

**ESCOGER «LA» VIDA**  
por Javier GARCIA FORCADA  
Psicólogo. Zaragoza

Nacemos como puro adjetivo de otra vida: «Estoy embarazada».

Alguien escogió que viviéramos, que tuviéramos nuestra propia vida, que fuéramos nosotros mismos. Algo que parece tan simple ha sido siempre la gran cuestión de toda vida -«ser o no ser»-, escoger vivir o dejarse morir, ya que otros viven por nosotros.

La verdad es que el título, no mío, de este artículo es tan sugerente que invita a filosofar con él, a intentar una serie de afirmaciones que, en forma de tesis, puedan ir concretándolo al modo de mantras que emergen desde el hara. Mantras pequeños, parciales, pues lo primero que tuve que aceptar es que el atrayente título no empalmaba vitalmente con ninguna frase global, con ninguna rotundidad explicativa y comprensiva. Había que acercarse a él por tanteos, por aproximaciones, sin sandalias, como un Moisés ante la zarza misteriosa que no se consume.

Tal vez así, y puesto que a cada uno le acompañan sus mantras, pueda cada uno hacer su artículo desde su propia psicología, ésa que escogió o que padece, o, posiblemente, ambas cosas a la vez.

**1. Escoger la vida es escoger el «presente»**

PRESENTE/EVASION: La vida es algo abstracto, un concepto.

En cambio, siempre es radicalmente concreta: tal persona, animal, cosa, hora... y, sobre todo, sólo puede ser vivida en el presente, en «el aquí y el ahora» dinámicos.

Andamos muy a menudo escapándonos del presente, de nuestro presente, sin darnos cuenta de que no tenemos otro y de que es donde únicamente estamos vivos. Andamos huyendo de nuestra realidad, añorando lo pasado o proyectando el futuro. Por eso «el hombre moderno vive en un estado de vitalidad mediocre....

sabe poco acerca de qué es vivir en forma verdaderamente creativa..., se ha convertido en un autómatas angustiado.... cara de póquer,

aburrido, distraído o irritado (¡qué gran escuela de psicología es observar las caras en el metro o en cualquier otro medio de transporte público!).... hábil para hablar de sus males y malo para encararlos.... ha sustituido el proceso de vivir por explicaciones psiquiátricas o pseudopsiquiátricas..., pasa largas horas tratando de recobrar el pasado o moldeando el futuro..., sus actividades del momento presente no son más que tareas que hay que cumplir..., a veces ni siquiera se da cuenta de sus acciones en el momento» (Fritz Perls).

Es verdad que nuestro presente, social y personal, se nos hace difícil y muchas veces incomprensible. En nuestro tiempo, cada 20 años son como un siglo de antes en conocimientos, técnicas, recursos. Las cifras -tan empachados estamos de estadísticas- ya no nos dicen nada, pero nuestra psicología padece esta aceleración desbordante. En los últimos 50 años se ha producido una revolución tecnológica que parece no ha hecho más que comenzar. Nuestra capacidad de disfrutar la vida, sin embargo, no ha ido a la misma velocidad. Se nos escapa del momento presente.

Suerte que desde el Oriente y desde las psicologías humanistas se nos ayuda a recuperarlo y, con él, a recuperar nuestra vida.

Hoy, cada vez más, la terapia para lograr esta recuperación es vivencias, experiencias. No contar -hablar y hablar- los traumas y problemas en las remotas áreas del pasado, los recuerdos, sino «revivirlos». Se trata de situaciones inconclusas en el presente. Hay que elaborarlos en el sanador aquí y ahora. Por eso, las preguntas sobre el porqué, que producen respuestas racionalizadoras, excusas o defensas, y la ilusión de que un suceso puede ser explicado por una causa única, son sustituidas por preguntas sobre el «cómo», que indagan en la estructura y vivencia de un suceso. Al sentir éste en el presente, puede ser aclarado y respondido.

El pasado está ya pasado; sólo el presente está abierto, vivo, si no está despierto en él.

