era capaz de hacerlo. Creía que, si obligaba a Kristina a enfrentarse con esta información antes de llegar a un buen nivel de análisis, ésta no podría soportarlo.

Quizás, hace un tiempo, yo hubiera compartido esta opinión, pero tras mis últimas experiencias tiendo a pensar que nunca es demasiado pronto para decirle al niño maltratado lo que uno percibe con claridad y para ponernos de su lado. Kristina Meyer luchó con un valor inusitado por su verdad, y merecía que desde el comienzo alguien reconociera su confusión y la acompañara en ella. Siempre soñó con que la psicoanalista la abrazara alguna vez y la

consolara, pero ésta, fiel a su método, jamás hizo realidad el inocente deseo de Kristina. De haberlo hecho, a lo sumo le habría podido transmitir que existen los abrazos de cariño que respetan las fronteras con el otro y que además demuestran que uno no está solo en el mundo. Puede que hoy día, cuando hay un sinfín de terapias corporales, la obstinada negativa de la psicoanalista a dejarse conmover por la tragedia de su paciente parezca extraña, pero desde la perspectiva del psicoanálisis es del todo comprensible.

Volvamos al punto de partida de este capítulo y a la imagen de los niños dando vueltas en el tiovivo, cuyas caras, en mi opinión, además de alegría reflejaban también miedo y desazón. En realidad, mi comparación de esa situación con las de abuso sexual no pretendía ser general, fue más bien una idea por la que me dejé llevar. Sin embargo, sí hay que tomar absolutamente en serio las emociones contradictorias a las que de niños y adultos solemos estar expuestos. Cuando de pequeños nos relacionamos con adultos que nunca han intentado aclarar sus sentimientos, a menudo nos vemos confrontados con un caos que nos desconcierta sobremanera. Para escapar de esa confusión y de ese desconcierto recurrimos al mecanismo de disociación y represión. No sentimos ningún miedo, queremos a nuestros padres, confiamos en ellos y, cueste lo que cueste, tratamos de satisfacer sus deseos para que estén contentos con nosotros.

Será sólo más tarde, en la edad adulta, cuando este miedo tenderá a proyectarse sobre el cónyuge; y no lo entenderemos. También entonces querremos, como en la infancia, aceptar en silencio las contradicciones del otro para ser queridos, pero el cuerpo manifestará su aspiración a la verdad y producirá síntomas mientras sigamos sin querer reconocer el miedo, la ira, la indignación y el horror del niño víctima de abusos sexuales.

Pero ni con la mejor de las intenciones podremos detectar las situaciones pasadas si desatendemos nuestro presente. Sólo rompiendo con la dependencia actual podremos reparar los daños, es decir, ver con claridad las consecuencias de la dependencia más temprana y acabar con ellas. Por ejemplo: Andreas, un hombre de mediana edad, tiene sobrepeso desde hace muchos años y sospecha que este atormentador síntoma está asociado a su relación con su padre, un hombre autoritario que lo maltrataba. Pero no puede solucionarlo. Se esfuerza por perder peso, sigue todas las prescripciones médicas y es capaz de sentir la ira hacia el padre de su infancia,

pero todo eso no le sirve de nada. Andreas sufre de ocasionales arranques de ira, insulta a sus hijos, aunque no quiera hacerlo, y le grita a su mujer, aunque tampoco quiera hacerlo. Se tranquiliza con ayuda del alcohol, pero no se considera un alcohólico. Le gustaría ser cariñoso con su familia, y el vino le ayuda a refrenar su impetuosa ira y le permite experimentar sentimientos agradables.

En nuestra conversación, Andreas me contó accidentalmente que no lograba acostumbrar a sus padres a que le avisaran por teléfono de sus intenciones antes de visitarlo. Yo le pregunté si había expresado sus deseos, y él me respondió con viveza que se lo decía cada vez, pero que hacían caso omiso. Los padres consideraban que tenían derecho a pasar por su casa porque la casa era de ellos. Yo, sorprendida, le pregunté que por qué decían que era de ellos. Entonces me enteré de que, en realidad, Andreas pagaba un alquiler por vivir en una casa propiedad de sus padres. Le pregunté si no habría en el mundo entero alguna casa que pudiera alquilar por el mismo precio, o un poco más alto, para que no dependiera de sus padres, para evitar que lo sorprendieran a cada momento y pudieran disponer de su tiempo. Entonces, con los ojos muy abiertos, me dijo que hasta ahora nunca se había planteado esta cuestión.

Quizás esto resulte asombroso, pero no lo es si uno sabe que este hombre permanece inmovilizado en la situación infantil, en la que debió someterse a la autoridad, la voluntad y el poder de sus absorbentes padres sin poder ver ninguna salida, con el miedo a que lo apartaran de sí. Este miedo le acompaña aún hoy y, por mucho que se esfuerce por seguir los regímenes, come tanto como antes; porque su necesidad de «alimentarse» correctamente, es decir, de no depender de los padres y preocuparse de su propio bienestar, es tan fuerte que sólo hay una manera adecuada de satisfacerla, y no es comiendo demasiado. La comida nunca podrá satisfacer esta necesidad de libertad, y la libertad de comer y beber tanto como uno quiera no puede matar el hambre de autodeterminación, no puede sustituir a la auténtica libertad.

Antes de despedirse de mí, Andreas me dijo con decisión que ese mismo día pondría un anuncio para buscar casa, y que no le cabía ninguna duda de que pronto encontraría una. A los pocos días me comunicó que había encontrado una casa que le gustaba más que la de sus padres y cuyo alquiler, además, era más bajo. ¿Por qué tardó tanto en ocurrírsele una solución tan

sencilla? Porque en la casa de sus padres Andreas tenía la esperanza de obtener de ellos, al fin, aquello que de pequeño tanto había anhelado. Pero lo que no le habían dado de niño tampoco podían dárselo de adulto. Seguían tratándolo como si fuera su propiedad, no le escuchaban cuando expresaba sus deseos y daban por sentado que él tenía que reformar la casa e invertir dinero en ella sin recibir nada a cambio, porque eran sus padres y creían que estaban en el derecho de hacerlo. Él también lo creía. Fue al hablar con un testigo cómplice, para lo que yo misma me ofrecí, cuando abrió los ojos. Entonces se dio cuenta de que estaba dejándose utilizar como en la infancia y de que aún consideraba que tenía que estar agradecido por ello. Ahora ya podía renunciar a la ilusión de que sus padres algún día cambiarían. Unos meses después me escribió:

«Mis padres intentaron hacerme sentir culpable cuando me fui de la casa. No querían dejarme ir. Cuando vieron que ya no podían obligarme a nada, me ofrecieron bajar el alquiler y devolverme parte del dinero que les había pagado. Entonces me di cuenta de que no había sido yo quien había salido ganando con el contrato, sino ellos. No accedí a ninguna de sus propuestas, pero el proceso entero no estuvo exento de dolor. Tuve que ver claramente la verdad. Y eso me dolió. Sentí el dolor del niño que fui, que nunca fue amado ni escuchado, al que nunca se le prestó atención y que siempre se dejó utilizar con la esperanza de que algún día todo fuera distinto. Y entonces ocurrió el milagro, y cuanto más sentía más adelgazaba. Ya no necesitaba el alcohol para velar mis sentimientos, tenía la cabeza clara y, cuando a veces surgía la ira, sabía contra quién iba dirigida: no contra mis hijos ni mi mujer, sino contra mis padres, a los que ahora podía privar de mi amor. Me he dado cuenta de que este amor no era otra cosa que mi ansia nunca satisfecha de ser amado. Tuve que renunciar a ella. De pronto ya no necesité comer tanto como antes, estaba menos cansado, volví a disponer de mi energía y eso se reflejó también en mi trabajo. Con el tiempo también mi ira contra mis padres ha disminuido, porque ahora me proporciono a mí mismo aquello que necesito y ya no espero que ellos me lo den. Ya no me obligo a quererlos (¿para qué hacerlo?); ya no tengo miedo de sentirme culpable cuando se mueran, como vaticinó mi hermana. Supongo que sus muertes supondrán un alivio para mí, porque entonces desaparecerá la compulsión a la hipocresía; aunque ya estoy intentando deshacerme de ella.

»Mis padres me han dicho, a través de mi hermana, que la frialdad de mis cartas les ha hecho sufrir, porque éstas carecen del cariño que yo mostraba en el pasado. Querrían que siguiera siendo como antes. Pero no puedo ser como antes, ni quiero serlo. Ya no quiero desempeñar el papel que me han obligado a interpretar en su función. Tras una larga búsqueda, he dado con un terapeuta que me ha hecho buena impresión y con el que quisiera hablar como lo hice con usted, con franqueza, sin ser indulgente con mis padres, sin disimular la verdad, sin disimular mi verdad; y sobre todo estoy contento de haber podido tomar la decisión de abandonar esa casa que durante tanto tiempo me ha mantenido ligado a esperanzas irrealizables».

En cierta ocasión empecé un debate sobre el cuarto mandamiento con la pregunta de en qué consistía realmente el amor a unos padres que en el pasado habían sido maltratadores. Las respuestas no se hicieron esperar, no hizo falta mucha reflexión. Se habló de diversos sentimientos: de la compasión por la gente mayor y a menudo enferma, del agradecimiento por la vida y por los días buenos en los que a uno no le habían pegado, del miedo a convertirse en una mala persona, del convencimiento de que hay que perdonar los actos de los padres para poder crecer. Se entabló una acalorada discusión en la que algunos cuestionaron estas opiniones. Una de las participantes, llamada Ruth, me dijo con inusitada seguridad:

> «Mi propia vida es una demostración de que el cuarto mandamiento no es cierto, porque desde que me he liberado de las pretensiones de mis padres, desde que ya no cumplo sus expectativas, tanto las manifiestas como las que no lo son, me siento más sana que nunca. Los síntomas de mis enfermedades han desaparecido, mis hijos ya no me irritan, y hoy creo que todo esto ocurrió porque quise someterme a un mandamiento que no era bueno para mi cuerpo».

A la pregunta de por qué este mandamiento ejerce entonces tanto poder sobre nosotros, Ruth opinó que era porque se asentaba en el miedo y en los sentimientos de culpa que nuestros padres nos inculcan desde muy pronto. Ella misma había tenido muchos miedos poco antes de percatarse de que, en realidad, no quería a sus padres, sino que quería quererlos y los había engañado a ellos, y a sí misma, con el sentimiento del amor. Después de haber aceptado su verdad, los miedos se disiparon.

Creo que a mucha gente le ocurriría lo mismo si alguien les dijera: «No tienes por qué querer y honrar a unos padres que te han hecho daño. No tienes por qué obligarte a sentir nada, porque obligarse nunca ha traído nada bueno. En tu caso puede ser destructivo; sería tu cuerpo el que pagaría por ello».

Ese debate confirmó mi sensación de que a veces nos pasamos la vida obedeciendo a un fantasma que, en nombre de la educación, la moral o la religión, nos fuerza a ignorar nuestras necesidades naturales, a reprimirlas y luchar contra ellas para acabar pagándolo con enfermedades cuyo sentido no podemos ni queremos entender, y que intentamos curar con medicamentos. Cuando en algunas terapias se consigue acceder al verdadero *yo* mediante el despertar de las emociones reprimidas, algunos terapeutas, siguiendo el

ejemplo de los grupos de alcohólicos anónimos, hablan de un poder superior, con lo que minan la confianza que se le da al individuo desde que nace, la confianza en su capacidad de sentir lo que es bueno para él y lo que no.

Esta confianza me la arrebataron mis padres desde que nací. Tuve que aprender a ver y juzgar todo lo que sentía con los ojos de mi madre, y, por decirlo así, a aniquilar mis sentimientos y mis necesidades. De ahí que, con el tiempo, perdiera considerablemente mi capacidad de percibir esas necesidades y de buscar su satisfacción. He tardado, por ejemplo, cuarenta y ocho años de mi vida en descubrir mi necesidad de pintar y permitirme hacerlo. Pero, al fin, lo he conseguido. Más aún he tardado en hacer valer mi derecho a no querer a mis padres. A medida que pasaban los años, iba dándome cuenta del gran daño que me había hecho yo misma al esforzarme en querer a alguien que había perjudicado tanto mi vida. Porque ese esfuerzo me apartaba de mi verdad, me obligaba a traicionarme a mí misma, a desempeñar un papel que me habían adjudicado desde muy pequeña, el papel de la niña buena que tenía que someterse a unas exigencias emocionales disfrazadas de educación y moral. Cuanto más fiel era a mí misma, cuanto más aceptaba mis sentimientos, con más claridad hablaba mi cuerpo, que siempre me conducía a tomar decisiones que le ayudaban a expresar sus necesidades naturales. Pude dejar de seguir el juego de los demás, dejar de ver el lado bueno de mis padres y dejar de confundirme a mí misma como había hecho de pequeña. Decidí ser adulta, y la confusión desapareció.

No tengo que estarles agradecida a mis padres por existir, porque no querían que yo existiera. Sus respectivos padres les obligaron a casarse. Fui engendrada sin amor por dos buenos niños que les debían obediencia a sus padres y que tuvieron una criatura que no deseaban en absoluto; de haberla deseado, habrían querido que fuera un niño para los abuelos. En su lugar tuvieron una hija que durante décadas intentó con todas sus fuerzas hacerlos felices; una empresa inútil. Pero, como niña que quería sobrevivir, no tuve más remedio que esmerarme en ello. Desde el principio recibí la orden implícita de darles a mis padres el reconocimiento, la atención y el amor de los que mis abuelos les habían privado. Pero para intentar hacer eso, tuve que renunciar una y otra vez a mi verdad, a la verdad de mis propios sentimientos. Pese a los esfuerzos, durante mucho tiempo me acompañaron hondísimos sentimientos de culpa por no poder llevar a cabo lo que me habían ordenado.

Además, estaba en deuda conmigo misma, me debía mi verdad. (Algo que empecé a intuir cuando escribí *El drama del niño dotado*, libro en el que tantos lectores reconocieron sus propios destinos). Sin embargo, ya de adulta, me pasé años y años tratando de ejecutar el encargo de mis padres a través de mi marido, mis amigos y mis hijos, porque el sentimiento de culpa estaba a punto de acabar conmigo cuando intentaba eludir las peticiones de otras personas de salvarlas de su confusión y ayudarlas. No conseguí hacerlo hasta mucho más tarde.

Acabar con la gratitud y los sentimientos de culpa fue un paso importantísimo en mi camino hacia la ruptura de la dependencia de los padres interiorizados. Pero tuve que dar otros pasos: sobre todo, el de renunciar a la esperanza de que aquello que echaba de menos en mis padres, el intercambio espontáneo de sentimientos y la comunicación libre, todavía era posible. Fue posible con otras personas, pero sólo cuando comprendí toda la verdad sobre mi infancia y entendí que me había sido imposible comunicarme con franqueza con mis padres, y cuánto había llegado a sufrir de pequeña por eso. Sólo entonces tropecé con personas que pudieron entenderme y con las que pude expresarme con franqueza y libertad. Mis padres murieron hace mucho tiempo, pero me imagino que, a aquéllos cuyos padres siguen vivos, este camino, lógicamente, les resultará más difícil. Las expectativas originadas en la infancia pueden llegar a ser tan fuertes como para que el individuo renuncie a lo que es bueno para él con el objetivo de, por fin, ser como sus padres quieren que sea, para no perder la ilusión del amor.

Karl, por ejemplo, describe su confusión de la siguiente manera:

> «Quiero a mi madre, pero ella no se lo cree, porque me confunde con mi padre, que la martirizaba. Eso me pone furioso, pero no quiero que ella vea mi rabia, porque entonces le estaría demostrando que soy como mi padre. Y eso no es verdad. Así que tengo que refrenar mi rabia para no darle la razón, y entonces no siento ningún amor por ella, sino odio. No quiero odiarla, quiero que me vea y me quiera tal como soy, y no que me odie como a mi padre. ¿Qué tengo que hacer para hacer las cosas bien?».

La respuesta es que es imposible hacer las cosas bien cuando uno toma como guía a otra persona. Uno sólo puede ser quien es, y no puede obligar a los padres a quererlo. Hay padres que únicamente pueden querer las máscaras de sus hijos y, en el momento en que el hijo se quita la máscara, suelen decir lo que ya he mencionado antes: «Quisiera que siguieras siendo como eras».

La ilusión de que «merecemos» el amor de los padres sólo se sostiene si negamos lo que sucedió. Esta ilusión se desmoronará en cuanto decidamos ver la verdad con todas sus ramificaciones; entonces cesará el autoengaño que hemos estado alimentando por medio del alcohol, las drogas y los medicamentos. Anna, de treinta y cinco años y madre de dos hijos, me preguntó: «¿Qué le contesto a mi madre cada vez que me dice: "Lo único que desearía es que me demostraras tu amor. Antes lo hacías, pero ¡ahora has cambiado tanto!"? Me encantaría responderle: "Sí, he cambiado porque ahora siento que no siempre he sido sincera contigo. Me gustaría tratarte con franqueza"». «¿Y por qué no puedes decírselo así?», le pregunté. «Es verdad», reconoció Anna. «Tengo derecho a defender mi verdad. Y, en el fondo, ella también tiene derecho a que yo le diga que lo que siente es verdad. En realidad, es todo muy fácil, pero la compasión me ha impedido ser franca con mi madre.

Es que me da pena, de pequeña nunca la quisieron, nada más nacer la abandonaron, y se agarró a mi amor, y yo no quise negárselo». «¿Eres hija única?», quise saber yo. «No, somos cinco hermanos y todos estamos muy pendientes de ella. Pero está claro que eso no llena el vacío que arrastra desde la infancia». «¿Y crees que podrás llenar ese vacío con una mentira?». «No, tampoco. Es verdad. ¿Por qué voy a darle por compasión un amor que no tengo? ¿Por qué engañarla entonces? ¿A quién beneficia eso? Siempre he sufrido enfermedades que ya no tengo desde que admití que, realmente, nunca he querido a mi madre porque sentía que me monopolizaba y me chantajeaba desde un punto de vista emocional. Pero tenía miedo de decírselo y ahora me pregunto qué es lo que pretendía darle con esta compasión. Nada más que una mentira. Le debo a mi cuerpo no seguir más con esto».

¿Qué queda del amor si examinamos sus componentes uno a uno, como he intentado hacer aquí? La gratitud, la compasión, la ilusión, la negación de la verdad, los sentimientos de culpa, el fingimiento, todos ellos son los componentes de un vínculo que con frecuencia nos hace caer enfermos. Esta relación enfermiza se entiende universalmente como amor. Cuando formulo estos pensamientos tropiezo a cada instante con miedos y encuentro resistencias. Pero si consigo explicar con más claridad lo que pienso, esta resistencia enseguida se suaviza y algunos reaccionan sorprendidos. Uno de mis interlocutores dijo una vez: «Es cierto, ¿por qué pienso que mis padres se

morirían si les mostrara lo que de verdad siento por ellos? Tengo derecho a sentir lo que siento. No se trata de venganza, sino de sinceridad. ¿Por qué en las clases de religión la sinceridad sólo se valora como un concepto abstracto, pero a la hora de la verdad, en el trato con los padres, resulta que va contra las reglas?».

Sí, qué bonito sería que uno pudiese hablar con los padres con franqueza. Después de todo, el modo en que eso les afecte queda fuera de nuestro alcance, pero sería una oportunidad para nosotros, para nuestros hijos y, no en último lugar, para nuestro cuerpo, que nos ha conducido hasta nuestra verdad.

