

NUTRICIÓN EMOCIONAL

AMARNOS PARA AMAR
Y SER AMADOS



LUCAS J. J. MALAISI

PAIDÓS

LUCAS J. J. MALAISI

NUTRICIÓN EMOCIONAL

Amarnos para amar y ser amados

INTRODUCCIÓN

El niño que no sea abrazado por su tribu, cuando sea adulto, quemará la aldea para sentir su calor.

PROVERBIO AFRICANO

Quizás pueda sonar un poco ambicioso aseverar que todos los problemas de la humanidad se originan en un bajo amor hacia nosotros mismos, pero eso es lo que creo. Lo comprendí al buscar las causas últimas de todo. Es que, muy frecuentemente, intentamos compensar un bajo amor hacia nosotros mismos buscando afecto, aprobación, respeto o admiración; y así nos ponemos en incoherencia emocional, dejamos de ser quienes somos y nos forzamos a aparentar lo que es valorado por la sociedad, el *marketing* o la familia, con la ilusión de complacer a los demás, para que nos den una tajada del amor que no nos damos nosotros mismos. Paradójico, ¿no?

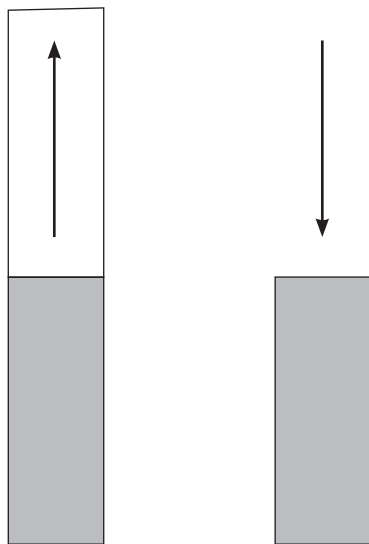
Esta búsqueda de amor en el afuera es una tarea imposible, como lo es pretender llenar una vasija sin fondo.

Buscar el amor en el afuera se asemeja a lustrar y pulir nuestra armadura para hacerla brillar. Pero ese brillo siempre será frágil, pues será el reflejo de una luz ajena. Siempre será dependiente; no vemos que lo único que tenemos que hacer es encender la luz propia.

Desprovistos de una educación emocional que nos oriente en lo más esencial y natural –el amor y sus formas–, fuimos condicionados por la publicidad, las redes sociales y una escuela que aún hoy se empeña en transmitir información del mundo externo, información que, si logramos memorizar y repetir correctamente, nos da su aprobación. Todo esto es un amor condicionado. Se asemeja más a una operación comercial que a una expresión de amor.

Además, estas prácticas que omiten una mirada hacia nuestro interior comunican tácitamente que el aprender del mundo interno y de lo que sentimos, el conocernos y amarnos, es una pérdida de tiempo porque “lo importante está afuera”.

Se le adjudica a Sócrates la reflexión de que “el secreto de la felicidad no se encuentra en buscar más, sino en desarrollar la capacidad de disfrutar con menos”. Es que la clave no está en lo que nos falta, sino en aprender a desplegar nuestra capacidad de disfrute respecto de quiénes somos y lo que tenemos.



Eduardo Galeano dice: “Vivimos en un mundo donde el funeral importa más que el muerto, la boda más que el amor y el físico más que el intelecto. Vivimos en la cultura del envase que desperdicia el contenido”. Y sí, no me extraña que vivamos en una cultura

del envase, si, por donde miremos, el foco está puesto en lo externo. Eso es lo que vende. El tema es: ¿por qué le damos tanta importancia a lo que vende?

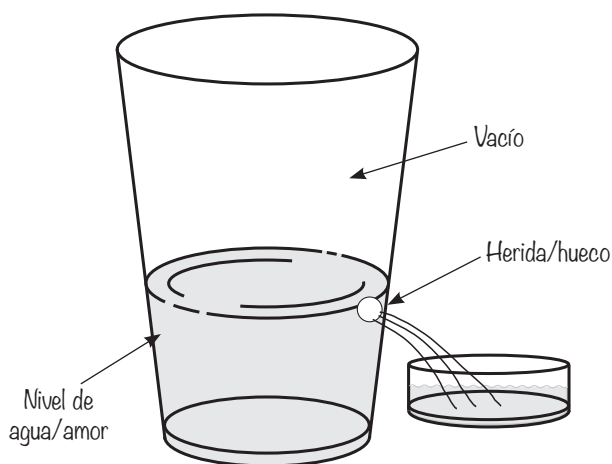
Quiero hacer una antesala para que podamos comprender mejor mi punto de vista y dar una posible respuesta a esa pregunta. Voy a explicar aspectos de la autoestima con un recurso que utilizo en los talleres, que, aunque simple, es muy ilustrador.