«¿Pregunta un bebé antes de aprender a andar por qué está allí? ¿Pregunta de dónde viene antes de aprender a hablar? ¿Pregunta un lactante por qué ha nacido antes de empezar a comer?... Muchos huyen de la realidad presente diciendo: 'si pudiera saber de dónde vengo, entonces sí podría'; es una huida... La mayoría de las personas son como niños pequeños, no se preguntan ni de dónde vienen ni a dónde van; sólo se preocupan de andar, de comer, de vivir experiencias. Algunos individuos llegan al umbral del pensamiento y comienzan a plantearse

problemas. Algunos encuentran la religión, otros a maestros que les dan respuestas... No puedes vivir en el pasado, ni en el futuro, sino en el presente. Utiliza cada momento. Utiliza lo que está ahí. La mayor parte de las

personas no ven nunca eso. Pasan la vida buscando siempre algo diferente, atraviesan la existencia persuadidos de que su objetivo está mucho más lejos, cuando a su alrededor se encuentra todo lo que necesitan para alcanzar su meta... Los sabios, los que saben cómo ayudar a las personas a verse a sí mismas, no se dejan implicar por lo que ha sido. No les preocupa más que el momento presente. Pueden ver el porvenir y el pasado, pero no se dejan llevar ni por el uno ni por el otro» (Fu Chang). Una gran línea del crecimiento psicológico, insustituible, es el «darse cuenta»: abrir el campo de conciencia del ahora, del presente.

## **2. Escoger la vida es escoger «ser uno mismo»**

Intentar ser la persona concreta que somos, única y al mismo tiempo igual a los demás, es la aventura de la vida.

Elegir la propia vida es vivir con uno mismo, no con la imagen, ni menos con el rol social que desempeñamos, sino con la propia realidad. Sentirse un hombre, una mujer, igual en lo profundo a los demás.

Siempre funcionamos con imágenes, con percepciones y representaciones de la realidad. Sin querer entrar en polémicas de escuelas psicológicas sobre la fantasía, la imagen, la realidad, sí podemos trazar contraposiciones, llevándolas a los extremos para encontrar más claridad. Ciertamente hay personas que dejan de ser ellas mismas porque viven o, mejor, son vividas por su imagen, personalmente gratificante y socialmente captativa, que termina

comiéndoselos. Nos educaron, al menos en un cierto tipo de educación, para ser «imágenes» lo más perfectas posible de alguien o de algo. La perfección, el fin, era tan importante que casi todo valía. (No sé muy bien por qué estoy empleando el pretérito; posiblemente, porque pienso en mi generación. Desgraciadamente, la descripción valdría también, con sus matices propios, para el presente ...). Incluso el que fueran quedando en el olvido las necesidades más fundamentales y humanas. ¡Cuántas crisis actuales de autoestima; de imposibilidad de expresar lo más humano, los sentimientos; de recomerse la sana agresividad y confrontación, sin la cual morimos indefensos y ateridos, despedazados por los lobos interiores y exteriores... ! .

Experimentar que somos como los demás, de carne y hueso, de sexo y afecto, de muerte y vida.

¡Cuántas fáciles y dóciles construcciones psicológicas basadas en las normas lógicas heredadas, en la moral sin posibles excepciones, en los roles, papeles sociales sentidos como necesarios para mantener la eficacia y el engranaje estereotipado de las Instituciones.... y cuántas lentas, dolorosas, reconstrucciones para volver a sentir lo más natural, como es el corazón humano, la necesidad de reconocimiento y la experiencia de la simple e importante utilidad! Ser uno mismo es intentar ser libre, y la libertad es una conquista hecha de opciones, a veces dolorosas y

excluyentes. La mayoría de nosotros, los de edades medias, recordaremos aquella preciosa cita de Garaudy que, en los efervescentes años 68, y también después, nos llenó de esperanza retadora. La idea es que nacemos mayores, viejos; que nada nos es propio; que somos adjetivos, referencias de otros y que, poco a poco, por las experiencias y opciones propias, vamos rejuveneciendo, adquiriendo independencia, intentando ser nosotros mismos. En el fondo, se trata de la misma constatación psicológica de Erikson en su clarividente esquema de una psicología evolutiva: trepamos por los peldaños evolutivos desde la máxima y total dependencia a la independencia globalizada, pasando, en el núcleo central, por una crisis de la identidad. ¡Cuántas mortíferas fijaciones en esos peldaños por quedarnos repitiendo los esquemas familiares, escolares, sociales.... en suma, los sistemas de aprendizaje introyectados! Eran medios y se convirtieron en fines.