No deja de asombrarme esta capacidad del cuerpo. Lucha contra la mentira con una tenacidad y una inteligencia sorprendentes. Las exigencias morales y religiosas no logran engañarlo ni confundirlo. Al niño se le alimenta con moral, y éste acepta el alimento de buen grado porque quiere a sus padres; pero durante la etapa escolar sufrirá un sinfín de enfermedades. El adulto utiliza su brillante intelecto para luchar contra la moral, es posible que sea filósofo o poeta. Sin embargo, sus verdaderos sentimientos hacia su familia, que ya en la escuela quedaron ocultos por sus achaques, bloquean su musculatura, como fue el caso de Schiller y también de Nietzsche. Al final, el adulto será una víctima de sus padres, de la moral y la religión de éstos, pese a que haya descubierto todas las mentiras de la «sociedad». Pero reconocer la propia mentira, ver que uno ha sido una víctima de la moral, es más difícil que escribir tratados filosóficos o valientes dramas. Y, no obstante, son los procesos internos del individuo, y no sus pensamientos disociados del cuerpo, los que podrían contribuir a un provechoso cambio de nuestra mentalidad.

Quienes de pequeños hayan experimentado el amor y la comprensión no tendrán ningún problema con su verdad. Pudieron desarrollar sus capacidades y sus hijos se beneficiarán de eso. Ignoro cuál es el porcentaje de estas personas. Sólo sé que siguen recomendándose las bofetadas como medida pedagógica, que Estados Unidos, que se hace pasar por un modelo de democracia y progreso, aún permite los golpes en las escuelas de veintidós estados y que incluso defiende este «derecho» de los padres y educadores cada vez con más fuerza. Es absurdo suponer que mediante la violencia puede enseñarse a los niños lo que es la democracia; de lo que infiero que no debe

de haber tantas personas en el mundo que no hayan experimentado este método educativo. Todas ellas tienen en común que reprimieron muy pronto su oposición a la crueldad y que sólo les estaba permitido crecer en la insinceridad interna. Es algo que se observa continuamente. Si en una conversación alguien dice: «No quiero a mis padres porque siempre me han humillado», seguro que recibirá de forma unánime los consejos habituales: que tiene que cambiar su actitud si quiere convertirse en adulto, que no puede albergar odio en su interior si quiere estar sano, que sólo podrá librarse del odio cuando haya perdonado a sus padres. Que no existen los padres ideales, que a veces todos cometen errores que hay que tolerar y que así el adulto aprende.

Los consejos parecen tan convincentes simplemente porque los conocemos desde hace mucho tiempo, y quizá nos parezcan sensatos. Pero no lo son. Muchos se basan en supuestos falsos, ya que no es cierto que el perdón libere del odio. Sólo ayuda a taparlo y con ello a reforzarlo (en el inconsciente). No es cierto que nuestra tolerancia aumente con la edad. Todo lo contrario: el niño tolera los actos absurdos de sus padres, porque los considera normales y no se le permite resistirse a ellos. Pero el adulto sufre por la falta de libertad y por la imposición, y siente este sufrimiento al relacionarse con las personas sustitutivas, los propios hijos y los cónyuges. Su inconsciente miedo infantil a los padres le impide reconocer la verdad. No es cierto que el odio nos lleve a enfermar; el odio reprimido y disociado sí puede hacerlo, pero no el sentimiento exteriorizado y vivido de forma consciente. Como adulto sólo siento el odio cuando estoy en una situación en la que no puedo expresar mis sentimientos con libertad. En esa situación de dependencia, empiezo a odiar. En cuanto rompa con ella (y como adulto puede hacerse en la mayoría de los casos, salvo, claro está, si se halla prisionero en un régimen totalitario), en cuanto pueda liberarme de la dependencia que me esclaviza, ya no sentiré odio (véase el capítulo 3 de esta segunda parte). Pero si el odio está ahí, de nada sirve prohibirse odiar, como ordenan todas las religiones. Hay que entender el odio para poder elegir el comportamiento que libere a las personas de la dependencia generadora del mismo.

Naturalmente, hay quienes desde pequeños han vivido separados de sus sentimientos, han sido dependientes de instituciones como la Iglesia y han

dejado que se les dicte hasta dónde pueden permitirse sentir; y, en la mayoría de los casos, parece que eso ha sido igual que nada. Pero no puedo imaginarme que vaya a ser siempre así. En alguna parte, en algún momento, tendrá lugar una rebelión, y el proceso de aturdimiento mutuo cesará cuando los individuos, a pesar de los comprensibles miedos, encuentren el valor para decir su verdad, para sentirla, para darla a conocer y, sobre esta base, comunicarse con los demás.

Cuando uno está dispuesto a saber la cantidad de energía que tienen que desperdiciar los niños para sobrevivir a la crueldad y al sadismo a menudo extremo, se vuelve de pronto optimista. Ya que entonces resulta fácil imaginarse que nuestro mundo podría ser mejor si estos niños (como Rimbaud, Schiller, Dostoievski, Nietzsche) pudieran dirigir sus prácticamente ilimitadas energías hacia otros objetivos más productivos y no sólo a la lucha por su existencia.

3

El cuerpo, guardián de la verdad

Elisabeth, una mujer de veintiocho años, me escribió:

> «Cuando yo era pequeña, mi madre me maltrataba cruelmente. En cuanto algo no le gustaba, me daba puñetazos en la cabeza, me golpeaba ésta contra la pared y me tiraba del pelo. Me resultaba imposible impedirlo, porque nunca llegué a entender las verdaderas causas de estos ataques para evitar que volvieran a producirse. Por eso me esforcé tanto como pude por reconocer los más leves cambios de humor de mi madre ya en los primeros estadios, con la esperanza de evitar el ataque adaptándome a ella. En algunas ocasiones lo conseguía, pero la mayoría de las veces no. Hace unos años sufrí depresiones, busqué una terapeuta y le expliqué muchas cosas de mi infancia. Al principio todo fue de maravilla. Daba la impresión de que me escuchaba, y eso me aliviaba muchísimo. Entonces empezó a decir algunas cosas que no me gustaron, pero, como siempre, logré hacer caso omiso de mis sentimientos y adoptar la misma mentalidad que mi terapeuta. Parecía que estaba muy influida por la filosofía oriental y en un principio creí que, si me escuchaba, eso no sería un obstáculo. Pero muy pronto la terapeuta me explicó que tenía que hacer las paces con mi madre si no quería pasarme toda la vida odiando. Entonces perdí la paciencia y dejé la terapia, no sin antes decirle que, en lo que concernía a mis sentimientos hacia mi madre, estaba yo mejor informada que ella. Bastaba con que le preguntara a mi cuerpo, porque cada vez que veía a mi madre y reprimía mis sentimientos, graves síntomas daban la alarma. El cuerpo parece insobornable y tengo la sensación de que conoce perfectamente mi verdad, mejor que mi *yo* consciente; sabe todo lo que he vivido con mi madre. No me permite doblegarme en favor de las normas convencionales. Ya no tengo migrañas ni ciática, ni tampoco me siento aislada; eso siempre y cuando tome en serio sus mensajes y los lleve a cabo. He tropezado con gente con la que he podido hablar de mi infancia, y que me entiende porque tiene recuerdos parecidos a los míos; ya no quiero buscar ningún terapeuta. Sería bonito encontrar a alguien a quien pudiera contarle lo que quisiera y que me dejara vivir, que no quisiera alimentarme con moral y que pudiera ayudarme a integrar mis recuerdos dolorosos. Aunque, con ayuda de algunos amigos, ya estoy en camino de hacerlo. Estoy más cerca que nunca de mis sentimientos. Formo parte de dos grupos de conversación en los que puedo expresar mis sentimientos y probar una nueva forma de comunicación con la que me siento bien. Desde que hago esto, ya casi no tengo achaques ni depresiones».

La carta de Elisabeth sonaba muy esperanzada, por lo que al cabo de un año no me sorprendió recibir otra en la que me decía:

«No he buscado ninguna terapia nueva y estoy bien. Durante este año no he visto a mi madre ni una sola vez y tampoco tengo necesidad de hacerlo, pues los recuerdos infantiles de su brutalidad están en mí tan vivos que me protegen de cualquier ilusión y esperanza de recibir de ella aquello que de pequeña tanto necesité. Aunque a veces lo eche de menos, sé dónde no tengo que buscarlo de ninguna manera. En contra del vaticinio de mi terapeuta, no albergo odio en mi interior. No necesito odiar a mi madre, porque ya no dependo de ella desde un punto de vista emocional. Pero la terapeuta no entendió esto. Quería liberarme de mi odio y no vio que, sin pretenderlo, me habría empujado a él, que este odio era precisamente la expresión de mi dependencia y que ella lo habría generado de nuevo. Si llego a seguir sus consejos, habría vuelto a surgir. Hoy ya no tengo que sufrir por fingir, por eso no siento odio alguno. Es el odio de la niña dependiente el que habría perpetuado con mi terapeuta de no haberla dejado en el momento adecuado».

Me encantó la solución que Elisabeth había encontrado. Por supuesto, conozco a personas que no lo tienen todo tan claro ni poseen esta fuerza y que, sin duda, necesitan terapeutas que les apoyen en su camino hacia sí mismos sin plantearles exigencias morales. Quizá mediante los informes existentes sobre las terapias que dan buenos resultados y las que no, la conciencia de los terapeutas pueda ensancharse, de modo que puedan librarse de la ponzoña de la pedagogía venenosa y no dispensen sus terapias sin miramientos.

El que uno pierda o no todo contacto con los padres no es algo decisivo. El proceso de separación, el camino del niño a la edad adulta, se realiza en el interior de las personas. A veces la interrupción del contacto es lo único que puede hacerse para satisfacer las propias necesidades. No obstante, cuando el contacto parezca lleno de sentido, sólo debe darse después de que uno tenga claro lo que está dispuesto a soportar y lo que no, no únicamente después de saber lo que a uno le ha sucedido, sino también después de haber valorado cómo eso le ha afectado, qué consecuencias ha tenido en su vida. Cada destino es diferente, y la forma externa de las relaciones puede variar de infinitas maneras. Sin embargo, hay una regularidad inamovible:

1. Las viejas heridas sólo podrán cicatrizar cuando la antigua víctima haya decidido cambiar, cuando quiera respetarse a sí misma, renunciando así a las numerosas expectativas infantiles.

2. Mediante la comprensión y el perdón del niño cuando ya es adulto, los padres no cambian automáticamente; sólo ellos pueden cambiarse a sí mismos, si quieren.

3. Mientras se niegue el dolor originado por las heridas, alguien, la antigua víctima o sus hijos, pagará el precio con su salud.

Un niño que ha sido maltratado, al que nunca se le ha permitido crecer, intentará a lo largo de toda su vida corresponder a «los aspectos positivos» de sus verdugos, y a ellos subordinará sus expectativas. Por este motivo Elisabeth adoptó durante muchos años la siguiente actitud: «A veces mi madre me leía cuentos y era bonito. A veces me confiaba cosas y me contaba sus problemas. Entonces me sentía como elegida. En esos momentos nunca me pegaba y yo me sentía fuera de peligro». Semejantes relatos me recuerdan la descripción de Imre Kertész de su llegada a Auschwitz. A todo le encontró un lado positivo para ahuyentar el miedo y sobrevivir. Pero Auschwitz seguía siendo inexorablemente Auschwitz; y pasaron varias décadas antes de que pudiera medir y sentir cómo ese sistema, en extremo humillante, había marcado su alma.

Con esta alusión a Kertész y a su experiencia en un campo de concentración no quiero decir que uno no deba perdonar a sus padres si éstos reconocen sus errores y se disculpan por ellos. Es algo que puede suceder si se atreven a sentir y llegan a entender el dolor que han infligido a sus hijos, aunque lo cierto es que ocurre pocas veces; en cambio, es mucho más común una perpetuación de la dependencia, a menudo invertida, cuando son los propios padres, viejos y debilitados, los que buscan un apoyo en sus hijos adultos y se sirven del eficaz método de la inculpación para mover a compasión. Es esta compasión la que posiblemente impidiera el desarrollo del niño, su conversión en adulto desde el principio, y aún ahora lo impide. El niño tuvo siempre miedo a sus propias necesidades vitales, a una vida que sus padres no querían.

La reprimida, pero correcta, percepción que un niño no deseado tiene almacenada en el cuerpo: «Me quieren matar, estoy en peligro de muerte», puede desaparecer en la edad adulta cuando la percepción sea consciente. Entonces la emoción antigua (el miedo, el estrés) se transforma en un recuerdo que dice: «Antes estaba en peligro, pero ahora ya no lo estoy». Un recuerdo consciente como éste, en general, precede o acompaña tanto a la experiencia de las viejas emociones como a los sentimientos de tristeza.

Cuando aprendamos a vivir con los sentimientos y a no luchar contra ellos, ya no veremos en las manifestaciones de nuestro cuerpo una amenaza, sino útiles referencias a nuestra historia.

4

¿Puedo decirlo?

Aún recuerdo bien los miedos que me acompañaron mientras escribía *Du sollst nicht merken* [Prohibido sentir]. En aquel entonces me absorbía el hecho de que la Iglesia hubiera podido condenar el descubrimiento de Galileo Galilei durante trescientos años, y que el cuerpo de Galileo reaccionara con la ceguera cuando le obligaron a retractarse. Me invadía la impotencia. Sabía con certeza que había dado con una ley no escrita, con el uso espantoso del niño en pro de las necesidades de venganza del adulto, una realidad tabú en la sociedad: no se nos permite sentir.

Así pues, si había decidido acabar con este tabú, ¿no debía esperar los peores castigos? Sin embargo, mi miedo me ayudó a entender muchas cosas, entre otras, que, exactamente por esta razón, Freud había traicionado sus conocimientos. ¿Debía seguir entonces sus huellas y retractarme de lo que yo sabía acerca de la frecuencia y las consecuencias de los malos tratos infantiles para no hacer temblar los pilares de la sociedad, para no ser atacada ni rechazada? ¿Podía yo haber visto algo que tantas otras personas, que seguían venerando ciegamente a Freud, no hubieran visto: su traición a sí mismo? Recuerdo que mi cuerpo reaccionaba con síntomas cada vez que quería negociar conmigo misma, y me preguntaba si podía llegar a un arreglo, si quería publicar sólo una parte de la verdad. Sufrí trastornos digestivos y alteraciones del sueño, y caí en estados depresivos. Cuando entendí que no había acuerdo posible, desaparecieron los síntomas.

Lo que siguió a la publicación fue realmente un auténtico rechazo del libro y de mi persona por parte de mi mundo profesional, donde en aquel tiempo todavía me sentía «como en casa». Este boicot todavía existe, pero, a diferencia de mi infancia, mi vida ya no depende del reconocimiento «de la familia». El libro se ha abierto camino, y las afirmaciones antes «prohibidas» son hoy, tanto para los profanos como para los expertos en la materia, una evidencia.

Son muchos los que durante este tiempo se han sumado a mi crítica del proceder de Freud, y la mayoría de los profesionales concede cada vez más atención a las graves consecuencias del maltrato infantil, al menos teóricamente. De modo que no han acabado conmigo y he sido testigo de cómo mi voz se ha impuesto. Por eso, por experiencia, confío en que también este libro sea algún día entendido. Incluso aunque al principio pueda sorprender, dado que la mayoría de las personas esperan ser amadas por sus padres y no quieren perder esta esperanza. Pero muchos entenderán el libro en cuanto quieran entenderse a sí mismos. La sorpresa disminuirá cuando se den cuenta de que no están solos en su conocimiento y de que ya no están expuestos a los peligros de su infancia.

Judith, que en la actualidad tiene cuarenta años, sufrió de pequeña los más brutales abusos sexuales a manos de su padre. Su madre nunca la protegió. Mediante una terapia consiguió eliminar la represión y dejar que sus síntomas se fueran curando después de haberse alejado de sus padres. Pero el miedo al castigo, que hasta la terapia había permanecido disociado y que sólo gracias a ésta aprendió a sentir, persistió durante largo tiempo. Y fue sobre todo por eso, porque su terapeuta era de la opinión de que uno no puede estar sano del todo si rompe totalmente el contacto con sus padres. De ahí que Judith intentara entablar una conversación con su madre. Y cada vez se encontró con el rechazo más absoluto y la desaprobación, porque no sabía que «hay cosas que uno nunca debería decirles a los padres». Los reproches de su hija iban en contra del mandamiento «honrarás a tu padre y a tu madre» y eran, por tanto, una ofensa a Dios, decían las cartas de la madre.

Las reacciones de la madre ayudaron a Judith a percibir las fronteras de su terapeuta, unas fronteras víctimas de un esquema que parecía proporcionar a la terapeuta la certeza de saber qué es lo que uno debía o podía hacer. Gracias a otra terapeuta, con la que llevaba poco tiempo trabajando, Judith se percató de lo agradecido que estaba su cuerpo desde que ya no se obligaba a tener relaciones de esa índole. De pequeña careció de esa opción, tuvo que vivir con una madre que había sido testigo de su sufrimiento con indiferencia y que con sus normas había refutado todos los comentarios de la niña. Judith no conoció otra cosa que el rechazo cada vez que decía alguna verdad propia que se salía de lo establecido. Y para un niño ese rechazo es como la pérdida de la madre, de ahí que sea equiparable al peligro de muerte. El miedo a este

peligro no pudo ser superado en la primera terapia, porque las exigencias morales de la terapeuta de Judith alimentaban continuadamente esta sensación. Son influencias muy sutiles que en la mayoría de los casos nos pasan inadvertidas debido a que están en absoluta concordancia con los valores tradicionales con los que hemos crecido. En general, se daba y se da por sentado que todos los padres tienen derecho a que se les honre, aun cuando hayan actuado de manera destructiva con sus hijos. Pero tan pronto como uno decida abandonar esta escala de valores, le resultará de lo más grotesco escuchar que una mujer adulta debe honrar a unos padres que la maltrataron de forma brutal o que presenciaron los malos tratos sin decir nada.

Y, sin embargo, consideramos que este absurdo es normal. Es asombroso que incluso terapeutas y autores universalmente reconocidos no hayan podido aún desprenderse de la idea de que perdonar a los padres es la coronación de una terapia exitosa. Aunque en la actualidad esta convicción se defiende con menor seguridad que hace algunos años, como era el caso, las expectativas a ella vinculadas son incalculables y contienen el mensaje: «Pobre de ti si no cumples el cuarto mandamiento». Es cierto que dichos autores suelen creer que no hay que darse prisa y perdonar al comienzo de la terapia, sino que primero hay que aceptar las emociones fuertes, pero la mayoría coincide en que algún día uno tiene que haber logrado la madurez adecuada. Estos expertos dan por sentado que es bueno e importante que, al final, uno pueda perdonar a los padres de todo corazón. A mi juicio, esta opinión desorienta, porque nuestro cuerpo no consta sólo de corazón, y nuestro cerebro no es sólo un contenedor al que en la clase de religión se le meten estos disparates y contradicciones con calzador, sino un ser vivo con una memoria absoluta de aquello que le ha sucedido. Quien perciba esto en su totalidad tal vez diga: «Dios no puede pedirme que crea algo que me parece contradictorio y perjudica mi vida».

¿Podemos esperar de los terapeutas que, si es necesario, se opongan al sistema de valores de nuestros padres para acompañarnos hacia nuestra verdad? Estoy convencida de que, cuando uno inicia una terapia, puede y hasta debe esperarlo, sobre todo si ya ha llegado a un punto en el que puede tomar en serio el mensaje de su cuerpo. Esto me escribió, por ejemplo, una joven llamada Dagmar:

«Mi madre tiene una enfermedad de corazón. Me gustaría ser simpática con ella, hablar con ella junto a su cama, e intento ir a verla tan a menudo como puedo. Pero cada vez me entra un dolor de cabeza insoportable, me despierto de madrugada bañada en sudor y, finalmente, entro en estado depresivo y tengo pensamientos suicidas. En los sueños me veo de pequeña, cuando mi madre me arrastraba por el suelo y yo gritaba, gritaba y gritaba. ¿Cómo puedo conciliar todo esto? Tengo que ir a verla, porque es mi madre. Pero no quiero acabar con mi vida ni estar enferma. Necesito a alguien que me ayude y me diga cómo puedo tranquilizarme. No quiero mentirme a mí misma ni a mi madre jugando a ser la hija simpática. Pero tampoco quiero ser cruel y dejarla sola en su enfermedad».

Dagmar acabó hace unos años una terapia en la que perdonó a su madre su crueldad. Pero en vista de la grave enfermedad de ésta, volvieron a asaltarle las viejas emociones de niña, emociones que la confundían. Hubiese preferido suicidarse a no poder responder a las expectativas de la madre, la sociedad o la terapeuta. Le encantaría ser ahora la hija amorosa que acompañara a su madre, pero no puede serlo sin mentirse a sí misma. Su cuerpo se lo ha dicho inequívocamente.

Con este ejemplo no pretendo defender que no haya que asistir a los padres con amor ante la muerte; cada uno debe decidir por sí mismo lo que le parezca correcto. Pero cuando nuestro cuerpo nos recuerda con tanta claridad nuestra historia de malos tratos sufridos en el pasado, no tenemos más opción que tomar en serio su modo de hablarnos. En ocasiones las personas desconocidas pueden asistir mucho mejor a una mujer en su último trance, porque no han sufrido a manos de ésta, no necesitan obligarse a mentir ni pagar la mentira con depresiones, y pueden mostrarse compasivas sin tener que fingir; en cambio, es posible que los hijos se esfuercen en vano por albergar buenos sentimientos que tal vez se resistan a aparecer. Y se resisten, porque los niños, de adultos, siguen supeditando sus expectativas a los padres y, aunque sea en el último momento, les gustaría recibir de los padres moribundos la aprobación que no han sentido en toda su vida. Dagmar me escribió:

«Cada vez que hablo con mi madre siento que un veneno recorre mi cuerpo y forma una úlcera, pero no puedo verlo porque, si lo veo, tengo sentimientos de culpa y entonces la úlcera empieza a supurar, y entro en estado depresivo. Así que vuelvo a intentar aceptar mis sentimientos y me digo a mí misma que tengo derecho a sentirlos, a ver la intensidad de mi irritación. Cuando hago esto, cuando acepto mis sentimientos, aunque éstos raras veces sean positivos, recobro el aliento. Empiezo a

darme permiso para ser leal a mis verdaderos sentimientos. Cuando lo consigo me siento mejor, más viva, y la depresión desaparece.

»Y, sin embargo, contra mi propia voluntad, trato continuamente de entender a mi madre, de aceptarla como es y de perdonarle todo. Algo que cada vez pago con depresiones. No sé si este razonamiento basta para curar las heridas, pero me tomo mis experiencias muy en serio. No como mi primera terapeuta. Ella quería mejorar a toda costa mi relación con mi madre. No podía aceptarla tal como era. Yo tampoco. Pero ¿cómo voy a respetarme a mí misma sin tomar en serio mis verdaderos sentimientos? Porque entonces no sabré quién soy ni a quién respeto».

Este deseo de ser diferente para facilitarles la vida a los padres ancianos y, finalmente, obtener su amor es comprensible, pero demasiadas veces entra en contradicción con la necesidad genuina, apoyada por el cuerpo, de ser fiel a uno mismo. Creo que el respeto a uno mismo se desarrollará de manera automática en cuanto dicha necesidad pueda satisfacerse.

5

Mejor matar que sentir la verdad

Hasta hace poco, el fenómeno de los asesinos en serie sólo preocupaba a los profesionales. La psiquiatría apenas ha estudiado la infancia de los delincuentes y ha considerado a los criminales como personas que han nacido con instintos anormales. Da la impresión de que algo está cambiando en este ámbito y que aumenta la comprensión. Sorprendentemente, el día 8 de junio de 2003 *Le Monde* dedicó un minucioso artículo a la infancia del criminal Patrice Alégre, y con unos cuantos detalles queda claro por qué este hombre violó y estranguló a diversas mujeres. Para entender cómo llegó a cometer estos crueles asesinatos no se necesitan complicadas teorías psicológicas ni la suposición de una maldad innata, sino sólo echar una mirada a la atmósfera familiar en la que Patrice creció. Una mirada que, no obstante, pocas veces se da, porque en la mayoría de los casos a los padres de los criminales se los protege y absuelve de su responsabilidad.

Pero no es eso lo que hace el artículo de *Le Monde*. En pocos párrafos se describe una infancia que no deja dudas del porqué de una trayectoria delictiva.

Patrice Alégre fue el primogénito de un matrimonio muy joven que, en realidad, no deseaba tener hijos. El padre era policía, y de él explica Patrice en el juicio que no iba a casa más que para pegarle e insultarlo. Odiaba a su padre y se refugió en su madre, a la que sirvió con lealtad y que, al parecer, lo quería. Ella era prostituta y, aparte de masturbarse de forma incestuosa con el cuerpo de su hijo, como supone el perito, utilizó también al chico para que hiciera de vigilante en sus relaciones sexuales con su clientela. El niño tenía que quedarse en la puerta y avisar en caso de peligro (posiblemente de la llegada del furioso padre). Patrice explicó que no siempre tuvo que ver lo que sucedía en la habitación de al lado, pero que no podía evitar oír y sufrió lo indecible con los constantes gemidos y quejidos de su madre, a la que ya de pequeño había visto con pánico practicando el sexo oral.

Es posible que muchos niños consigan sobrevivir a semejante destino sin convertirse más tarde en criminales. Los niños suelen tener un potencial inagotable: puede que luego se hagan famosos, como Edgar Allan Poe, por ejemplo, al que la bebida acabó matando, o como Guy de Maupassant, que presuntamente «transformó» su trágica y confusa infancia en trescientas historias, pero que, como le ocurriera a su hermano pequeño antes que a él, no pudo evitar volverse psicótico y murió en una clínica a los cuarenta y dos años.

Patrice Alégre no tuvo la suerte de encontrar una sola persona que lo salvara de su infierno y le posibilitara ver los crímenes de sus padres como tales. Por eso creyó que su entorno era el mundo en sí, e hizo de todo para afirmarse en él y eludir la omnipotencia de sus padres mediante robos, drogas y actos violentos. Dijo en el juicio, se supone que ciñéndose a la verdad, que cuando violaba no sentía necesidades sexuales, sino sólo la necesidad de omnipotencia. Es de esperar que estas declaraciones informaran a la justicia de aquello con lo que se enfrentaba. Pues hace casi treinta años un tribunal alemán decidió dejar que castraran al asesino infantil Jürgen Bartsch, interiormente aniquilado por su madre, con la esperanza de impedirle exteriorizar mediante una operación quirúrgica su, al parecer, demasiado agudizado instinto sexual hacia los niños. ¡Qué acto tan grotesco, inhumano e ignorante! (véase A. Miller 1980).

Los jueces deberían saber de una vez por todas que es la necesidad de omnipotencia del niño que en el pasado se sintió impotente y no fue respetado la que opera cuando un asesino mata a mujeres o a niños en serie. Tiene muy poco que ver con la sexualidad, a menos que a través de las experiencias de incesto se asociara la impotencia con las vivencias sexuales.

Y, pese a todo, uno se pregunta: ¿no tuvo Patrice Alégre otra salida que la de asesinar, la de estrangular una y otra vez a mujeres en medio de sus gemidos y quejidos? El lector se dará cuenta enseguida de que era a la madre a quien estrangulaba cada vez a través de las distintas mujeres, a la madre que de niño lo había condenado a este suplicio. Pero él apenas si podía comprenderlo. De ahí que necesitara víctimas. Aún hoy asegura que quiere a su madre. Y debido a que nadie le ayudó, debido a que no encontró ningún testigo cómplice que le posibilitara y le permitiera reconocer sus deseos de que su madre muriera, hacerlos conscientes y entenderlos, esos deseos

proliferaron en él y lo impulsaron a matar a otras mujeres en lugar de matar a su madre. «¿Así de sencillo?», se preguntarán muchos psiquiatras. Sí, en mi opinión es mucho más sencillo que lo que hemos aprendido, más sencillo que lo que tuvimos que aprender para poder honrar a nuestros padres y no sentir el odio que merecían. Pero el odio de Patrice no hubiese matado a nadie si lo hubiera vivido de manera consciente. Nacía del tan a menudo alabado apego a la madre, apego que lo empujó a asesinar. De pequeño sólo podía esperar que fuera su madre quien lo salvara, porque junto a su padre su vida estaba en constante peligro de muerte. ¿Cómo un niño que tiene sobre sí la continua amenaza de terror de su padre va a permitirse, además, odiar a su madre o cuando menos ver que no puede esperar de ella ayuda alguna? Tuvo que forjarse una ilusión y aferrarse a ella, pero el precio de ésta lo pagaron sus numerosas víctimas posteriores. Los sentimientos no matan, y la vivencia consciente de su desengaño con respecto a su madre, incluso de su necesidad de estrangularla, no habría acabado con la vida de nadie. Es la supresión de la necesidad, la disociación de todos los sentimientos negativos, inconscientemente dirigidos contra la madre, lo que lo impulsó a sus fatales actos.

6

La droga, el engaño al cuerpo

En mi infancia tuve que aprender a reprimir mis reacciones espontáneas a las afrentas —reacciones como la rabia, la ira, el dolor y el miedo— por temor a un castigo. Más tarde, en mi etapa escolar, me sentía incluso orgullosa de mi capacidad de autocontrol y de mi contención. Creía que esta capacidad era una virtud, y esperaba verla también en mi primer hijo. Sólo cuando pude liberarme de esta actitud me fue posible entender el sufrimiento de un niño al que se le prohíbe reaccionar de manera adecuada a las heridas y experimentar su forma de relacionarse con sus emociones en un entorno favorable, para que más adelante, en su vida, en vez de temer sus sentimientos encuentre en ellos una orientación.

Por desgracia, a mucha gente le ha ocurrido lo mismo que a mí. De pequeños no se les permitió mostrar sus emociones, por lo que no las vivieron y más tarde las anhelaron. En las terapias algunos han conseguido encontrar sus emociones reprimidas y vivirlas, con lo que éstas se han transformado en sentimientos conscientes que la persona puede entender desde su propia historia, y ya no necesita temer. Sin embargo, otros han rechazado este camino porque no han podido o no han querido confiar a nadie sus trágicas experiencias. Son los que en la actual sociedad de consumo se sienten como en casa. Es de buen tono no mostrar los sentimientos salvo en un estado excepcional, el producido tras el consumo de alcohol y drogas; de lo contrario, lo que gusta es ridiculizar los sentimientos (los ajenos y los propios). El arte de la ironía suele estar bien remunerado en el mundo del espectáculo y el periodismo; es decir, que incluso es posible ganar mucho dinero con la supresión efectiva de los sentimientos. Es más, cuando uno, al fin, corre el peligro de perder por completo el acceso a sí mismo, de no funcionar más que con la máscara, con una personalidad falsa, recurre a veces a las abundantes drogas, alcohol y medicamentos que, precisamente con todo el dinero que ha ganado ironizando, tiene a su alcance. El alcohol ayuda a

estar de buen humor, y las drogas, aún más fuertes, lo logran con mayor eficacia. Pero como estas emociones no son auténticas, como no están ligadas a la verdadera historia del cuerpo, su acción es, a la fuerza, transitoria. Siempre se necesitarán dosis más altas para llenar el hueco dejado por la infancia.

En un artículo del diario *Der Spiegel* del 7 de julio de 2003, un joven, un brillante periodista que, entre otros periódicos, trabaja para *Der Spiegel*, habla de su larga adicción a la heroína. Citaré aquí algunos fragmentos de su relato, cuya sinceridad y franqueza me conmovieron sobremanera:

> «*En algunas profesiones, consumir drogas para ser más creativo acaba por dar un impulso a tu carrera. El alcohol, la coca o la heroína empujan a agentes, músicos y demás estrellas mediáticas. Sobre su adicción y su doble vida escribe un conocido periodista y adicto a las drogas desde hace tiempo*.
>
> »Dos días antes de Navidad intenté estrangular a mi novia. En los últimos años, mi vida se había vuelto caótica, en particular cuando se aproximaban las Navidades y la Nochevieja. Desde hacía quince años luchaba contra mi dependencia de la heroína, unas veces con éxito y otras en vano. Llevaba una docena de intentos de desintoxicación y dos largas terapias clínicas. Desde hacía unos cuantos meses me pinchaba de nuevo heroína a diario, a menudo junto con cocaína».

Así se aseguraba el equilibrio.

> «Durante casi dos años todo había ido bien, esta vez sí. Entretanto, escribía para las revistas más interesantes del país, lo que ganaba era aceptable y en verano me había trasladado a un espacioso piso en un edificio antiguo. Y, lo que quizás era más importante, me había vuelto a enamorar. Esa noche, poco antes de Navidad, el cuerpo de mi novia yacía sobre el suelo entarimado y se revolvía debajo de mí: mis manos estaban en su cuello.
>
> »Unas manos que pocas horas antes me había esforzado con desesperación por ocultar. Estaba sentado en la *suite* de un hotel entrevistando a uno de los directores de cine más famosos de Alemania. En los últimos tiempos me había visto obligado a pincharme en las pequeñas venas del dorso de mis manos y en los dedos, ya que tenía las de los brazos completamente destrozadas. De modo que mis manos parecían garras salidas de una película de terror; estaban hinchadas, inflamadas, llenas de picotazos. Sólo me ponía jerséis de manga muy larga. Por suerte, era invierno. El director tenía unas manos bonitas y alargadas. Manos que movía sin parar. Que jugaban con mi grabadora mientras pensaba. Unas manos con las que parecía que daba forma a su mundo.
>
> »Me costó concentrarme en nuestra conversación. Había tenido que viajar en avión y el último chute me lo había inyectado hacía muchas horas, antes de despegar. Meter heroína en el avión me había parecido demasiado arriesgado. Además, estaba tratando al menos de controlar mi consumo comprando al día una cantidad

determinada. Por eso, el final de la jornada se me hacía muy duro. Me ponía nervioso y sudaba mucho. Quería irme a casa. Al instante. Me costaba un gran esfuerzo dirigir mi atención a otra cosa. No obstante, conseguí acabar la entrevista. Si había algo que temía todavía más que la tortura del mono era la idea de perder mi trabajo. Desde que tenía diecisiete años había soñado con ganarme la vida escribiendo. Y desde hacía casi diez ese sueño se había hecho realidad. En ocasiones me daba la impresión de que mi trabajo era el último residuo de vida que aún me quedaba».

El último residuo de vida se llamaba trabajo. Y trabajo quería decir control. ¿Y dónde estaba la verdadera vida? ¿Dónde estaban los sentimientos?

«Así que me aferré a mi trabajo. En cada encargo, el miedo corroía mis intestinos, el miedo de no poder hacer frente a todo aquello. Ni yo mismo entendía cómo lograba llevar adelante los viajes, hacer las entrevistas y escribir posteriormente los textos.

»De manera que ahí estaba yo, sentado en esa habitación de hotel y hablando mientras me devoraban el miedo al fracaso, la vergüenza, el odio hacia mí mismo y el ansia de dragarme. "Sólo tres malditos cuartos de hora y lo habrás superado". Observé cómo el director de cine enmarcaba las frases con sus gestos. Horas más tarde vi mis manos alrededor del cuello de mi novia, estrangulándola».

Es posible que las drogas logren suprimir los miedos y el dolor hasta tal punto que la persona en cuestión deje de experimentar sus verdaderos sentimientos —mientras dure el efecto de las drogas—. Pero, cuando el efecto haya pasado, las emociones no vividas golpearán con más fuerza. Eso es lo que le sucedió al periodista:

«El viaje de vuelta después de la entrevista fue una tortura. Ya en el taxi estaba exhausto, en un estado febril del que constantemente me despertaba sobresaltado. Una capa de sudor frío cubría mi piel. Temía perder mi vuelo. Se me hacía insoportable tener que esperar una hora y media más para volver a pincharme. Cada noventa segundos miraba el reloj.

»La drogodependencia convierte el tiempo en tu enemigo. Esperas. Siempre, en una interminable cadena repetitiva, una y otra vez. Esperas a que pase el dolor, esperas a tu camello, a volver a tener dinero, a tener una plaza para desintoxicarte o simplemente a que, por fin, acabe el día. A que, por fin, todo acabe. Tras cada pinchazo, el reloj vuelve a ponerse en marcha, imparable, en tu contra.

»Quizá sea esto lo más engañoso de la adicción: que todo y todos se convierten en tus enemigos. El tiempo, tu cuerpo, que sólo llama la atención mediante odiosas necesidades, los amigos y la familia, de cuya preocupación no puedes olvidarte, un mundo que no hace más que plantearte exigencias que sientes que no puedes afrontar. Nada estructura tanto la vida como la adicción. No deja lugar para las dudas

ni para las decisiones. La felicidad depende de la droga disponible. La adicción regula el mundo.

»Esa tarde estaba a sólo unos cientos de kilómetros de distancia de casa, pero tenía la sensación de que aquello era el fin del mundo. Mi casa, era ahí donde me esperaba la droga. No haber perdido el vuelo apaciguaría mi inquietud sólo por poco tiempo. El despegue se había retrasado, volvía a sentir miedo. Habría podido llorar cada vez que abría los ojos y veía que el avión seguía en la pista de despegue. El mono se extendía lentamente por mis extremidades y me quemaba los huesos. Un dolor desgarrador invadía mis brazos y mis piernas, como si los músculos y los tendones fueran demasiado cortos».

Las emociones desterradas consiguen abrirse paso de nuevo y atacar al cuerpo.

«En casa me esperaba Monika. Esa tarde había estado con nuestro camello, un chico negro, y le había comprado heroína y cocaína. Yo le había dado el dinero necesario antes de irme de viaje. Era nuestro trato: yo ganaba el dinero y ella salía a buscar la droga.

»Yo odiaba a todos los yonquis, quería relacionarme lo menos posible con ese mundo. Y en el trabajo reducía al correo electrónico y al fax mis contactos (si los había) con los redactores, y sólo usaba el teléfono cuando el mensaje del contestador automático no admitía demora. Con mis amigos hacía mucho tiempo que no hablaba; de todas formas, no tenía nada que decirles.

»Cuántas horas me había pasado sentado en el baño durante las últimas semanas intentando encontrar una vena que aún no estuviera completamente destrozada. La cocaína corroe sobre todo las venas, y los innumerables pinchazos con jeringuillas sin esterilizar hacen el resto. Mi cuarto de baño parecía una carnicería, con regueros de sangre en el lavabo y en el suelo, y las paredes y el techo con salpicaduras.