¡Cuánta energía psicológica, vital, desperdiciada en la elaboración de un autoconcepto, una autoimagen que, en la

mayoría de las ocasiones, no es igual a la realidad! Éste es el primer gran peligro educativo. El segundo consiste en pretender realizarnos según esa autoimagen, gastando inútilmente unas energías que, en los tiempos que corremos, no deberíamos desperdiciar. Queremos realizar lo que nos han dicho que debemos ser o lo que idealmente pretendemos ser o creíamos que deberíamos ser. Todo este proceso se hace normalmente para ser aceptados en la sociedad, en las Instituciones (pequeñas sociedades), en los grupos, delante de personas significativas de las que esperamos obtener su aplauso y afecto social o relacionar. Es lógico que al final, o a la mitad del recorrido, uno esté muy cansado por dentro; como si estuviera corriendo la carrera de la vida con «una losa en el estómago» o «una extraña mochila a las espaldas».

Lo sano, retornando una vez más a las psicologías humanistas, es «actualizarse». Lo que siento en lo profundo y en la epidermis de mi cuerpo y de mi espíritu, de mi cuerpo espiritual, lo voy a dejar sentir, voy a permitir que emerja como propio, voy a ser consciente de ello y a intentar hacerlo realidad en la forma y medida que pueda. Voy a ser yo mismo.

Acerco mi imagen a la realidad de mí mismo; comienzo a funcionar con una imagen real, no ideal, ni impuesta o

proyectada; funciono conmigo mismo. No me tengo miedo. ¿O es que no soy bueno? Desgraciadamente, se puede decir que la mayoría de nosotros estamos utilizando, al menos en áreas y parcelas de nuestra vida, si no en toda ella, un 15-20% de nuestras energías y capacidades maduras. El resto las empleamos en mantener, tan costosamente, el «ideal». No es raro, entonces, que estemos cansados, agotados interiormente, y que crezcan las angustias, ansiedades y depresiones.

«No hagas tú lo que deben hacer ellos... Tú enseña a las personas a ayudarse a sí mismas. Dales los instrumentos necesarios, pues sabes que tienen capacidad para utilizarlos...

¿Cuántas leyes has hecho porque pensabas que tus súbditos eran incapaces de protegerse a sí mismos?... Debes aprender a vivir en un mundo regido por una sola Ley... Todos utilizan, en la naturaleza, su energía» (Fu Chang).

No dejamos fluir nuestras posibilidades al estar enganchados, aprisionados, a situaciones y leyes cerradas que la mayoría de las veces nos piden respuestas exactas y estereotipadas. La madurez, en cambio, es el camino de lo real, de la autonomía. Ya nos avisó

Fromm que el mundo no tolera al ser «libre y autónomo». Suena a palabras y hechos de Jesús de Nazaret. Existe una necesaria rebelión de cada tiempo y del presente contra el dogmatismo fosilizado de comportamientos e ideas para llegar al autoconocimiento, a la satisfacción y al autoapoyo. La tarea terapéutica consiste en acompañar al hombre y la mujer en dificultad al encuentro consigo mismos, en impulsar el proceso de crecimiento y el desarrollo de las potencialidades humanas.

«El sentido de la vida es que debe ser vivida y no debe ser cambiada y conceptualizada dentro de un esquema de sistemas.

Nos estamos dando cuenta de que el manejo y el control no son la felicidad última de la vida... Es llegar a ser verdadero, aprender a tomar una opción, definirse, desarrollar el centro de uno mismo...

Alcanzar la capacidad de valerse a sí mismo como ser humano» (F. Peris).

### **3. Escoger la vida es ser consciente y satisfacer necesidades**

El hombre y la mujer somos seres de necesidades. Estar en contacto con ellas, dejárselas sentir, saber expresarlas en autenticidad, será un camino de crecimiento psicológico.