»Ese día me había librado más o menos de los síntomas de abstinencia fumándome por de pronto alrededor de un gramo de heroína; los polvos marrones se evaporan sobre una hoja de aluminio calentada por debajo y el humo se inhala lo más hondo que se pueda. Como la droga tiene que dar un rodeo por los pulmones, el efecto se hace esperar unos minutos, es decir, una eternidad. El éxtasis sube a la cabeza despacio, lentamente, el clímax liberador no llega nunca. Un poco como el sexo sin orgasmo.

»Además, inhalar era una tortura para mí. Soy asmático, mis pulmones enseguida crepitaban, cada inhalación me dolía como una puñalada y me producía malestar y ganas de vomitar. Cada infructuoso intento de pinchazo aumentaba mi inquietud.

»Mi mente estaba llena de imágenes, de recuerdos de instantes llenos de éxtasis y de una intensidad inaudita. Del recuerdo de cómo a los catorce años descubrí, maravillado, el hachís, porque de pronto no sólo oía música, sino que podía sentirla con todo mi cuerpo; de cómo en pleno éxtasis de LSD y boquiabierto por el asombro, estando de pie frente a un semáforo, el cambio de colores me producía pequeñas explosiones en el cerebro. Y a mi lado mis amigos, unidos a mí de forma mágica. Recuerdos de mi primer chute, que me enganchó como la primera

> experiencia sexual; de cómo la mezcla de heroína y cocaína agitaba mis neuronas hasta hacerme vibrar de excitación nerviosa, como si todo yo fuera una especie de gong chino gigante de carne y hueso; del efecto de apaciguamiento general de la heroína, una especie de bálsamo caliente para el alma, que te abraza como el líquido amniótico envuelve al feto [...]».

Este joven expresa con gran claridad con qué fuerza emergen las necesidades y los sentimientos reales cuando la droga no está al alcance de la mano. Pero los auténticos sentimientos de carencia, de abandono y de ira provocan pánico, por lo que han de combatirse de nuevo mediante la heroína. Al mismo tiempo, con la droga se manipula el cuerpo para «generar» sentimientos deseables y positivos. Mecanismo que, naturalmente, también opera en el consumo de drogas legales como los psicofármacos.

La dependencia compulsiva de sustancias puede causar efectos catastróficos, precisamente porque obstruye el camino hacia los verdaderos sentimientos y emociones. Es cierto que la droga produce euforia y estimula la creatividad que un día se perdió a causa de la cruel educación recibida, pero el cuerpo no tolera esta alienación de por vida. Ya hemos visto en Kafka y en otros escritores y artistas que las actividades creativas, como la escritura y la pintura, ayudan a sobrevivir durante algún tiempo, pero no permiten el acceso, perdido a causa del temprano maltrato, a las verdaderas fuentes vitales de una persona mientras ésta tema conocer su historia.

En este sentido, Rimbaud es un ejemplo particularmente conmovedor. Las drogas no pudieron sustituir el alimento del alma que, en realidad, habría necesitado, y su cuerpo no se dejó engañar acerca de sus verdaderos sentimientos. Sin embargo, si hubiera tropezado con una sola persona que le hubiese ayudado a reconocer la influencia destructiva de su madre en lugar de castigarse por ello, su vida habría podido tomar otro rumbo; por eso todos sus intentos de huida fracasaron y se vio siempre obligado a volver con su madre.

También la vida de Paul Verlaine terminó muy pronto, cuando tenía cincuenta y un años, arruinado, se supone que a causa de la drogadicción y el alcoholismo, que habían agotado todos sus fondos. Pero el motivo real fue, como en otros muchos casos, la falta de conciencia, la sumisión al mandamiento universalmente válido, y la manipulación (a menudo por medio del dinero) y el control maternos sufridos en silencio. Después de que en su juventud deseara con ahínco liberarse con ayuda de la manipulación de

sustancias, Verlaine acabó viviendo con mujeres que le daban dinero, al parecer prostitutas.

Pero no en todos los casos la droga se utiliza para intentar librarse de la dependencia y la coacción maternas. A veces el consumo de drogas legales (como el alcohol, los cigarrillos y los medicamentos) sirve para llenar el vacío dejado por la madre. El niño no recibió de ella el alimento que necesitaba y luego ya no pudo encontrarlo. Si se carece de drogas, este hueco se percibe literalmente como hambre física, como si las tripas se retorcieran y se contrajeran por el hambre. En realidad, la semilla de la adicción, como la de la bulimia y demás trastornos alimentarios, se plantan al comienzo de la vida. El cuerpo evidencia que (en el pasado), cuando era un ser diminuto, necesitó algo con urgencia, pero el mensaje se malinterpretará mientras las emociones permanezcan excluidas. De esta manera, la necesidad del niño se registrará erróneamente como la necesidad actual, y todos los intentos de eliminarla en el presente fracasarán. Pues nuestras necesidades actuales no son las de entonces, y podremos satisfacer muchas de ellas cuando, en nuestro inconsciente, éstas dejen de estar asociadas a las antiguas.

7

Tenemos derecho a sentir

Una mujer me escribió que, en una terapia que se prolongó durante años, se había esforzado en perdonar a sus padres las peligrosas agresiones físicas que le infligieron, porque por lo visto su madre padecía una psicosis. Cuanto más se obligaba la hija a ser indulgente, más se hundía en su depresión. Se sentía como encarcelada. Sólo pintar le ayudaba a desechar sus pensamientos suicidas y seguir viva. Después de una exposición de pintura vendió cuadros y varios marchantes le insuflaron muchas esperanzas. Contenta, se lo explicó a su madre, que también se alegró y le dijo: «Ahora ganarás mucho dinero y podrás cuidar de mí».

Al leer estas líneas me vino a la memoria una conocida mía, llamada Klara, que cierta vez, como de pasada, me contó que su padre, viudo pero rebosante de salud y hábil para los negocios, el día en que Klara se jubilaba —día que ella esperaba con ilusión, «como si de una segunda vida se tratara»—, le dijo: «Ahora por fin tendrás tiempo para ocuparte más de mis negocios». Klara, que durante toda su vida se había preocupado más de los demás que de sí misma, no se dio cuenta de que esa frase había caído sobre ella como una nueva y pesada losa; lo contó con una sonrisa, casi de buen humor. También su familia consideró que ahora había llegado realmente el momento de que ella ocupara el puesto, que estaba vacante, de la veterana secretaria recién fallecida. (¿Qué podía hacer la pobre Klara con su tiempo libre sino sacrificarse por su padre?). Pero al cabo de sólo unas cuantas semanas me enteré de que había enfermado de cáncer de páncreas. Murió poco después. Había sufrido constantes dolores, y mis intentos de recordarle la frase de su padre fracasaron. Klara lamentaba no estar en condiciones, debido a la actual enfermedad, de ayudar a su padre, porque lo quería mucho. Ignoraba el porqué de este sufrimiento, casi nunca había estado enferma, todos la habían envidiado por su salud. Klara vivía muy sujeta a sus convencionalismos, es evidente que apenas conocía sus verdaderos sentimientos. De ahí que el

cuerpo tuviera que manifestarse, aunque, por desgracia, no hubo nadie en su familia que le ayudara a descifrar el lenguaje en el que el cuerpo hablaba. Sus hijos adultos nunca estuvieron preparados ni capacitados para hacerlo.

El caso de la mujer que me había escrito, la pintora, fue distinto. Notó claramente que se enfadaba con su madre al ver cómo ésta reaccionaba a las buenas ventas de los cuadros. A partir de entonces la alegría de la hija fue apagándose, durante unos meses fue incapaz de pintar y volvió a caer en sus depresiones. Decidió no ir a ver a su madre ni a los amigos que estaban de parte de ésta. Dejó de ocultarles a sus conocidos el estado de su madre (padecía psicosis), empezó a comunicarse y volvió a sentir las ganas y la alegría de pintar. Lo que le devolvió la energía fue la aceptación de la verdad completa sobre su madre y la ruptura paulatina del vínculo, es decir, entre otros, de la compasión y la esperanza de poder hacer feliz a su madre para que ésta algún día la quisiese. Había aceptado que no podía querer a esta madre y ahora sabía exactamente por qué.

Historias como ésta, con final feliz, escasean, pero yo creo que su frecuencia aumentará con el tiempo, en cuanto consigamos reconocer que a los padres que nos han maltratado no les debemos agradecimiento alguno y, desde luego, tampoco ningún sacrificio. Sacrificios que se hicieron por unos fantasmas, por unos padres idealizados que nunca existieron. ¿Por qué seguimos sacrificándonos por unos fantasmas? ¿Por qué nos aferramos a unas relaciones que nos recuerdan viejos tormentos? Porque abrigamos la esperanza de que eso cambie algún día, cuando demos con la palabra adecuada, adoptemos la actitud adecuada o logremos comprender. Pero eso significaría volver a doblegarnos como hicimos en la infancia para obtener amor. Hoy en día, como adultos, sabemos que se abusó de nuestros esfuerzos y que eso no era amor. Así pues, ¿por qué esperamos que las personas que, por la razón que sea, no pudieron queremos lo hagan finalmente?

Cuando logremos renunciar a esta esperanza, desaparecerán también nuestras expectativas y, con ellas, el autoengaño que nos ha acompañado toda nuestra vida. Ya no creeremos que no éramos dignos de ser amados y que deberíamos o podríamos demostrar que sí lo somos. Porque eso no dependía de nosotros, sino de la situación de nuestros padres, de cómo les afectaron sus traumas infantiles, de hasta qué punto los habían asimilado, y eso nosotros no podemos cambiarlo, sólo podemos vivir nuestra vida y cambiar

nuestra forma de ver las cosas. La mayoría de los terapeutas cree que, de hacerlo así, también mejoraría nuestra relación con los padres, porque la actitud más madura del niño adulto movería a los padres a respetar más a éste. Pero no puedo sostener esta opinión al cien por cien; según mi experiencia, el cambio positivo de los niños ya adultos raras veces produce sentimientos positivos y admiración en los padres que otrora fueron maltratadores. Al contrario: a menudo reaccionan con envidia, con indicios de frustración y con el deseo de que el hijo o la hija vuelvan a ser como antes, es decir, sumisos, leales, que consientan el menosprecio y, en el fondo, depresivos e infelices. A muchos padres les da miedo que la conciencia de sus hijos adultos se despierte, y en muchos casos es imposible hablar de una mejora de la relación. Aunque también hay ejemplos de lo contrario.

Una joven, durante mucho tiempo atormentada por sus sentimientos de odio, se sinceró por fin con su madre y le dijo, nerviosa y con miedo: «Cuando era pequeña no me gustabas como madre, te odiaba, pero no dejasteis que me diera cuenta». La chica se sorprendió de que no sólo ella, sino también su madre, consciente de su culpabilidad, *reaccionara* con alivio a esta manifestación. Pues ambas, en silencio, sabían cómo se sentían, pero ahora, finalmente, habían dicho la verdad en voz alta. A partir de entonces pudieron entablar una relación nueva y sincera.

El amor por obligación no es amor; a lo sumo, conduce a una relación fingida, una relación «como si», sin verdadera comunicación, a un ejercicio de cordialidad que, en realidad, no existe, que oculta a modo de máscara el rencor o el odio, pero que nunca conduce a un encuentro auténtico. Una de las obras de Yukio Mishima se titula *Confesiones de una máscara*. ¿Cómo va una máscara a explicar de verdad lo que una persona ha vivido? Le es imposible, y, en el caso de Mishima, lo que pudo explicar fue puramente intelectual. Mishima sólo pudo mostrar las consecuencias de los hechos, pero tanto éstos como las emociones que llevaban aparejadas permanecieron ocultos a su conciencia. Las consecuencias afloraron en perversas y enfermizas fantasías, en un deseo de muerte abstracto, por decirlo así, ya que los sentimientos concretos del niño, que durante muchos años estuvo encerrado en la habitación de su abuela, permanecieron inaccesibles para el adulto.

Las relaciones fundamentadas en una comunicación enmascarada no pueden cambiar, seguirán siendo lo que siempre han sido: comunicaciones defectuosas. Solamente será posible una auténtica relación cuando las dos partes consigan admitir los sentimientos, vivirlos y comunicarlos sin miedo. Es bonito cuando esto sucede, pero ocurre pocas veces, porque el miedo de ambas partes a la pérdida de las apariencias y de la máscara con las que ya están familiarizadas impide el intercambio sincero.

Entonces, ¿por qué este intercambio tiene que buscarse precisamente en los padres ancianos? En realidad, ya no son nuestros interlocutores; la historia con ellos de momento ha terminado, tenemos hijos y la posibilidad de dialogar con nuestros cónyuges. La paz que muchas personas desean no viene de fuera. Muchos terapeutas creen que esa paz se puede encontrar mediante el perdón, pero los hechos han refutado una y otra vez esta idea. Como es bien sabido, todos los sacerdotes rezan cada día el padrenuestro, rezan por lo tanto para que se les perdonen sus pecados, y añaden: «Como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden…», pero eso no impide que algunos, obedeciendo a su pulsión a la repetición, violen a niños y a jóvenes, y cometan crímenes. Así protegen también a sus padres, y no se dan cuenta de lo que éstos les hicieron a ellos. De ahí que, en este caso, predicar el perdón no sólo sea hipócrita e inútil, sino también peligroso. Encubre la compulsión a la repetición.

Lo que nos protege de la repetición es únicamente la aceptación de nuestra verdad, de toda la verdad, en todos sus aspectos. Cuando sepamos con la mayor exactitud posible lo que nuestros padres nos hicieron, ya no correremos el peligro de repetir sus abusos; de lo contrario, los cometeremos de manera automática y opondremos la mayor de las resistencias a la idea de que uno puede y debe romper el vínculo infantil con los padres que lo maltrataron si quiere hacerse adulto y construir su propia vida en paz. Tenemos que acabar con la confusión del niño, nacida de nuestros esfuerzos del pasado por disculpar los malos tratos y hallarles un sentido; así, como adultos, podremos dejar de hacer esto y también aprender de qué manera la moral de las terapias dificulta la curación de las heridas.

Algunos ejemplos ilustrarán este aspecto concreto. Una joven está desesperada, se siente fracasada tanto en su vida profesional como en sus relaciones, y me escribe:

«Cuanto más me dice mi madre que soy un cero a la izquierda y que no llegaré a ninguna parte, peor me salen las cosas. Pero no quiero odiar a mi madre, quiero hacer las paces con ella y perdonarla para liberarme, al fin, de mi odio. Pero no lo consigo. Incluso cuando la odio me siento acosada por ella, como si me odiase. Pero es imposible que eso sea cierto. ¿Qué es lo que hago mal? Porque sé que sufriré si no consigo perdonarla. Mi terapeuta me ha dicho que declarar la guerra a mis padres sería como declarármela a mí misma. Naturalmente, sé que, cuando uno perdona, tiene que hacerlo de corazón, y yo me siento muy confusa, porque hay momentos en los que me siento capaz de perdonar y me compadezco de mis padres, pero de repente me enfurezco, me revuelvo contra lo que hicieron y no quiero ni verlos. Quiero vivir mi propia vida, estar tranquila y no estar todo el rato pensando en cómo me pegaron, me humillaron y casi me torturaron».

Esta chica está convencida de que, si toma en serio sus recuerdos y permanece fiel a su cuerpo, tendrá que luchar contra sus padres, lo que equivaldría a luchar consigo misma. Eso es lo que le dijo la terapeuta. Pero el resultado de este comentario es que esta chica no puede en absoluto distinguir entre su vida y la de sus padres, que no se le permite tener identidad alguna y que sólo puede verse a sí misma como una parte de sus padres. ¿Por qué la terapeuta dijo esto? No lo sé. Pero yo creo que en frases semejantes se percibe el miedo de los terapeutas a sus propios padres. No es de extrañar, pues, que la paciente se contagie de este miedo y esta confusión, y no se atreva a desvelar la historia de su infancia para dejar que el cuerpo viva con su verdad.

En otra ocasión, una mujer muy inteligente me escribió que no quería emitir juicios generales sobre sus padres, sino ver las cosas una a una, ya que, aunque de pequeña le pegaron y la sometieron a abusos sexuales, también vivió buenos momentos junto a ellos. Su terapeuta le aseguró que debía ponderar los momentos buenos y los malos, y entender como adulta que los padres perfectos no existen y que todos, por fuerza, cometen errores. Pero no se trataba de eso. Se trataba de que esta mujer, ahora adulta, desarrollara una empatía hacia esa niña cuyo sufrimiento nadie vio, porque fue utilizada para los intereses de sus padres, intereses que gracias a su gran talento pudo satisfacer a la perfección. No obstante, si ha llegado a sentir este sufrimiento y es capaz de acompañar a la niña que lleva dentro, no debería tratar de compensar los momentos buenos con los malos, porque con ello volvería a desempeñar el rol de la niña que quería satisfacer los deseos de sus padres: quererlos, perdonarlos, recordar los buenos momentos, etcétera. La niña intentó satisfacerlos sin cesar, con la esperanza de entender las

contradicciones de los mensajes y los actos de sus padres, a los que estaba expuesta. Pero este «trabajo» interior no hizo sino aumentar su confusión: era imposible que la niña comprendiera que su madre se había parapetado en un búnker interior para protegerse de sus propios sentimientos y que por eso vivía ajena a las necesidades de su hija. Y si la persona adulta entiende esto, no debería perpetuar los desesperados esfuerzos de la niña ni intentar obligarse a valorar objetivamente los hechos, oponiendo lo bueno a lo malo, sino actuar según sus propios sentimientos, que al igual que todo lo emocional son siempre subjetivos: ¿qué me atormentó durante mi infancia? ¿Qué es lo que no me permitieron sentir?

No se trata de emitir un juicio global sobre los padres, sino de encontrar la perspectiva del niño que sufre y no habla, y de romper un vínculo que yo llamo destructivo. Como ya he dicho con anterioridad, este vínculo está compuesto de gratitud, compasión, negación, nostalgia, enmascaramiento y un sinfín de expectativas que nunca se satisfacen ni se satisfarán. El camino hacia la madurez no pasa por la tolerancia a las crueldades sufridas, sino por el reconocimiento de la propia verdad y por el aumento de la empatía hacia el niño maltratado. Pasa por darse cuenta de cómo los malos tratos han entorpecido la vida entera del adulto, de cómo se desaprovecharon muchas oportunidades y de cuánta de esa desgracia se ha transmitido sin querer a la siguiente generación. Esta trágica constatación sólo será posible cuando dejemos de poner en la balanza los aspectos buenos y malos de los padres que nos maltrataron, porque al hacerlo caemos de nuevo en la compasión, en la negación de la crueldad, mientras creemos que, simplemente, analizamos más detalladamente las cosas. En mi opinión, ese esfuerzo es semejante al que hizo ya en la infancia, y creo que el adulto debería evitar hacer este balance, porque arroja confusión y obstaculiza la propia vida. Evidentemente, aquellos que en su infancia no recibieron palizas ni soportaron la violencia sexual no necesitan hacer este trabajo, pueden disfrutar con sus padres de sus buenos sentimientos y llamarlos amor sin reservas, y no necesitan negarlos. Esta carga sólo afecta a las personas que en el pasado fueron maltratadas, sobre todo cuando no están dispuestas a pagar el autoengaño con enfermedades. Es una norma que he experimentado casi a diario.

Por ejemplo, una mujer escribe en el foro diciendo que ha leído en Internet que uno no puede ayudarse a sí mismo de verdad si deja de ver a los

padres; que entonces se sentiría acosado por ellos. Y que eso es precisamente lo que le pasa ahora a ella. Desde que ya no va a visitar a sus padres, piensa en ellos día y noche, y vive constantemente atemorizada. Esto tiene una clara explicación: siente pánico, porque los pretendidos expertos de Internet no han hecho sino aumentar más aún su miedo a sus padres. La moral así predicada dice que las personas no tienen ningún derecho a tener una vida propia, sentimientos y necesidades. Es probable que en Internet apenas se encuentre algo distinto a esto, porque esas ideas no reflejan otra cosa que la mentalidad que conservamos desde hace miles de años: honra a tus padres para poder vivir más tiempo.

En la primera parte de este libro, las biografías de varios escritores han demostrado que esto no siempre es cierto, sobre todo en los casos de personas que fueron niños muy sensibles e inteligentes. Sin embargo, una vida larga tampoco justifica la amenaza contenida en el cuarto mandamiento. Todo lo contrario: se trata de la calidad de vida. Se trata de que padres y abuelos tomen conciencia de su responsabilidad y no honren a sus antepasados a costa de sus hijos y nietos, con los que cometen irreflexivamente abusos sexuales, a los que pegan o torturan de otra manera, se supone que por su bien. A menudo los padres pueden aliviar el propio cuerpo descargando contra los hijos sus desbordantes sentimientos, que también fueron válidos para sus propios padres. No obstante, no tardarán en enfermar cuando estos hijos, al menos en apariencia, los rehúyan.

Los hijos y nietos actuales pueden sentir, pueden dar crédito a lo que vieron y sintieron de pequeños, y no tienen por qué obligarse a cerrar los ojos; porque la ceguera forzada la pagaron con enfermedades corporales o anímicas, cuyas causas permanecieron veladas durante mucho tiempo. Cuando dejen de participar en esta ocultación, tendrán la oportunidad de romper la cadena de violencia y autoengaño, y no convertir más a sus hijos en víctimas.

No hace mucho, en un programa de televisión abordaron los casos de los niños que padecen neurodermatitis, es decir, sienten un incesante escozor en el cuerpo. Los especialistas que aparecían en el programa afirmaban unánimemente que esta enfermedad es incurable. En ningún momento hablaron de causas psíquicas, aunque saltaba a la vista una cosa: los niños que coincidían en la clínica con otros de su misma edad y que padecían lo mismo,

si bien no se curaban, mejoraban. Este mero hecho me llevó a suponer como espectadora que los contactos en la clínica produjeron a los niños la reconfortante sensación de no ser los únicos que presentaban este extraño síntoma.

Poco después de ver este programa, conocí a Veronika, quien durante su terapia desarrolló una neurodermatitis y con el tiempo se percató de que era precisamente este síntoma el que le había facilitado la ruptura del antiguo y funesto vínculo que le unía a su padre. Veronika era la pequeña de cinco hermanas; sufrió abusos sexuales a manos de sus hermanas mayores, su madre era alcohólica y amenazaba sin cesar la existencia de la niña con inesperados ataques de ira. En esta situación, la niña abrigó la vana esperanza de que su padre algún día la salvaría. Veronika idealizó a su padre durante toda su vida, a pesar de que nunca hubo motivo ni recuerdo alguno que justificaran tanta estima. El padre también era alcohólico y sólo mostró hacia sus hijas interés sexual. Aun así, Veronika no perdió su esperanza, fue leal a sus ilusiones durante cincuenta años. Sin embargo, en el transcurso de la terapia le entraba un gran picor cada vez que tenía que tratar con personas ante las que no sabía explicarse y de las que esperaba ayuda.

Veronika me contó que, durante mucho tiempo, fue un misterio para ella por qué una y otra vez sufría unos ataques de picor tremendos y no podía hacer nada al respecto, salvo enfadarse por tener que rascarse. Detrás de este grito de su piel se escondía, como se demostraría más tarde, la rabia contra toda su familia, pero en particular contra su padre, el cual nunca estuvo disponible para ella y cuyo papel de salvador ella se había inventado para soportar la soledad en el seno de una familia que la maltrataba. Naturalmente, el que la fantasía de la salvación se prolongase cincuenta años aumentó todavía más la rabia. Pero con ayuda de su terapeuta logró, por fin, averiguar que el picor aparecía siempre que intentaba suprimir un sentimiento, y que no remitía hasta que ella lograba admitir y vivir ese sentimiento. Gracias a esos sentimientos fue percatándose de que había creado una fantasía en torno a su padre del todo infundada. En cada una de sus relaciones con los hombres esta fantasía revivía. Esperaba que el amado padre la protegiese de la madre y las hermanas, y comprendiese su necesidad. Cualquiera entenderá sin dificultad que eso no sucediera, que no pudiera suceder. Pero, para la propia Veronika,

esta visión realista era inconcebible: tenía la sensación de que, si reconocía la verdad, moriría.

Cosa comprensible, ya que en su cuerpo vivía la niña desprotegida que habría muerto sin la ilusión de que su padre la ayudaría. No obstante, como adulta, pudo renunciar a esa ilusión, porque esa niña ya no estaba sola con su destino. Desde entonces existió en ella una parte adulta que pudo protegerla y hacer lo que el padre nunca había hecho: entender la necesidad de la niña y preservarla del abuso. Algo que en su vida cotidiana vivió una y otra vez, ya que, por fin, consiguió dejar de ignorar sus necesidades, como había hecho en el pasado, y tomarlas absolutamente en serio. En adelante, el cuerpo avisaría de estas necesidades sólo con un ligero picor, que a ella le indicaría que la niña necesitaba su ayuda. A pesar de que Veronika desempeñaba un cargo de gran responsabilidad, tenía tendencia a relacionarse con personas a las que, en el fondo, les era indiferente y de las que dependió mientras no comprendió el verdadero comportamiento de su padre. Todo esto cambió por completo después de la terapia. Encontró en su cuerpo un aliado que sabía cómo podía ayudarse a sí misma. Desde mi punto de vista, éste debería ser precisamente el objetivo de todas las terapias.

Gracias a los casos cuya evolución he descrito aquí, y a otros similares que he observado en los últimos años, llegué a una conclusión: que tenemos que desechar la moral del cuarto mandamiento, adoptada tempranamente a través de la educación, para garantizar un resultado terapéutico positivo. Pero, por desgracia, la moral de la pedagogía venenosa rige demasiadas terapias desde el principio o interviene en algún punto de las mismas, porque el terapeuta todavía no se ha liberado de estas obligaciones. Con frecuencia el cuarto mandamiento se solapa con los preceptos del psicoanálisis. Incluso entonces, cuando al paciente se le ha ayudado durante largo tiempo para que al fin reconozca las heridas y los malos tratos sufridos, antes o después, como he explicado más arriba, mencionará que el padre o la madre también tenían cosas buenas y que de pequeño le dieron mucho por lo que el adulto actual debiera estar agradecido. Semejante alusión basta para volver a desconcertar del todo al paciente, pues precisamente este esfuerzo por ver el lado bueno de los padres es lo que le ha llevado a reprimir sus percepciones y sentimientos, tal como Kertész describe en su impactante libro.

Laura, por ejemplo, se puso en manos de un terapeuta que, ante todo, le permitió desenmascararse por primera vez, reconocer que su dureza era ficticia y confiar en alguien, alguien que le ayudó a encontrar el acceso a sus sentimientos y recordar, además, su anhelo infantil de contacto y cariño. Al igual que Veronika, Laura había buscado en su padre la salvación de la frialdad materna; aunque, a diferencia del padre de Veronika, el de Laura había mostrado mucho más interés en su hija y a veces incluso había jugado con ella, con lo que hizo concebir a la niña la esperanza de una buena relación. Sin embargo, el padre de Laura estaba al corriente de los castigos de la madre y, aun así, dejó a su hija con ella, no la protegió ni asumió ninguna responsabilidad sobre la niña. Y lo peor de todo fue que —tal como Laura me escribió— el padre despertó en ella un amor que, realmente, él no merecía. Con este amor vivió la joven hasta que cayó enferma; trató de entender el sentido de su enfermedad con ayuda de los terapeutas. Al principio, su terapeuta le pareció muy prometedor, con su ayuda Laura consiguió derruir su muro defensivo, pero luego fue él quien empezó a levantar otro cuando en los sentimientos de Laura afloró la sospecha de que había sufrido abusos incestuosos a manos de su padre. De pronto, su terapeuta empezó a hablar de deseos infantiles edípicos con los que confundió a Laura de manera parecida a como lo había hecho su padre. Le ofreció sus propias debilidades y sus recuerdos no asimilados, porque permanecían reprimidos. Le ofreció la teoría analítica en lugar de la empatía de un testigo cómplice.

Gracias a los conocimientos que había extraído de sus lecturas, Laura pudo darse cuenta de la maniobra de huida del terapeuta. No obstante, repitió con él el mismo modelo, porque su relación con su padre seguía existiendo. Seguía estándoles agradecida, al terapeuta y a su padre, por lo que había recibido de ellos; continuaba, así, sujeta a la moral tradicional e incapaz de romper sus vínculos infantiles con ninguno de los dos. De modo que los síntomas continuaron pese a la terapia corporal primaria que inició entonces. La moral, por la que en muchas terapias Laura sacrificó su historia y su sufrimiento, había vencido. Hasta que, con ayuda de una terapia de grupo, pudo deshacerse de su infundada gratitud, percibir la decepción paterna sufrida en su infancia con todas sus consecuencias y ver que era aquí donde residía su propia responsabilidad sobre su vida.

A partir de ese momento, gracias a la aceptación de su verdad, Laura pudo literalmente vivir una vida nueva y creativa. Ahora sabía que ya no le

amenazaba ningún peligro si se atrevía a pensar que su padre no era más que un blandengue, que nunca le ayudó porque no quiso, y que la utilizó para descargar en ella sus propias heridas y así no tener que sentirlas él.

Al parecer, cuando comprendió esto, su cuerpo se calmó, pues el tumor que el médico quería operar con urgencia se redujo con rapidez.

En una de sus primeras terapias, a Laura le enseñaron el método de la visualización, en el que por aquel entonces depositó muchas esperanzas. Cuando cierto día consiguió recordar una escena en la que, con diecisiete años, su idealizado padre le había pegado por celos, la terapeuta consideró que ahora tenía que imaginárselo como alguien cariñoso y tratar de que esta imagen positiva sustituyese a la antigua negativa. Esto, en realidad, prolongó unos años más su idealización paterna. Entretanto, el tumor de su matriz fue creciendo, hasta que ella tomó la decisión de enfrentarse a la verdad que le señalaba su recuerdo real.

Estas y otras técnicas se brindan en numerosas terapias para transformar los sentimientos negativos en positivos. Dicha manipulación suele reforzar la negación que desde siempre ha ayudado al paciente a ahuyentar el dolor de su verdad (que señalan las emociones auténticas). De ahí que el éxito de semejantes métodos pueda ser sólo a corto plazo y muy problemático; pues la emoción negativa originaria era una señal importante del cuerpo. Y al ignorar su mensaje, el cuerpo tiene que enviar mensajes nuevos para ser escuchado.

Los sentimientos positivos fingidos no solamente duran poco; también nos dejan en el estado del niño, con sus infantiles esperanzas de que algún día los padres muestren su lado bueno y nunca necesitemos sentir rabia o miedo hacia ellos. Pero tenemos que (y podemos) liberamos desde este preciso instante de estas ilusorias expectativas infantiles si queremos ser adultos y vivir en nuestra realidad actual. Para eso es necesario que podamos vivir las llamadas emociones negativas y transformarlas en sentimientos sensatos, para ser capaces de detectar sus verdaderas causas en lugar de querer deshacemos de ellas lo más rápidamente posible. Las emociones vividas no son eternas. (Sin embargo, durante este breve lapso de tiempo pueden liberar energías bloqueadas). Sólo cuando las desterramos anidan en el cuerpo.

Los masajes de relajación y demás terapias corporales proporcionan un gran alivio temporal, pues, por ejemplo, liberan músculos y tejidos conjuntivos de la presión de las emociones reprimidas, mitigan tensiones y

eliminan los dolores. Pero es posible que, más adelante, esta presión resurja si siguen ignorándose las causas de dichas emociones; porque la expectativa infantil de un castigo todavía es muy fuerte en nosotros y por eso tenemos miedo de disgustar a los padres o a quienes los sustituyen.

Menos efectivos son los ejercicios que suelen recomendarse para «dejar salir» la rabia, desde golpear una almohada hasta el boxeo, mientras tengamos que seguir protegiendo a las personas hacia quienes, en primer lugar, va dirigida esta rabia. Laura probó muchos de esos ejercicios, siempre con un éxito transitorio. Sólo cuando estuvo preparada para percibir en toda su dimensión la decepción sufrida con su padre, y para sentir no únicamente la rabia, sino también el dolor y el miedo, su útero se liberó por sí solo del molesto tumor, sin ejercicios de relajación.

TERCERA PARTE

ANOREXIA NERVIOSA: EL ANHELO DE UNA COMUNICACIÓN VERDADERA

«… porque no pude dar con la comida que me gustaba. De haberla encontrado, te aseguro que no hubiera llamado la atención y hubiese comido como tú y como cualquiera».

Franz Kafka, *Un virtuoso del hambre*

Introducción

El campo en el que la moral celebra sus mayores triunfos es el del tratamiento de la anorexia nerviosa, también conocida simplemente como anorexia. Es casi una norma que los sentimientos de culpa de los jóvenes anoréxicos sean intensificados con advertencias más o menos claras: «Mira lo infelices que haces a tus padres, mira cómo tienen que sufrir por tu culpa». Con estas advertencias se ignora el sentido de dejar de comer, su verdadero mensaje. Pues precisamente la anorexia muestra de forma inequívoca con qué claridad el cuerpo emite señales y advierte a los enfermos.

Muchos anoréxicos piensan: «Tengo que querer y honrar a mis padres, perdonarles todo, entenderlos y tener pensamientos positivos para aprender a olvidar; tengo que hacer esto, lo otro y lo de más allá, y no revelar mi necesidad de ninguna manera».

Entonces surge la cuestión de quién soy yo si intento suprimir mis sentimientos y ya no se me permite saber realmente qué siento, qué percibo, qué quiero, qué necesito y por qué. Es cierto que puedo exigirme altos rendimientos en el trabajo, en el de porte, en la vida cotidiana. Pero cuando pretendo forzar los sentimientos (sea con ayuda o no del alcohol, las drogas o los medicamentos), antes o después tendré que afrontar las consecuencias del autoengaño. Me reduzco a una máscara y no sé en absoluto quién soy en realidad. Porque la fuente de este conocimiento se halla en mis sentimientos verdaderos, que concuerdan con mis experiencias. Y el guardián de estas experiencias es mi cuerpo. Su memoria.

No podemos querernos, respetarnos ni entendernos a nosotros mismos si ignoramos los mensajes de nuestras emociones, como, por ejemplo, la ira. A pesar de ello, existe toda una serie de reglas y técnicas «terapéuticas» para manipular las emociones. Nos dicen, con la mayor seriedad, cómo se puede eliminar la tristeza y provocar la alegría. Personas con graves síntomas corporales se dejan asesorar en las clínicas, con la esperanza de liberarse así del resentimiento hacia sus padres.

Es posible que les funcione durante algún tiempo y les proporcione cierto alivio, porque logran la aprobación de sus terapeutas. Estas personas se

sentirán entonces como un niño bueno que se doblega a los métodos educativos de su madre, se sentirán aceptadas y queridas. No obstante, sus cuerpos, al no prestárseles ninguna atención, con el tiempo sufrirán una recaída.

Problemas similares tienen los terapeutas al tratar los síntomas de niños hiperactivos. ¿Cómo va a integrarse a estos niños en sus familias si se tiene en cuenta, por ejemplo, que su sufrimiento está determinado por la genética o es una grave travesura que hay que erradicar? ¿Y todo esto para seguir ocultando sus verdaderas causas? Pero si estamos dispuestos a considerar que estas emociones tienen un origen real, que son reacciones a la falta de atención, a los malos tratos o, entre otras cosas, a la carencia de una comunicación «nutricia», ya no veremos a niños que retozan sin sentido, sino a niños que sufren sin que se les deje saber por qué. Cuando se nos permita saber, podremos ayudarnos a nosotros mismos y a ellos. Tal vez lo que temamos (nosotros y ellos) no sea tanto las emociones, el dolor, el miedo y la ira como saber lo que nuestros padres hicieron realmente con nosotros.

La obligación (moral) que defienden la mayoría de los terapeutas de no culpar a los padres bajo ningún concepto conduce a una ignorancia voluntaria con respecto a las causas de una enfermedad, y en consecuencia también con respecto a las posibilidades de tratamiento de la misma. Los actuales investigadores del cerebro saben desde hace unos cuantos años que la carencia de un lazo apropiado y seguro con la madre desde los primeros meses de vida hasta los tres años deja huellas decisivas en el cerebro y ocasiona serios trastornos. Se tardaría mucho en extender este conocimiento entre los terapeutas en período de formación. Para eso tendrían que dejar que mermaran un poco las perjudiciales influencias de su educación tradicional. Ya que ha sido a menudo la educación, la pedagogía venenosa, la que nos ha prohibido cuestionar los actos de nuestros padres. Así mismo, la moral convencional, los preceptos religiosos y, no en último lugar, algunas teorías del psicoanálisis han contribuido a que incluso los pedagogos vacilen a la hora de percibir y señalar sin tapujos la responsabilidad de los padres. Temen que éstos se sientan culpables, pues creen que eso perjudicaría al niño.

Pero yo estoy convencida de lo contrario. Saber la verdad también puede actuar como detonante si el apoyo está garantizado. Naturalmente, el terapeuta no puede cambiar a los padres del niño «perturbado», pero puede coadyuvar a una mejora considerable de su relación con el niño, siempre y cuando les proporcione las herramientas necesarias. Puede, por ejemplo, abrirles un acceso a nuevas experiencias si les informa de la importancia de una comunicación «nutricia» y les ayuda a aprender cómo funciona ésta. Si los padres se la niegan al niño, no suele ser con mala intención, sino porque de pequeños no conocieron nunca esta forma de ayuda ni sabían que existiese algo así. Pueden aprender junto con sus hijos a comunicarse de manera satisfactoria, pero sólo si ya no tienen miedo, es decir, si han obtenido el apoyo total de su terapeuta, liberado de esa pedagogía venenosa y, por tanto, está completamente del lado del niño.

Con el apoyo de un testigo cómplice, encarnado en la figura del terapeuta, puede alentarse a un niño hiperactivo, o que padezca otra dolencia, a sentir su inquietud en vez de negarla, y a expresar sus sentimientos delante de sus padres en vez de temerlos. De esta manera, los padres aprenden del niño que se puede sentir sin temer obligatoriamente una catástrofe, y que, al contrario, sólo sintiendo puede nacer algo, se obtiene apoyo y se establece una confianza recíproca.