Uno de los problemas de las necesidades humanas es que sean auténticamente humanas. Por eso este subtítulo está muy en conexión con el anterior. Los sistemas de aprendizaje se encargan de introducirnos -con la habilidad precisa para que no pasen por nuestra capacidad crítica- cantidad de necesidades que no son naturales, sino artificiales, aprendidas, impuestas, pero que, al estar tan bien introyectadas, las vamos a sentir como propias, inexcusables y hasta dependientes de ellas.

Te rebelas cuando lees, tras los sangrientos choques de la reciente revuelta mexicana, los requerimientos exigentes de los «zapatistas»... Estaban pidiendo, están pidiendo, las necesidades más elementales: pan, vivienda, supervivencia. Los derechos humanos primeros. Ahí sí que no hay más que naturaleza. Pero para conquistarlos tienen que ponerse en armas y jugarse la vida y las de sus familias. Algo de eso ocurre también en nuestra psicología, en nuestra vida, para «actualizar» las necesidades genuinas de la persona, de cada uno de nosotros.

Al glosar esta tercera afirmación, estoy siguiendo, entre otros autores humanistas, a alguien tan conocido en la cultura psicológica como Maslow en su estudio sobre la evolución psicológica del crecimiento humano, de las necesidades básicas y las superiores (fisiológicas -seguridad, paz, orden-, pertenencia, afecto -estima, prestigio, éxito-, autorrealización), y en su iluminación sobre la jerarquía de estas necesidades.

Podemos jerarquizar nuestras necesidades en virtud de la jerarquía de valores que opera dentro de nosotros. La madurez, en uno de sus rasgos, supone la fluidez de este proceso, que pide organizar el comportamiento según una jerarquía de necesidades y la capacidad de concentrarse operativo y sucesivamente en su ejecución. El hombre es «el más desvalido de los animales» y depende de los demás al nacer. El animal está contento si sus necesidades fisiológicas están satisfechas. En el caso del hombre, la satisfacción de sus necesidades instintivas no basta para hacerle feliz. Quiere sentir el amor y la libertad. Sin amor no se puede escoger la vida.

No me resisto a transcribir las palabras de la enternecedora Giulietta Masina, recientemente fallecida, como recibiendo órdenes de su director y marido Federico Fellini desde el plató de la Vida, para reunirse con él: «Sería incapaz de vivir sin amor, hacia mí misma, hacia los demás. Hubo un tiempo en que quise encerrarme en mi egoísmo, pero no lo conseguí. Resulta mejor sufrir por amor que convertirse en una rama seca, quemada por dentro, por la heladora ausencia de sentimientos». Una grave crisis (Giulietta nos adelanta

al punto 4) le sirvió para «aceptarse como Giulietta, una criatura fabricada de luces y sombras, un ovillo de amores y defectos».

Una vida sin amor no es vida. San Pablo es tajante como una espada: «sin amor no soy nada» (1 Cor 13). Pero no sólo la tradición cristiana, sino todas las tradiciones y culturas profundamente humanas van por esta línea: «No estéis sin amor, porque ello significa la muerte. Vive en amor para que estés vivo» (Tallaludim Rumi). «el alma está viva, porque vive del amor. Hombre que no ama no es más que piel y huesos» (Autor hindú del s. II).

#### **4. Escoger la vida es vivir «el día y la noche»**

Desgraciadamente, he escrito pocas poesías; pero de las que he escrito me siento muy satisfecho. Recuerdo una de hace años que empezaba así: «Tarde de mi vida; aquí están los sudores, allí los albores ... ». Me encantó que la hermana que me sigue en la familia me diera hace poco una suya: «En la mitad de mi vida, me quiero más que a los 15, me conozco más que a los 20, experimento más que a los 30, me exijo menos y me perdono más. Ya no culpo a los demás de lo que soy responsable ... ». La vida está hecha de día y de noche sucediéndose sin reposo. ¡Qué auténticos los símbolos del día y la noche que recorren toda la historia y que san Juan convierte en Buena Noticia! Todo hay que vivirlo, despiertos, conscientes.