Conozco a una madre que le debe realmente a su hija el haberse salvado de su vínculo destructivo con sus propios padres. Acudió a terapia durante muchos años, pero seguía intentando ver los aspectos buenos de unos padres que de pequeña la habían maltratado con dureza. Sufría mucho con la hiperactividad y los arrebatos de agresividad de su hija pequeña, que desde que nació había estado en constante tratamiento médico. Esta situación se prolongó durante años: llevaba a la niña a ver a la doctora, le administraba los medicamentos prescritos, visitaba con regularidad a su terapeuta y no quería dejar de justificar a sus padres. Nunca tuvo conciencia de haber sufrido a causa de sus padres, sino sólo a causa de su hija. Hasta que un día se le acabó la paciencia: con un nuevo terapeuta pudo, por fin, admitir la ira contra sus padres contenida desde hacía treinta años. Y entonces ocurrió el milagro, que, en realidad, no era tal: en el plazo de unos días su hija empezó a jugar normal, sus síntomas desaparecieron y formuló preguntas para las que obtuvo respuestas claras. Fue como si la madre hubiese salido de una densa niebla y ahora fuese capaz de percibir a su hija. Y un niño así, que no es utilizado

como objeto de proyecciones, puede jugar tranquilo sin necesitar corretear como un loco. Ya no tiene la irrealizable misión de salvar a la madre o, al menos, de empujarla hacia su verdad a través de su propio «trastorno».

La comunicación auténtica se basa en hechos, facilita la transmisión de los sentimientos e ideas propios; en cambio, una comunicación confusa se basa en la tergiversación de los hechos y en la acusación a otros de las emociones indeseadas que uno tiene, emociones que, en el fondo, van dirigidas hacia los padres. La pedagogía venenosa sólo conoce esta forma de trato manipulador. Hasta hace poco tiempo estaba generalizada, pero también hay excepciones, como el ejemplo del que hablaré a continuación.

Mary, de siete años, se negaba a ir a la escuela porque la profesora le había pegado. Su madre, Flora, estaba desesperada, no podía llevar a la niña a la fuerza. Además, ella nunca había pegado a su hija. Fue a ver a la profesora, le expuso los hechos y le pidió que se disculpara con la niña. La profesora reaccionó indignada: «¿Adónde iríamos a parar si los profesores tuviéramos que pedir disculpas a los niños?». Creía que Mary merecía la bofetada por no haberla escuchado mientras le hablaba. Flora le dijo con tranquilidad: «Si un niño no la escucha, tal vez sea porque le da miedo su voz o la expresión de su cara. Y pegándole, lo único que conseguirá es que tenga aún más miedo. En lugar de pegarles habría que hablar con los niños y ganarse su confianza para que la tensión y el miedo desapareciesen».

De pronto a la profesora se le humedecieron los ojos, se hundió en su silla y susurró: «De pequeña no conocí otra cosa que las palizas, nadie hablaba conmigo; todavía oigo a mi madre gritándome: "Nunca me escuchas, ¿qué voy a hacer contigo?"».

Flora quedó desconcertada; había ido con la intención de decirle a la profesora que desde hacía mucho tiempo estaba prohibido pegar en las escuelas y que la iba a denunciar. Sin embargo, se hallaba ante una persona auténtica con la que podía hablar. Al fin, las dos mujeres pensaron juntas lo que podía hacerse para que la pequeña Mary recuperara la confianza. Ahora fue la profesora la que se ofreció a disculparse con la niña, cosa que hizo. Le explicó a Mary que no tenía por qué volver a sentir miedo, pues, de cualquier modo, pegar estaba prohibido y lo que ella había hecho no estaba permitido. Le explicó que estaba en su derecho de quejarse, porque también los profesores cometían errores.

Mary volvió a ir contenta a la escuela, y desde entonces incluso sintió simpatía por esta mujer que había tenido el valor de reconocer su error. Seguro que la niña entendió claramente que las emociones de los adultos dependen de sus propias historias y no del comportamiento de los niños. Y cuando su comportamiento y su desamparo desaten emociones fuertes en los adultos, los niños no deben sentirse culpables por ello, como tampoco deben hacerlo cuando los adultos intenten echarles la culpa («te he pegado *porque has…*»).

Un niño que haya vivido la experiencia que Mary vivió no se responsabilizará, a diferencia de tantas personas, de las emociones ajenas, sino sólo de las suyas.

El diario ficticio de Anita Fink

Entre las muchas cartas y diarios que a menudo recibo, hay numerosos testimonios de los más crueles malos tratos infantiles, pero también —aunque son pocos— informes de terapias que ayudaron a estas personas a paliar las consecuencias de los traumas de su niñez. En ocasiones me han pedido que escriba acerca de esas biografías, pero casi siempre dudo, porque ignoro si dentro de unos años a la persona en cuestión le seguirá gustando aparecer en un libro ajeno. En este caso, he decidido escribir un relato ficticio, pero que está basado en hechos. Supongo que muchas personas han soportado un sufrimiento similar, sin haber tenido la oportunidad de una terapia que haya sido beneficiosa. Una chica, a la que he llamado Anita Fink, habla aquí de la evolución de su terapia, que la ayudó a liberarse de una de las enfermedades más graves: la anorexia nerviosa.

En general, ya no se pone en duda, tampoco entre los médicos, que se trata de una enfermedad psicosomática, que la psique se ve «afectada» cuando una persona (la mayoría de las veces joven) pierde tanto peso como para que su vida peligre. Pero el estado anímico de estas personas casi siempre permanece en una nebulosa. En mi opinión, también para no desobedecer el cuarto mandamiento.

Ya me referí a este problema en *La madurez de Eva*, pero me quedé en la polémica contra la praxis actual, cuyo objetivo en el tratamiento de la anorexia nerviosa es el incremento de peso, mientras que las causas de la enfermedad permanecen ocultas. No deseo continuar aquí esta polémica; en lugar de eso, quisiera mostrar una historia cuyos factores psíquicos pueden conllevar el desarrollo de una anorexia nerviosa, que, como en este caso, puede curarse abordando dichos factores.

El «virtuoso del hambre» de Kafka dice al término de su vida que no ha comido porque no ha logrado dar con el alimento que le gustaba. Eso mismo podría haber dicho Anita, pero sólo una vez curada, porque sólo entonces supo qué alimento había necesitado, buscado y añorado desde la infancia: una comunicación emocional auténtica, sin mentiras, sin falsas «preocupaciones», sin sentimientos de culpa, sin reproches, sin advertencias, sin temor, sin

proyecciones: una comunicación como la que, en el mejor de los casos, puede darse entre una madre y su deseado hijo en la primera fase de la vida. Cuando esa comunicación nunca ha tenido lugar, cuando al niño se le ha alimentado con mentiras, cuando las palabras y los gestos han servido únicamente para velar la negativa, el odio, la repugnancia y la aversión del niño, entonces éste se resiste a crecer con este «alimento», lo rechaza y luego puede volverse anoréxico, sin saber cuál es el alimento que necesita. No lo ha conocido; por lo tanto, no sabe que existe.

Ciertamente, el adulto puede tener una vaga idea de la existencia de este alimento, y es posible que empiece a darse atracones y a engullir de todo, sin criterio alguno, buscando aquello que necesita pero no conoce. Entonces se convierte en un obeso, en un bulímico. No quiere renunciar, quiere comer, comer sin parar, sin límite. Pero dado que, al igual que el anoréxico, no sabe lo que necesita, nunca se sacia. Quiere ser libre, poder comer cuanto quiera y eximirse de toda obligación, pero acaba viviendo supeditado a sus orgías alimentarias. Para librarse de ellas necesitaría comunicarle sus sentimientos a alguien, vivir la experiencia de ser escuchado, comprendido y tomado en serio, de no tener que esconderse más. Sólo entonces sabrá que éste es el alimento que ha estado buscando durante toda su vida.

El «virtuoso del hambre» de Kafka no le puso nombre a este alimento, porque tampoco Kafka podía nombrarlo; de pequeño no conoció una comunicación verdadera. Pero sufrió lo indecible por esta carencia; todas sus obras no describen otra cosa que comunicaciones defectuosas: *El castillo*, *El proceso*, *La metamorfosis*… En todas estas historias sus preguntas nunca son escuchadas, reciben extrañas tergiversaciones como respuesta y el individuo se siente totalmente aislado e incapaz de hacerse oír.

Algo parecido le sucedió a Anita Fink durante largo tiempo. En el origen de su enfermedad estaba el anhelo nunca satisfecho de un contacto auténtico con sus padres y sus amigos. El hambre era indicio de la carencia, y Anita al fin logró curarse cuando percibió que había personas que querían y podían entenderla. Desde septiembre de 1997, Anita, que entonces tenía dieciséis años, empezó a escribir, en el hospital, un diario:

> «Lo han conseguido, he aumentado de peso y tengo más esperanzas. No, no son ellos los que lo han conseguido, desde el principio no han parado de darme la lata en este horrible hospital; ha sido todavía peor que en casa: tienes que hacer esto, tienes

que hacer lo otro, esto puedes hacerlo y esto no, quién te has creído que eres, aquí se te ayudará pero tienes que confiar y obedecer, si no nadie podrá ayudarte. ¡Maldita sea! ¿De dónde sale vuestra arrogancia? ¿Cómo voy a curarme si sigo vuestras estúpidas órdenes y no soy para vosotros más que una ridícula pieza de vuestra maquinaria? Me moriría. ¡Y no quiero morir! Es lo que decís de mí, pero es mentira, es absurdo. Quiero vivir, pero no como se me ordena, porque entonces podría morir. Quiero vivir como la persona que soy. Pero no me dejan. Nadie me deja. Todos tienen planes para mí. Y con estos planes acaban con mi vida. Esto es lo que me hubiese gustado decirles, pero ¿cómo? ¿Cómo se les va a decir algo así a unas personas que vienen a este hospital a hacer su trabajo, que en el informe sólo quieren apuntar sus éxitos ("Anita, ¿ya te has comido medio panecillo?"), y que por las noches se alegran de dejar, al fin, a los esqueletos y escuchar buena música en sus casas?

»Nadie quiere escucharme. Y el simpático del psiquiatra finge que escucharme es el objetivo de su visita, pero me da la impresión de que sus objetivos son otros muy distintos, lo veo claramente en su manera de animarme, de quererme animar a vivir (¿cómo se anima a eso?), de explicarme que aquí todos quieren ayudarme, que seguro que mi enfermedad remitirá cuando gane confianza; que sí, que estoy enferma porque no confío en nadie, pero que aquí aprenderé a hacerlo. Entonces el hombre mira qué hora es y supongo que piensa lo bien que podrá disertar sobre este caso en el seminario de esta noche, diciendo que ha encontrado la clave de la anorexia: la confianza. ¡Qué tonto! ¿Qué pretendes conseguir predicando la confianza? Todo el mundo me habla de confianza, pero ¡no la merecen! Y tú finges que me escuchas, pero lo único que quieres es impresionarme, quieres gustarme, deslumbrarme, que te admire y, por las noches, encima hacer un buen negocio a mi costa, y explicarles a tus colegas del seminario la habilidad con la que has logrado que una mujer inteligente gane confianza.

»¡Qué tío tan engreído! Por fin he descubierto tu juego, a mí no vuelves a colármela; no es gracias a ti por lo que estoy mejor, sino gracias a Nina, la mujer de la limpieza portuguesa, que a veces se ha quedado conmigo por las noches y me ha escuchado de verdad, que se indignó con mi familia antes de que yo misma me atreviese a hacerlo, posibilitando así mi propia indignación. Gracias a las reacciones que en Nina provocó lo que yo le conté, empecé a sentir y a darme cuenta de la frialdad y la soledad en las que he crecido, totalmente aislada. ¿De dónde saco entonces la confianza? Las conversaciones con Nina me abrieron primero el apetito, empecé a comer y experimenté que la vida tenía algo que ofrecerme: una comunicación auténtica, algo que siempre había anhelado. Porque me obligaban a comer cosas que no quería; eso, la frialdad, la estupidez y el miedo de mi madre, no era comida. Mi anorexia nerviosa fue la huida de esos supuestos alimentos emponzoñados, me salvó la vida, mi necesidad de calor, comprensión, diálogo e intercambio. Nina no es la única. Ahora sé que existe, que eso que busco existe, aunque durante tanto tiempo no me hayan dejado saberlo.

»Antes de tener contacto con Nina, no sabía que había más gente aparte de vosotros, mi familia y la escuela. Todos me parecían tan normales e inaccesibles… Todos me encontraban rara, ninguno me entendía. Para Nina no era nada rara. Aquí, en Alemania, trabaja limpiando, pero en Portugal empezó una carrera universitaria. Lo que pasa es que no tenía dinero para seguir estudiando, porque su padre murió poco después de que terminara el bachillerato y tuvo que ponerse a trabajar. Aun así, me

ha entendido. No porque hubiera empezado una carrera, eso no tiene nada que ver. De pequeña tuvo una prima, de la que me ha hablado mucho, que la escuchó y la tomó en serio. Y ahora es ella la que me escucha a mí, sin esfuerzos ni problemas. Para ella no soy extranjera, aunque ella creció en Portugal y yo en Alemania. ¿Verdad que es raro? Y aquí, en mi país, me siento como una extranjera, a veces incluso como una leprosa, sólo porque no quiero ser, ni seré, como tenéis planeado que sea.

»Lo he demostrado con la anorexia. Mirad qué aspecto tengo. ¿Os da asco verme? Mejor, así os daréis cuenta de que hay algo en mí o en vosotros que no funciona. Apartáis la vista, me tomáis por loca. Y es verdad que eso duele, pero es mejor que ser uno de vosotros. En cierto modo, sí que estoy loca, me habéis apartado de vosotros porque me niego a amoldarme a lo que decís y a traicionar mi ser. Quiero saber quién soy, para qué he venido al mundo, por qué en esta época, por qué en el sur de Alemania y con estos padres, que no me entienden en absoluto ni me aceptan. ¿Para qué estoy, pues, en este mundo? ¿Qué hago aquí?

»Estoy contenta porque desde mis conversaciones con Nina ya no tengo que ocultar todas estas preguntas detrás de la anorexia. Quiero buscar un camino que me facilite encontrar respuestas a mis preguntas y vivir como yo quiera.

»3 de noviembre de 1997

»Me han dado el alta porque ya he alcanzado el peso mínimo. Con eso bastaba. Pero por qué no lo sabe nadie excepto Nina y yo. Los del hospital están convencidos de que su plan alimenticio ha provocado la supuesta mejoría. Pues que sigan creyéndolo si eso les hace felices. De todas maneras, yo estoy encantada de dejar el hospital. ¿Y ahora qué? Tengo que buscarme una habitación en algún piso, no quiero quedarme en casa. Mamá está preocupada, como siempre. Toda su vitalidad la invierte únicamente en su preocupación por mí, cosa que me altera los nervios. Si sigue haciendo esto, temo no poder volver a comer, porque el modo en que me habla me quita el hambre. Noto su miedo, y me gustaría ayudarla, me gustaría comer para que no tuviese miedo de que yo adelgace otra vez, pero ya no aguanto más esta comedia. No quiero comer para que mi madre no tenga miedo de que yo adelgace. Quiero que comer sea un placer para mí. Pero el modo en que me trata me quita la alegría. Al igual que me quita otras alegrías de manera sistemática. Si quiero quedar con Monika, me dice que Monika está influida por su adicción a las drogas. Si hablo con Klaus por teléfono, me dice que ahora sólo piensa en chicas y que no se fía de él. Si hablo con tía Anna, noto que se pone celosa porque en casa de tía Anna soy más abierta que con ella. Me da la impresión de que tengo que regular y limitar mi vida para que mi madre no alucine, para que ella esté bien y para que yo, al fin, deje de existir. ¿Qué sería eso sino una anorexia anímica? Adelgazar psíquicamente hasta que no quede nada de ti misma, para que tu madre se calme y no tenga miedo.

»20 de enero de 1998

»Ya he alquilado una habitación. Aún me sorprende que mis padres me hayan dejado hacerlo. Se opusieron, pero con ayuda de tía Anna lo han aceptado. Al principio era muy feliz porque por fin tenía tranquilidad, porque mamá no estaba todo el rato controlándome y podía organizarme los días yo sola. Me sentía realmente feliz, pero no duró mucho. De repente no soportaba la soledad, y la indiferencia de la dueña de

la casa se me hacía más difícil de aguantar que la tutela constante de mamá. Llevaba mucho tiempo anhelando la libertad, y ahora que la tenía me daba miedo. A la señora Kort, la dueña de la casa, le da igual que yo coma o no, le da igual qué como y cuándo lo como, y yo casi no podía soportar que eso pareciera traerle sin cuidado. No paraba de reprocharme a mí misma: ¿qué es lo que quieres en realidad? Ni tú misma lo sabes. Cuando alguien se interesa por tu relación con la comida no eres feliz, y cuando le da igual lo echas en falta. Es difícil contentarte, porque ni tú misma sabes lo que quieres.

»Después de estar media hora hablando así conmigo misma recordé de pronto las voces de mis padres, que aún retumbaban en mis oídos. ¿Tenían razón?, ¿debía plantearme si es cierto que no sé lo que quiero? Aquí, en esta habitación vacía, donde, sin que nadie me molestara, podía decir lo que de verdad deseaba con ansia, donde nadie me interrumpe, me critica ni me confunde, quería tratar de averiguar lo que realmente quiero y necesito. Pero al principio no encontré las palabras. Se me había hecho un nudo en la garganta, notaba que se me saltaban las lágrimas y sólo pude llorar. Sólo después de haber llorado un rato la respuesta vino por sí sola: sólo quiero que me escuchéis, que me toméis en serio, que paréis de darme siempre consejos, de criticarme y de censurarme. Me gustaría sentirme a vuestro lado tan libre como me sentía con Nina. Ella nunca me dijo que no sabía lo que quería. Y, además, en su presencia yo sí que lo sabía. Pero vuestra forma de aconsejarme me intimida, bloquea mis conocimientos. Entonces ya no sé cómo tengo que hablar ni cómo tengo que ser para que estéis contentos conmigo, para que podáis quererme. Pese a todo, si me salieran bien todos estos malabarismos, ¿sería amor lo que obtendría?

»**14 de febrero de 1998**

»Cuando veo en la tele a padres que no se cohíben y gritan de felicidad porque su hijo ha ganado una medalla de oro en los Juegos Olímpicos, me recorre un escalofrío y pienso: ¿a quién han estado queriendo durante estos veinte años? ¿Al chico que ha puesto todo su empeño en los entrenamientos para llegar a vivir este momento, el momento en que los padres se enorgullecen de él? Pero ¿se siente querido? ¿Tendrían los padres la misma ambición absurda si lo quisieran de verdad?, y ¿habría él necesitado ganar una medalla de oro si hubiese estado seguro del amor de sus padres? ¿A quién quieren, entonces? ¿Al ganador de la medalla de oro o a su hijo, que tal vez haya sufrido por la falta de amor? Vi al ganador en la pantalla y en el momento en que se enteró de su victoria, rompió a llorar y se estremeció. No eran lágrimas de felicidad, podía percibirse el sufrimiento que le estremecía y del que seguramente él no era consciente.

»**5 de marzo de 1998**

»No quiero ser como queréis que sea. Pero no tengo el valor de ser como me gustaría ser, porque sigo sufriendo con vuestras censuras y mi aislamiento. Y si quiero gustaros, ¿acaso no estaré sola? Porque entonces me traicionaré a mí misma. Cuando mamá estuvo enferma hace un par de semanas y necesitó mi ayuda, casi me alegré de tener una excusa para ir a casa. Pero enseguida se me hizo insoportable la forma en que se preocupa de mí. Yo no tengo la culpa de notar siempre la hipocresía. Mamá argumenta que se preocupa por mí y con ello se vuelve imprescindible. Me entran

tentaciones de creer que me quiere, pero, si me quisiera, ¿no notaría yo su amor? No es que yo sea perversa, me doy cuenta de que alguien me quiere, de que me deja hablar y se interesa por lo que le digo. Pero con mamá lo único que siento es que quiere que cuide de ella y la quiera. Y encima pretende que me crea lo contrario. ¡Eso sí que es chantaje! A lo mejor ya lo percibí de pequeña, pero no podía decirlo, no sabía cómo. Ahora sí lo sé.

»Por otra parte, me da pena, porque también ella está hambrienta de relaciones. Pero se da aún menos cuenta de esto que yo, y lo puede demostrar menos que yo. Está como enjaulada, y en esta jaula debe de sentirse tan abandonada como para tener que reafirmar su autoridad constantemente, sobre todo conmigo.

»Otra vez intento entenderla. ¿Cuándo podré liberarme de esto? ¿Cuándo dejaré, al fin, de ser la psicóloga de mi madre? La busco, quiero entender la, quiero ayudarla. Pero todo es inútil. Ella no quiere dejarse ayudar, no quiere dejarse ablandar, da la impresión de que sólo necesita autoridad. Y yo ya no voy a seguirle el juego. Espero que me salga bien.

»Con papá es distinto. Él se rige por sus ausencias, nos evita a todos, hace imposibles los encuentros. Tampoco en el pasado, cuando yo era pequeña y él jugaba con mi cuerpo, decía nunca nada. Mamá es diferente. Es omnipresente, sea chillando o haciendo reproches, con su necesidad o con sus quejas. Nunca podré esquivar su presencia, pero sí puedo dejar de alimentarme con ella. Me destruye. Aunque la ausencia de papá también me resultaba destructiva, porque como niña necesitaba alimentarme a toda costa. ¿Y cómo iba a hacerlo si mis padres me lo negaban? El alimento que necesitaba con tanta urgencia era una relación, pero ni mamá ni papá sabían lo que era eso y temían todo vínculo conmigo, porque de pequeños ellos mismos sufrieron abusos y nadie los protegió. Vuelvo a caer en lo mismo: ahora intento entender a papá. Es lo que he hecho sin parar durante dieciséis años y ahora, por fin, quiero librarme de eso. Porque papá ha sufrido la soledad, pero lo cierto es que a mí me dejó crecer en ella, de pequeña sólo recurría a mí cuando me necesitaba, pero nunca estuvo ahí. Y después me ha evitado. Éstos son los hechos a los que me quiero ceñir. No quiero evitar más la realidad.

»9 de abril de 1998

»He vuelto a adelgazar bastante y el psiquiatra del hospital nos ha dado la dirección de una terapeuta. Se llama Susan. Ya he hablado dos veces con ella. Hasta ahora la cosa va bien. No es como el psiquiatra. Con ella me siento comprendida, y eso es un gran alivio. No intenta convencerme de nada, escucha, pero también habla, dice lo que piensa y me anima a decir lo que pienso y a confiar en mis sentimientos. Le he hablado de Nina y he llorado mucho. Todavía sigo sin poder comer, pero ahora, en cambio, entiendo mejor y con más profundidad por qué me pasa esto. Durante dieciséis años me han estado alimentando mal, y ya estoy harta. Si con ayuda de Susan no encuentro el valor para conseguir el alimento adecuado, seguiré con mi huelga de hambre. ¿Es esto una huelga de hambre? Yo no lo veo así. Simplemente, no tengo ganas de comer, no tengo apetito. No me gustan las mentiras, no me gusta la hipocresía ni las evasiones. Me encantaría poder hablar con mis padres, explicarles cosas de mí y que me contaran lo que les pasó de pequeños, cómo ven hoy la vida. Nunca han hablado de eso. Siempre han intentado inculcarme buenos modales, evitando todo lo que fuera un poco personal. Pero estoy hasta el gorro. ¿Y por qué

no me largo y ya está? ¿Por qué siempre acabo volviendo a casa y sufriendo por la forma en que me tratan? ¿Porque me dan pena? Eso también, pero debo reconocer que sigo necesitándolos, que sigo echándolos de menos, aunque sé que nunca podrán darme lo que me gustaría que me dieran. Es decir, que mi razón lo sabe, pero la niña que hay en mí no puede entenderlo ni saberlo. Tampoco desea saberlo; desea, simplemente, que la quieran, y no puede comprender que desde un buen principio no haya recibido amor. ¿Podré aceptar esto alguna vez?

»Susan cree que aprenderé a aceptarlo. Por suerte, no me dice que me equivoco con mis sentimientos. Me anima a tomar en serio y creer lo que percibo. Y eso es maravilloso, nunca lo había vivido con esta intensidad. Con Klaus tampoco. Cuando le explico algo a Klaus, a menudo me dice: "Eso es lo que tú crees", como si él supiera mejor que yo lo que siento. Pero el pobre Klaus, que tan importante se cree, no hace otra cosa que repetir lo que le decían sus padres: "Tus sentimientos te confunden, haznos caso…", etcétera. Es probable que sus padres hablen así por la costumbre, porque es una forma de hablar, ya que, en el fondo, no son como mis padres. Están mucho más predispuestos a escuchar y aceptar a Klaus, sobre todo su madre. Ella suele hacerle preguntas y da la impresión de que de verdad quiere entenderlo. A mí me encantaría que mi madre me hiciera esa clase de preguntas. Pero a Klaus no le gusta. Le gustaría que su madre lo dejara en paz y le dejara averiguar las cosas por sí mismo, sin querer ayudarle siempre. Y está en su derecho de querer eso, pero esta actitud suya también le distancia de mí. No me deja acercarme a él. Me gustaría hablar de esto con Susan.

»11 de julio de 1998

»¡Qué contenta estoy de tener a Susan! No sólo porque me escucha y me anima a expresarme a mi manera, sino también porque sé que hay alguien que está de mi lado y que no tengo que cambiar para gustarle. Le gusto como soy. Y eso es fascinante, no tengo que esforzarme en absoluto para que me entiendan. Simplemente, me entiende. Y ser entendida es una sensación maravillosa. No tengo que viajar por todo el mundo para encontrar personas que quieran escucharme y luego sentirme decepcionada. He dado con una persona que lo hace y gracias a ella puedo comprender lo mucho que siempre me he equivocado; por ejemplo, con Klaus. Ayer fuimos al cine y después intenté hablar con él sobre la película. Le expliqué por qué la puesta en escena me había decepcionado pese a lo buenas que habían sido las críticas. Lo único que dijo fue: "Tienes muchas pretensiones". Entonces caí en la cuenta de que ya había hecho antes este tipo de comentarios en lugar de interesarse por lo que yo decía. Yo siempre me lo había tomado como algo normal, porque en casa tampoco oía otra cosa y estaba acostumbrada. Pero ayer caí en la cuenta. Pensé que Susan nunca reaccionaría así, ella siempre contesta a lo que le digo y, cuando no lo entiende, lo pregunta. De pronto me he dado cuenta de que hace un año que soy amiga de Klaus y nunca me he atrevido a reparar en que, en realidad, no me escucha en absoluto, en que me esquiva de forma parecida a como lo hacía papá y yo lo consideraba normal. ¿Podría cambiar esto? ¿Y por qué iba a cambiar? Si Klaus es esquivo, sus razones tendrá para serlo, y yo eso no puedo cambiarlo. Pero, por suerte, he empezado a darme cuenta de que no me gusta que me esquiven y de que puedo decir en voz alta que no me gusta. Ya no soy la niña pequeña de papá.

»**18 de julio de 1998**

»Le he explicado a Susan que a veces Klaus me ataca los nervios y no sé por qué me ocurre. Porque yo lo quiero. Me molesto por tonterías, y me reprocho por ello. Su intención es buena. Dice que me tiene cariño y yo sé que me quiere mucho. Entonces, ¿por qué soy tan quisquillosa? ¿Por qué me enfado por tonterías? ¿Por qué no puedo ser más tolerante? Estuve un rato hablando a tontas y a locas, y me eché la culpa a mí misma; Susan me escuchó y al final, me preguntó en qué consistían estas tonterías. Quería saberlo todo al detalle; yo no quería entrar en el tema, pero acabé entendiendo que podría pasarme horas hablando así y echándome la culpa sin prestar verdadera atención a lo que me molestaba, porque censuraba mis propios sentimientos antes de tomármelos en serio y comprenderlos.

»De modo que empecé a darle detalles. Por ejemplo, le conté la historia de la carta. Le había escrito a Klaus una carta muy larga en la que había intentado decirle lo mal que me siento cuando trata de disuadirme de mis sentimientos. Como cuando, por ejemplo, dice que todo me parece negativo, que estoy rizando el rizo, que no paro de especular y que alguna cosa no tiene importancia; que no debo preocuparme innecesariamente si no hay razón para ello. Estos comentarios me entristecen, me hacen sentir sola y tiendo a decirme lo mismo: deja de romperte la cabeza, mira el lado bueno de la vida, no seas tan complicada. Pero, gracias a la terapia con Susan, he descubierto que estos consejos no me benefician, me empujan a hacer esfuerzos absurdos que no sirven de nada. Me siento rechazada, que es lo que soy. Siempre rechazada. Me rechazo a mí misma al igual que me pasaba antes con mamá. ¿Cómo se puede querer a un niño que uno desea que sea diferente de cómo es? Si quiero siempre ser diferente de como soy, y si eso es lo que Klaus también quiere de mí, no puedo quererme a mí misma ni creer que los demás vayan a hacerlo. ¿A quién quieren entonces? ¿A la persona que no soy? ¿A la persona que soy, pero que quieren cambiar para poder quererla? No quiero esforzarme por un "amor" así, ya me he cansado de él.

»Y ahora, animada por la terapia, le he escrito todo esto a Klaus. Me daba miedo comentarle esto y que él no lo entendiera. O (lo que temía aún más) que se lo tomara como un reproche. Pero no ha sido ésa mi intención. Lo único que he intentado es abrirme, y esperaba que así Klaus pudiera entenderme mejor. Le he explicado claramente por qué estoy cambiando y que quiero incluirlo a él, que no quiero excluirlo.

»Su respuesta no fue inmediata. Temía su enfado, que se impacientara porque siempre me estoy rompiendo la cabeza, temía su rechazo, pero esperaba una opinión sobre lo que le había escrito. En vez de eso, y tras varios días de espera, recibí una carta, que me escribió desde donde estaba pasando él las vacaciones y que me dejó boquiabierta. Me daba las gracias por la carta, pero no mencionaba para nada su contenido. En cambio, me explicaba lo que hacía en vacaciones, las excursiones por la montaña que tenía previstas y con quién salía por las noches. Ahora sí que estaba hecha polvo. Mi sentido común me decía que le había pedido demasiado. Que no estaba acostumbrado a interesarse por los sentimientos de los demás, menos aún por los suyos propios, y que por eso mi carta no había servido absolutamente de nada. Pero, si quería tomar mis sentimientos en serio, esta reflexión sobre el sentido común no me ayudaba nada. Me sentía como aniquilada, como si no hubiese escrito

nada en absoluto. ¿Quién soy para que me traten como si no fuera nadie?, pensaba. Sentí que se me partía el alma.

»En la terapia con Susan, al conectar con mis sentimientos, lloré como una niña que corre el peligro cierto de que la maten. Por suerte, Susan no intentó disuadirme de este sentimiento y decirme que ya no había peligro. Me dejó llorar, me abrazó como si fuera una niña, me acarició la espalda y en ese momento entendí por primera vez que durante toda mi infancia lo único que había conocido era la aniquilación de mi alma. Lo que acababa de vivir con Klaus, que, simplemente, había ignorado mi carta, no era nada nuevo. Era algo que conocía muy bien, desde hacía mucho tiempo. Lo único nuevo era que, por primera vez, podía reaccionar a esta vivencia con dolor, que podía sentir el dolor. En mi infancia nadie estuvo ahí para facilitarme esto. Nadie me abrazó ni me mostró tanta comprensión como la que ahora sentía en compañía de Susan. Primero el dolor me resultó inaccesible y luego se manifestó con la anorexia nerviosa, sin que yo lo entendiese.

»Lo que la anorexia decía una y otra vez era que, si nadie quería hablar conmigo, me moriría de hambre. Cuanto menos comía, más signos de incomprensión recibía del entorno. Como la reacción de Klaus a mi carta. Los médicos me dieron órdenes, mis padres las duplicaron, el psiquiatra me amenazaba con que me iba a morir si no empezaba a comer y me recetó medicamentos para poder hacerlo. Todos querían obligarme a tener apetito, pero yo no tenía hambre de esta clase de comunicación defectuosa que me habían ofrecido. Y lo que buscaba parecía inalcanzable.

»Hasta que me sentí profundamente comprendida por Susan. En ese momento recuperé la esperanza, que quizá todos tengamos al nacer, de que puede existir un intercambio verdadero. De un modo o de otro, todo niño intenta alcanzar a su madre. Pero cuando la respuesta nunca llega, pierde la esperanza. Tal vez en esta negación de la madre esté, en realidad, la raíz de la desesperación. Gracias a Susan parece que mi esperanza revivió. Ya no quiero juntarme con gente como Klaus, que, al igual que hice yo en el pasado, ha renunciado a la esperanza de una comunicación abierta; me gustaría conocer a gente con la que poder hablar de mi pasado. Es probable que la mayoría sienta miedo cuando mencione mi infancia, pero tal vez haya alguien que también se abra. Sola con Susan me siento como si estuviese en otro mundo. No entiendo cómo he podido aguantar a Klaus durante tanto tiempo. Cuanto más están mis recuerdos en contacto con el comportamiento de mi padre, más claro tengo cuál es el origen de mi vínculo con Klaus y con amigos similares.

»31 de diciembre de 2000

»Llevo mucho tiempo sin escribir nada, y hoy, tras un paréntesis de dos años, he leído el diario de mi época de terapias. No he tardado mucho tiempo en leerlo, al menos muy poco comparado con el largo tiempo en que acudí a las terapias debido a mi anorexia nerviosa. Ahora me doy perfecta cuenta de lo alejada que estaba de mis sentimientos y de cómo me aferré siempre a la esperanza de poder entablar algún día una relación auténtica con mis padres. Pero todo esto ha cambiado desde entonces. Ya hace un año que no voy a terapia con Susan y ya no la necesito, porque ahora soy capaz de darle a la niña que hay en mí la comprensión que experimenté con Susan por primera vez en mi vida. Ahora acompaño a la niña que un día fui y que sigue viviendo en mí. Puedo respetar las señales de mi cuerpo, y he visto que, sin ejercer ninguna presión sobre él, los síntomas desaparecen. Ya no tengo anorexia, tengo

ganas de comer y de vivir. Tengo algunos amigos con los que puedo hablar con franqueza, sin miedo a que me juzguen. Las antiguas expectativas con respecto a mis padres se han disipado de forma espontánea desde que no sólo mi parte adulta, sino también la niña que hay en mi interior ha entendido que, debido a su anhelo, fue totalmente censurada y rechazada. Además, ahora ya no me siento atraída por personas que podrían frustrar mi necesidad de sinceridad y franqueza. Tropiezo con personas que tienen necesidades parecidas a las mías, ya no tengo palpitaciones por las noches ni miedo de sentirme en un túnel. Mi peso es normal, mis funciones corporales se han estabilizado y no tomo medicamentos, pero también evito contactos a los que sé que tendría una reacción alérgica. Y sé por qué. Entre esos contactos están también mis padres y algunos familiares, que durante muchos años han estado dándome buenos consejos».

Pese a este cambio tan positivo, la persona real, a la que aquí he llamado Anita, experimentó un tremendo retroceso cuando su madre logró forzarla a que la visitara a menudo. La madre enfermó y culpó a Anita de su enfermedad, pues ésta tendría que haber sabido lo duro que le resultaría a su madre su distanciamiento. ¿Cómo podía hacerle esto a ella?

Es una situación frecuente. El estado enfermo de la madre le da a ésta, al parecer, un poder ilimitado sobre la conciencia de su hija adulta, y lo que ella misma no pudo conseguir de su madre cuando era pequeña, la presencia y los cuidados, puede conseguirlo con facilidad chantajeando a su hija y logrando sistemáticamente que se sienta culpable.

Daba la impresión de que los logros terapéuticos de Anita estaban en peligro, ya que se vio asaltada de nuevo por los viejos sentimientos de culpa. Por suerte, los síntomas de la anorexia nerviosa no resurgieron, pero las visitas a su madre hicieron que Anita se diera clara cuenta de que tendría nuevas depresiones si no decidía adoptar una postura de «dureza», para impedir el chantaje emocional, y cesaba las visitas. De modo que se fue otra vez a ver a Susan esperando encontrar ayuda y apoyo.

Para su gran sorpresa, se encontró con una Susan hasta ahora desconocida para ella, que intentó explicarle que le esperaba bastante trabajo analítico si quería deshacerse definitivamente de sus sentimientos de culpa, es decir, si quería acabar con su complejo de Edipo. Los abusos incestuosos a manos de su padre habían dejado en ella sentimientos de culpa que llevaba toda la vida tratando de que fuera su madre quien los pagara.

Anita no sabía qué hacer con esta explicación, no podía sentir más que el enfado por ser manipulada. Susan le parecía ahora una esclava de la escuela psicoanalítica, cuyos dogmas, a pesar de sus múltiples aseveraciones, era evidente que no había cuestionado suficientemente. Susan le había servido de gran ayuda para liberarse del modelo de la pedagogía venenosa, pero ahora mostraba una dependencia hacia los criterios de su formación que a Anita le resultaban totalmente falsos. Era casi treinta años menor que Susan y no necesitaba someterse a los dogmas que la generación anterior había considerado lógicos.

Así que Anita se despidió de Susan y encontró un grupo de gente de su edad, cuyas experiencias terapéuticas eran similares a las suyas y que buscaban formas de comunicación despojadas de toda carga educativa. En él obtuvo la aprobación que necesitaba para escapar al magnetismo familiar y no creer en teorías que no le convencían lo más mínimo. La depresión desapareció y la anorexia tampoco retornó.

La anorexia nerviosa se considera una enfermedad muy compleja que a veces tiene un desenlace fatal. La persona muere lentamente. Sin embargo, para entender esta enfermedad, es preciso que comprendamos lo que esta persona sufrió de pequeña y el suplicio anímico que vivió a manos de sus padres, que le negaron el alimento emocional esencial. Esta afirmación produce tal malestar entre los médicos que éstos prefieren sostener que la anorexia es incomprensible y que puede paliarse con medicamentos, pero no curarse del todo. En suma, un malentendido, pues la historia explicada por el cuerpo es ignorada y sacrificada en el altar de la moral en nombre del cuarto mandamiento.

Anita aprendió —primero con Nina, después con Susan y, finalmente, con el grupo— que estaba en su derecho de sentir la necesidad de una comunicación «nutricia», que no tenía que renunciar más a este alimento y que no podía estar cerca de su madre sin pagarlo con depresiones. Eso le bastó a su cuerpo, que desde entonces ya no tuvo que hacerle advertencias, porque Anita respetaba las necesidades de éste, por las que, siempre que fuera fiel a sus sentimientos, ya no dejaba que nadie la culpara.