Nuestra psicología evolutiva, considerada en etapas de un proceso continuo, puede también estudiarse con esta orientación del día y la noche, de la extroversión hacia fuera y de la introversión hacia dentro. El ritmo de la vida y de la psicología es enfrentarse y retraerse. Primero fluir hacia el mundo, y luego retraerse dentro de sí. Éste es su ritmo básico, que tan fielmente vive la naturaleza.

Retraída durante el invierno, estalla en el verano. En su autobiografía, Confieso que he vivido, nos comunica Neruda su exuberante vitalidad. Una vitalidad que le hace viajar, experimentar, comunicar, y que necesita luego del retiro a la orilla del mar, a la soledad de una casita, que le permita sentir y expresar su interior en poesía. Nadie puede escapar del día y de la noche. Ésta, oscura y con frecuencia en soledad, cuesta más. No es fácil adaptarse a la cuesta que baja, al camino débilmente iluminado en donde se van reencontrando las partes de la propia persona no deseada, partes reprimidas que necesitan ser integradas en una nueva identidad más auténtica y real. Esas sensaciones de pasividad, de dependencia, de debilidad, de fragilidad, de frustración inevitable...

En esta sociedad, tan hipócrita posiblemente como la de cualquier otra época, y en la representación del teatro de este mundo, están mal vistos los débiles. La sociedad presiona para que tengamos «carácter»; un sólido carácter que nos haga eficaces y predecibles. Pero la auténtica riqueza humana no va por la línea del carácter que agarrota y mecaniza. Tendemos a relacionarnos con los demás desde nuestra seguridad, cualidades, dinero, talento, cultura, ocultando nuestras debilidades y limitaciones, sin darnos cuenta de que también son humanas y de que es a través de ellas como pueden los demás sentirnos iguales. Entonces, tal vez no nos admiren, pero nos querrán; y esto es lo que realmente nos salva.

En esta sociedad hay que ser muy maduro para relacionarse con uno mismo y con los demás desde la propia debilidad y pobreza. Y más todavía para ser capaz de compartirla sin sentirse superior a nadie, sino igual, y dejarse acompañar.

Este camino vital de día y noche pasa por crisis, por momentos en que las preguntas y las situaciones cruciales son mayores que las respuestas vitales de que disponemos, desestabilizando así nuestra psicología, que empieza a emitir señales. Vincent F. O'Connell, al hablar de la psicoterapia de crisis, alude a un proceso «gestáltico» de maduración en cuatro etapas: 1º.) permitir ponerse en cuestión; 2º.) saber despedirse, en vez de agarrarse o bloquearse; vivir el presente y actualizarse; 3º.) perdonar, aprender a soltar el resentimiento; y 4º.) permitir amar: el aprendizaje del diálogo del corazón, como resonancia de uno mismo, de lo profundo de uno mismo hacia lo profundo del otro.

#### **5. Escoger la vida es aceptar la muerte**

Como hemos ido viendo, escoger la vida tiene mucho que ver con morir. Así de paradójica es la vida. Morir a esquemas, estructuras, necesidades, incluso personas que considerábamos vitales, insustituibles, eternas. Pronto o tarde nos tropezamos con la muerte como una realidad de la vida, aunque hoy, en la sociedad del bienestar y del placer del primer mundo, sea un tabú, como en otro tiempo lo fueron la sexualidad o la política. Pero ahí está, por ejemplo, en nuestro gran miedo a la vejez. Se habla de la «cultura de la muerte» porque, de un modo trivial, forma parte de nuestro panorama diario, especialmente del televisivo. ¿Cuántas muertes violentas, horribles, triviales, incluso divertidas, por minuto? Y al mismo tiempo, como si no existiera, se la oculta de la cotidianidad.

La finalidad fundamental del proceso terapéutico consistirá en «volver aceptable la vida para un ser cuya característica dominante es tener conciencia de sí mismo como individuo singular, por un lado, y tener

conciencia de su mortalidad, por el otro. En nuestro mundo occidental, el neurótico es el individuo que no puede enfrentar su propio morir y, en consecuencia, no puede vivir plenamente como ser humano» (Laura Peris).