Gracias a Nina, Anita experimentó por primera vez en el hospital que uno puede recibir calor humano y simpatía sin necesidad de exigencias ni acusaciones por la otra parte. Luego tuvo la suerte de encontrar en Susan una terapeuta que podía escuchar y sentir, con la que descubrió sus propias

emociones y se atrevió a vivirlas y expresarlas. A partir de ese momento supo qué alimento buscaba y necesitaba, logró entablar relaciones nuevas y romper con las viejas, de las que había esperado algo que desconocía. Ahora sabía qué alimento buscaba, Susan se lo había dado y, gracias a esta experiencia, pudo más tarde reconocer también los límites de su terapeuta. Ya nunca más tendrá que esconderse en un agujero para huir de las mentiras que le ofrezcan. Su verdad siempre las contrarrestará y no tendrá que volver a pasar hambre, porque ahora la vida merece la pena.

La verdad es que el relato de Anita no precisa ningún comentario, los hechos que describe ilustran los mecanismos que su historia revela. En el origen de la enfermedad está el hambre de Anita por un contacto afectivo auténtico con los padres y los amigos. Y la curación fue, al fin, posible en cuanto Anita experimentó que hay personas que quieren y pueden entenderla.

Entre las principales emociones reprimidas (contenidas o disociadas) en nuestra infancia, y que se hallan almacenadas en las células de nuestro cuerpo, está el miedo. Un niño al que han pegado, inevitablemente tiene un miedo constante a nuevas palizas; pero, por otro lado, no puede vivir sabiendo que lo han tratado con crueldad. Ha de reprimir ese conocimiento. De igual modo, el niño desatendido no puede vivir su dolor de forma consciente, y menos aún expresarlo, por temor a ser abandonado por completo. Así que se aferra a un mundo irreal, más bello e ilusorio. Eso le ayuda a sobrevivir.

Cuando en el adulto, a través de sucesos de lo más banales, se desencadenan las emociones reprimidas en el pasado, éstas apenas gozan de comprensión: «¿Yo? ¿Miedo a mi madre? Pero si es absolutamente inofensiva, me trata con cariño y hace todo lo que puede. ¿Cómo voy a tenerle miedo?». O en otro caso: «Mi madre es horrible. Pero soy consciente de ello, por eso he roto mi relación con ella, no dependo de ella para nada». Quizás el adulto se conforme con esto. Pero es posible que en su interior todavía viva el niño no integrado, cuyos miedos nunca pudieron ser aceptados ni vividos de forma consciente y que, por tanto, hoy se dirigen hacia otras personas. Estos miedos pueden, sin motivo aparente, asaltarnos de improviso y causarnos

pánico. Si no se experimenta en presencia de un testigo cómplice, el miedo inconsciente a la madre o al padre llega a sobrevivir durante décadas.

En Anita, por ejemplo, eso se manifestó en su desconfianza hacia todo el personal clínico y en su incapacidad para comer. Es cierto que con frecuencia la desconfianza estaba justificada, pero tal vez no siempre. Eso es lo desconcertante. Lo único que el cuerpo no paraba de decir era: no quiero esto, pero no podía decir lo que quería. Sólo después de que Anita viviera sus emociones en presencia de Susan, después de descubrir en su interior todos los temores que en el pasado le había inspirado una madre nada comunicativa, pudo liberarse de ellos. Desde ese instante, pudo orientarse mejor, distinguir y ver las cosas con mayor claridad.

Ahora sabía que no necesitaba seguir esforzándose para obligar a Klaus a un diálogo sincero y abierto, porque sólo dependía de él cambiar su actitud. Klaus dejó de desempeñar el papel de madre. Por otra parte, de repente conoció a personas de su entorno que no eran como sus padres y de las que ya no tenía necesidad de protegerse. Dado que ahora estaba familiarizada con la historia de la pequeña Anita, ya no tenía que temer esa historia ni reproducirla una y otra vez. Cada vez se orientaba mejor en el presente y distinguía el hoy del ayer. Su redescubierta alegría de comer traslucía su alegría de relacionarse con personas que eran abiertas con ella, sin que Anita tuviera que esforzarse. Disfrutaba plenamente del intercambio con estas personas y en ocasiones se preguntaba sorprendida qué había sido de la desconfianza y los miedos que durante largo tiempo le habían aislado de casi todos los demás. La verdad era que, desde que el presente no se mezclaba de modo tan confuso con el pasado, los miedos y la desconfianza habían desaparecido.

Sabemos que muchos jóvenes ven la psiquiatría con suspicacia. No se dejan convencer fácilmente de que se obra «con buena intención», aun cuando a todas luces fuera ése el caso. Esperan toda clase de artimañas, los archiconocidos argumentos de la pedagogía venenosa en favor de la moral, todo aquello que desde pequeños les resulta familiar y sospechoso. El terapeuta tiene que ganarse primero la confianza de su paciente, pero ¿cómo va a hacerlo si la persona que tiene delante ha vivido una y otra vez el abuso de su confianza? ¿Acaso no tendrá que trabajar meses o años para establecer las bases de una relación?

No lo creo. Según mi experiencia, las personas muy desconfiadas escuchan y se abren si se sienten realmente comprendidas y aceptadas. Eso es lo que le pasó a Anita cuando se topó con Nina, la mujer de la limpieza, y más tarde con Susan, su terapeuta. En cuanto reconoció el alimento auténtico, su cuerpo no dudó en ayudarle a perder la desconfianza, y lo hizo devolviéndole las ganas de comer. La propuesta de una voluntad sincera de entendimiento se percibe con claridad, no puede fingirse. Se ve enseguida si lo que se esconde detrás es una persona auténtica y no mera fachada, incluso un joven desconfiado puede verlo, pero no tiene que haber ningún indicio de engaño en el ofrecimiento de ayuda.

Tarde o temprano, el cuerpo acabaría dándose cuenta, porque, al menos a la larga, no hay discurso que pueda confundirlo.

Epílogo

Resumen

Pegar a un niño es siempre un maltrato de consecuencias graves que a menudo duran toda una vida. La violencia padecida se almacena en el cuerpo del niño y, más tarde, el adulto la dirigirá hacia otras personas o incluso hacia pueblos enteros, o bien contra sí mismo, lo que le llevará a depresiones o a serias enfermedades, a la drogadicción, al suicidio o a la muerte temprana. La primera parte del libro ilustra de qué forma esta negación de la verdad de la crueldad sufrida en el pasado torpedea el cometido biológico del cuerpo de mantenerse con vida y bloquea su mecanismo de supervivencia.

La idea de que uno debe venerar a sus padres mientras viva se apoya en dos pilares. El primero es el vínculo (destructivo) del niño maltratado con su verdugo, como en no pocas ocasiones pone de manifiesto el comportamiento masoquista, que llega a crueles perversiones. El segundo pilar es la moral, que desde hace miles de años nos amenaza con una muerte temprana en caso de que nos atrevamos a no querer a nuestros padres, sin importar lo que nos hayan hecho.

Debería hacerse público el tremendo efecto que produce esta atemorizante moral en el niño antaño maltratado. Todo aquél al que de pequeño pegaron es vulnerable al miedo, y todo aquel que de pequeño no experimentó el amor a veces lo anhela durante toda su vida. Este anhelo, que abarca un gran número de expectativas, sumado al miedo, es el caldo de cultivo adecuado para el sostenimiento del cuarto mandamiento. Y éste encarna a la perfección el poder del adulto sobre el niño, algo que reflejan inequívocamente todas las religiones.

En el presente libro expreso la esperanza de que, mediante el aumento del conocimiento psicológico, el poder del cuarto mandamiento pueda reducirse en favor del cuidado de las necesidades biológicas vitales del cuerpo; entre otras, las necesidades de verdad, de lealtad a uno mismo, a sus percepciones, sentimientos y conocimientos. Cuando en una comunicación auténtica se

aspira a una exteriorización pura, uno se desprende de todo aquello que se basa en la mentira y la hipocresía. Entonces ya no se puede pretender una relación en la que uno finja albergar sentimientos que no posee o reprima otros que claramente siente. El amor que excluye la sinceridad no puede llamarse amor.

Estas ideas pueden resumirse en los siguientes puntos:

1. El «amor» que siente el niño maltratado hacia sus padres no es amor. Es un vínculo cargado de expectativas, ilusiones y negaciones que exige un alto precio a todos los implicados.

2. El precio de este vínculo lo pagan en primer lugar los propios niños, que crecieron con el espíritu de la mentira, porque de manera automática se les infligió aquello que, supuestamente, a uno le «fue beneficioso». Tampoco es raro que esta persona en cuestión pague su negación con problemas de salud, ya que su «gratitud» se opone a la sabiduría de su cuerpo.

3. El fracaso de muchas terapias se explica por el hecho de que muchos terapeutas han caído en la trampa de la moral tradicional e intentan también arrastrar a sus pacientes a la misma, porque no conocen otra cosa. Por ejemplo, en cuanto la paciente empiece a sentir y sea capaz de condenar con claridad los actos de su padre incestuoso, es probable que crezca en la terapeuta el miedo al castigo de sus propios padres si, a su vez, ve su verdad. ¿Cómo se entiende, si no, que se ofrezca el perdón como medio de curación? Los terapeutas suelen ofrecerlo para tranquilizarse a sí mismos, como también hicieron sus padres. Sin embargo, dado que los mensajes del terapeuta suenan muy parecidos a los de los padres del pasado —aunque a menudo se expresen con mucha más amabilidad—, el paciente necesita largo tiempo para descubrir la pedagogía venenosa. Cuando por fin la reconoce, no puede dejar al terapeuta, porque entretanto ya se ha desarrollado un nuevo vínculo tóxico. Para él el terapeuta es ahora la madre que le ayudó a nacer, porque es con éste con quien ha empezado a sentir. De modo que sigue esperando que el terapeuta lo salve en lugar de escuchar a su cuerpo, que le está ofreciendo ayuda mediante señales.

4. Sin embargo, si el paciente tiene la suerte de ser asistido por un testigo con empatía, podrá vivir y entender su miedo a los padres (o figuras paternas) y, poco a poco, romper los vínculos destructivos. La reacción positiva del cuerpo no se hará esperar mucho, sus avisos serán para él más comprensibles y dejará de manifestarse con enigmáticos síntomas. Entonces descubrirá que sus terapeutas se han engañado, y también le han engañado (a menudo sin querer), pues el perdón impide la cicatrización de las heridas, por no hablar de su curación. Cualquiera puede comprobar por sí mismo que el perdón nunca acaba con la pulsión a la repetición.

He intentado demostrar aquí que la ciencia lleva mucho tiempo calificando de trasnochadas algunas opiniones supuestamente correctas. Entre estas últimas figura, por ejemplo, la convicción de que el perdón cura, que un mandamiento puede generar un amor verdadero o que el fingimiento

de sentimientos es compatible con la aspiración a la sinceridad. Sin embargo, si critico tan engañosas ideas no significa ni mucho menos que no apruebe ningún valor moral o que rechace toda moral, como en ocasiones hoy hacen ostensible los provocativos «abogados del diablo» (véase el artículo de *Der Spiegel Online*, del 18 de diciembre de 2003, escrito por Alexander Smoltczyk: «Saddams Verteidiger. Tyranosaurus Lex» [El defensor de Saddam. *Tyranosaurus Lex*]).

Todo lo contrario: precisamente porque considero que hay valores muy importantes, como la integridad, la conciencia, la responsabilidad o la lealtad a uno mismo, me cuesta comprender la negación de realidades que me parecen evidentes y que pueden demostrarse de manera empírica.

La huida del sufrimiento experimentado en la infancia puede observarse tanto en la obediencia religiosa como en el cinismo, en la ironía y demás formas de autoextrañamiento, que se ocultan, por ejemplo, detrás de la filosofía o de la literatura. Pero el cuerpo acaba rebelándose. Aun cuando se lo tranquilice provisionalmente con ayuda de drogas, tabaco y medicamentos, acostumbra a tener la última palabra, porque descubre el autoengaño con mayor rapidez que nuestra razón, sobre todo cuando ésta ha sido entrenada para funcionar con un yo falso. Es posible que uno ignore los mensajes del cuerpo, o incluso que se ría de ellos, pero, en cualquier caso, merece la pena prestar atención a su rebelión; porque su lenguaje es la expresión auténtica de nuestro verdadero yo y la fuerza de nuestra vitalidad.

Bibliografía

Anónimo (2003), «Lass mich die Nacht überleben» [Deja que sobreviva a la noche], *Der Spiegel, n.º 28*, 7 de julio de 2003.

Becker, Jurek (1996), *Ende des Grossenwahns. Aufsatze, Vortrage* [El final del delirio. Artículos, conferencias], Suhrkamp, Frankfurt am Main.

Bonnefoy, Yves (1999), *Rimbaud*, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg [1962].

Burschell, Friedrich (1958), *Friedrich Schiller in Selbstzeugnissen und Bilddokumenten* [Testimonios y documentos gráficos de Friedrich Schiller], Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg.

Chéjov, Anton R. (1979), *Briefe* [Cartas], Diogenes Verlag, Zürich.

Damasio, Antonio R. (2003), «Auch Schnecken haben Emocionen» [Los caracoles también tienen emociones], conversación con *Der Spiegel*, n.º 49, 1 de diciembre de 2003.

DeSalvo, Louise (1990), *Virginia Woolf. Die Auswirkungen sexuellen Missbrauchs auf ihr Leben und Werk* [Virginia Woolf. Las repercusiones del maltrato sexual en su vida y su obra], Verlag Antje Kunstmann, Munich.

James, Oliver (2002), *They F*** You Up* [Te jodieron], Bloomsbury, Londres.

Joyce, James (1975), *Briefe* [Cartas], Suhrkamp, Frankfurt am Main [Edición española: véase una selección en *Cartas escogidas*, traducción de Carlos Manzano, Lumen, Barcelona, 1982].

Kertész, Imre (1998), *Sin destino*, Plaza y Janés, Barcelona, 1996, y Círculo de Lectores, Barcelona, 2003 [Edición citada: *Roman eines Shicksalslosen*, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg, 2002].

Lavrin, Janko (2001), *Dostojewski*, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg [1963].

Mauriac, Claude (2002), *Marcel Proust*, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg [1958].

Meyer, Kristina (1994), *Das doppelte Geheimnis. Weg einer Heilung. Analyse und Therapie eines sexuellen Missbrauchs* [Doble misterio. Camino de una curación. Análisis y terapia del maltrato sexual], Herder, Friburgo de Brisgovia/Basel/Viena.

Miller, Alice (1977), *El drama del niño dotado y la búsqueda del verdadero yo*, traducción de Juan José del Solar, Tusquets Editores, colección Ensayo 36, Barcelona, 1998 [Edición original: *Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst. Eine Um— und Fortschreibung*, Suhrkamp, Frankfurt am Main].

—(1980) *Por tu propio bien. Raíces de la violencia en la educación del niño*, traducción de Juan José del Solar, Tusquets Editores, colección Ensayo 37, Barcelona, 1998 [Edición original: *Am Anfang war Erziehung*, Suhrkamp, Frankfurt am Main].

—(1990/2003), *Abbruch der Schweigemauer* [Rompiendo el muro del silencio], Suhrkamp, Frankfurt am Main, [Hoffman und Campe, Hamburgo, 1990].

—(1998a), *Wege des Lebens. Sieben Geschichten* [Los senderos de la vida. Siete historias], Suhrkamp, Frankfurt am Main.

—(1998b), *Du sollst nicht merken. Variationen über das Paradies-Thema* [Prohibido sentir. Variaciones sobre el tema del paraíso], Suhrkamp, Frankfurt am Main, edición revisada.

—(2001), *La madurez de Eva: una interpretación de la ceguera emocional*, traducción de Héctor Piquer, Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona, 2001 [Edición original: *Evas Erwachen. Über die Auflosung emotionaler Blindheit*, Suhrkamp, Frankfurt am Main].

—(2004), «Mitleid mit dem Vater. Über Saddam Hussein». [Compasión por el padre. Sobre Saddam Hussein], en *Spiegel online*, 12 de enero de 2004.

Miller, Judith y Laurie Mylroie (1990), *Saddam Hussein and the Crisis in the Gulf* [Saddam Hussein y la crisis del Golfo], Times Books, Nueva York.

Mishima, Yukio (1964), *Confesiones de una máscara*, traducción de Andrés Bosch, Espasa-Calpe, Madrid, 2004 [Edición citada: *Gestandnis einer Maske*, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg, 2002].

Proust, Marcel, *BriefWechsel mit der Mutter* [Correspondencia con la madre], Suhrkamp, Frankfurt am Main, 1970.

—*Jean Santeuil*, traducción de Consuelo Bergés, Alianza Editorial, Madrid, 1971 [edición citada: *Jean Santeuil*, Suhrkamp, Frankfurt am Main, 1992].



ALICE MILLER (Piotrków Trybunalski, Polonia, 1923 – Saint-Rémy-de-Provence, Francia, 2010) fue una psicoanalista conocida por su trabajo en maltrato infantil y sus efectos en la sociedad así como en la vida de los individuos. Obtuvo su doctorado en filosofía, psicología y sociología en 1953 en Basilea.

En 1980, después de más de veinte años dedicada al ejercicio profesional y académico del psicoanálisis, decide abandonar tras una notable experiencia clínica, no exenta de frustraciones y decepciones con la orgánica psicoanalítica, y se dedica a dejar por escrito el resultado de sus experiencias. Desde entonces ha publicado numerosos libros, todos ellos ampliamente reconocidos por el público, y se ha constituido en una de las mayores aportaciones contemporáneas al estudio de las raíces de la violencia en la infancia.

En 1979, publica su primer libro *El drama del niño dotado* el que rápidamente se convierte en un éxito internacional, siendo traducido a castellano y publicándose en España por primera vez en 1985.

Ampliamente reconocida por su denuncia del maltrato infantil y sus efectos en nuestra sociedad y por desarrollar un modelo psicohistórico, en los que ha fundamentado como distintos personajes históricos, expuestos a crudas

experiencias de abuso infantil y de un sistema educativo espurio, han reflejado criticas existencias tanto para sí mismos como para otros congéneres.

Desde 1975 se dedicó también a la pintura, y en 2001 creó **su propia página web** con el propósito de informar a las futuras generaciones de padres e hijos sobre las desastrosas consecuencia del abuso infantil, proponiendo nuevas modalidades educacionales y la necesidad del autoconocimiento y desarrollo de una genuina autoestima como manera de evitar y prevenir estos vicios de crianza y educacionales.

También, bajo el mismo método ha analizado la influencia de la niñez en la obra de muchos artistas que tuvieron una infancia difícil y que en su adultez reflejaron dichas crianzas atentando contra sus propias existencias, negando o idealizando el sufrimiento vivido en su infancia (Virginia Woolf, Kafka, Joyce, Proust, Schiller, Nietzsche, Dostoievski y numerosos otros).

En 1986 Miller fue galardonada con el premio Janusz Korczak por la *Liga Antidifamación*.

Notas

[1] Para las referencias completas de las obras citadas, véase la Bibliografía, páginas 203 – 207. (*N. del E.*). <<

[2] Se refiere al duque de Württemberg, a quien pertenecía la escuela militar en la que estudió Schiller, cuyo padre, oficial del ejército, sirvió al duque y administró sus posesiones. (*N. de la T.*). **<<**

[3] Nótese que maldice el sistema, ¡no al padre idealizado! <<

[4] Jurek Becker estuvo interno de pequeño en los campos de concentración de Ravensbrück y Sachsenhausen, de los que no conservó recuerdo alguno. Se pasó toda la vida buscando al niño que, gracias a los cuidados de su madre, sobrevivió a la extrema crueldad de los campos. <<

[5] Véase «Forum», en la página web de Alice Miller en Internet: **www.alice-miller.com**. (*N. del E.*). **<<**