Para Fromm, en la persona humana conviven dos tipos de fuerzas en lucha: regresivas o patológicas unas, que nos conducen al síndrome de decadencia, y progresivas otras, que constituyen el síndrome de maduración. Las principales son la necrofilia, amor a la muerte, y la biofilia, amor a la vida. Hay que añadir a las primeras el narcisismo y la simbiosis; a las segundas, el amor y la independencia y libertad. Las fuerzas necrofílicas hacen que no escapemos del mundo de las cosas, sino que nos atemos a ellas con un gran interés posesivo en todo lo material, en contraposición incluso a lo vivo. Hay como un rechazo de la vida, un intento de convertirse en alguien sin pasión ni compasión. Se rechaza lo vivo, lo que es único y espontáneo, y se ama lo muerto, lo abstracto y ordenado. El triunfo de los principios abstractos es el placer de los necrófilos. Las fuerzas biofílicas nos dan la libertad de no estar apegados a las cosas, para así poder gozar más de ellas; poder conocerse a uno mismo, en los propios límites y debilidades y en las capacidades propias; poder relacionarse con los demás; no depender de una figura poderosa de autoridad protectora ni necesitar rebelarse contra ella como un modo de afirmación; poder pensar por sí mismo y percibir la conciencia y la verdad; tener sentido del humor. «El que busca la vida la perderá, y el que pierde su vida la encuentra». Porque el que se da se encuentra; porque cuando buscas el sentido en ti no acabas de encontrarlo, no está allí; lo encuentras en los otros. Esta afirmación del Evangelio me hace recordar siempre a un obrero de la Ventilla madrileña a quien conocí en mis años de estudiante de Psicología, que encontró su vida cuando la perdía con su hija paralítica. Por eso los sufíes, místicos musulmanes, urgen tanto: «muere antes de morir».

«Nada muere. Ciertas formas de vida desaparecen y son sustituidas por otras, pero ese espíritu vivo que hay en cada una de ellas no muere jamás. Los funerales se hacen para los vivos, no para los muertos. Se hacen para que las personas puedan tener el placer de manifestar su pesar; pero el muerto no tiene necesidad de ello, puesto que no está muerto, sino que prosigue su vida en otras condiciones. El bosque no hace funerales, los animales tampoco, ni los pájaros, ni los insectos, ni las flores» (Fu Chang).

### **6.7.8... Escoger la vida es ser cuerpo, vivir en la inseguridad, tener fe en la vida...**

Soy muy consciente de que el título no está agotado, ni mucho menos, y que los mantras expuestos tienen que ser mejorados, perfilados, cohesionados y completados. Pero no me he resistido a introducir estos tres últimos, tal vez por lo olvidados que han estado o lo necesarios que nos son hoy en día.

¡Cuántas ¡das y venidas, matices, justificaciones, temores... ha costado poder decir que no sólo tenemos un cuerpo -parece que se olvidaba-, sino que somos un cuerpo!

Vivimos como nómadas, en la inseguridad del camino, del proceso. Pero no perdemos la fe en la vida. El mundo está empapado de mal, pero también bañado de bien. Bondad concreta de personas anónimas o muy cercanas. Hay mucho don en cada uno de nosotros, mucha capacidad de gratuidad, de recibir y de dar. Lo más grande de la vida, ella misma, se nos da gratis. Luego, cuesta «escogerla».

J. GARCIA FORCADA

SAL-TERRAE/94/04. Págs. 265-275

#### ..... BIBLIOGRAFÍA

Algunos de los autores citados en este artículo y que pueden ser de utilidad son los siguientes:

FRITZ PERIS, El enfoque gestáltico y testimonios de terapia, Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile 1976.

-Sueño y existencia, Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile 1974.

Fu CHANG, Todo cuanto necesitas está en ti, Ed. Sirio, Málaga 1990.

ERIK H. ERIKSON, Infancia y sociedad, Ed. Paidós, Barcelona 1983.

ERICH FROMM, El miedo a la libertad, Ed. Paidós, Barcelona 1958. -El corazón del hombre, Ed. Paidós, Barcelona 1980.

ABRAHAM H. MASLOW, El hombre autorrealizado, Ed. Kairós, Barcelona 1973.

LAURA PERIS, El enfoque de una terapia gestáltica, Ed. Paidós, Buenos Aires 1976