Si a un vaso le hago un orificio en el primer tercio, no podrá almacenar más agua que la que dicta el nivel del orificio, por tanto, no importa la cantidad de agua que vierta, toda el agua que añada será derramada por ese orificio, y solo podré beber o compartir el agua del vaso que está por debajo de ese orificio. Su capacidad de contener agua se ve restringida por la altura del orificio.

La analogía entre un vaso de agua y el amor es muy clara, casi literal. En mi afán por ser claro, puede que peque de simple, sin embargo veamos las similitudes.

En primer lugar, la autoestima, como veremos, no puede ser muy elevada: o es sana o es baja. Del mismo modo, un vaso no puede estar más lleno de lo que admite la altura de su borde. O está lleno o está en cualquier medida por debajo de este.

Segundo, el orificio del vaso, por el que pierde el agua, simboliza aquellas heridas que tenemos, hechas a base de críticas, exigen-



cias e insultos que nos prodigamos a nosotros mismos. Estas impiden que nos aceptemos, nos valoremos, impiden que nos amemos; por estas se pierde el amor que podemos recibir y el que podríamos dar. Es que es una máxima muy extendida en psicología: del mismo modo que no puedo dar ni recibir más agua de la que admite mi vaso con sus orificios, no podemos dar ni recibir más amor del que nos tenemos a nosotros mismos. Por tanto, nos relacionamos con las personas desde nuestro nivel de amor propio.

He de aclarar algo: sentir que tenemos el vaso lleno es una necesidad emocional. En nuestra metáfora hidráulica, el sentir que el vaso está lleno es una necesidad humana y lo que determina nuestra autoestima es qué hacemos para intentar llenarlo.

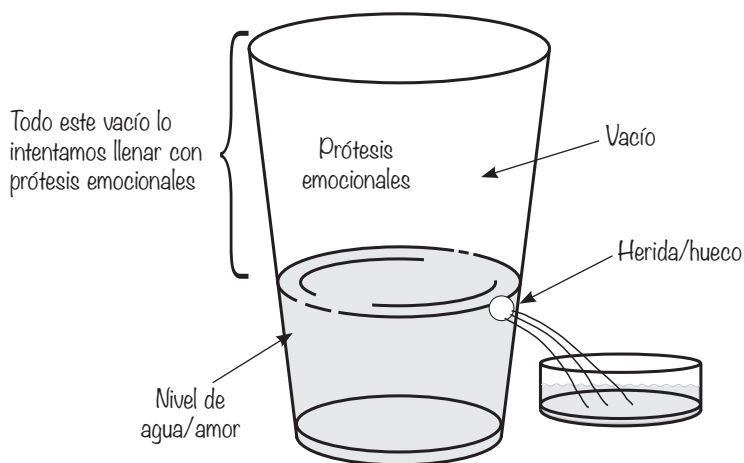
Este vaso, que representa nuestra necesidad de amor, es lo que buscamos llenar; la mayoría de las veces, con lo que yo llamo “prótesis emocionales”. Las prótesis emocionales son extensiones nuestras que nos sirven para sentirnos más valiosos. Algunos ejemplos de prótesis emocionales son: casas, autos, lujos, dinero, cuerpo esbelto, fama, títulos académicos, hijos, familia, habilidades, destrezas deportivas, poder, etc. Las prótesis son todas las formas que utiliza nuestro ego para compensar nuestras carencias emocionales. El ego es un compendio de mecanismos de defensa que tiene por objetivo tapar y compensar nuestros conflictos, dolores, faltas y debilidades; en resumen, busca anestesiarse el dolor, pero claramente sin tomar conciencia de estos, por tanto, sin poder integrarlos ni trascenderlos.

Muchos podrán decir: “Pero, Lucas, una persona con sana autoestima disfruta de muchos placeres mundanos y aspectos que vos describís como prótesis emocionales”. Sí, es así, y eso no tiene nada de insano o de disfuncional, el problema es el apego y, más que apego, la fusión e identificación que desarrollamos con las prótesis emocionales.

Es absolutamente sano y funcional disfrutar del dinero, de los recursos, las casas, la belleza, la fama y demás; el problema es creer que somos eso, creer que valemos por ello.

Entonces, el problema radica en que nos desesperamos por llenar nuestro vacío, pero no con amor propio, sino con prótesis, para que, de la admiración que estas generan en los demás (personas que la mayoría de las veces tampoco se aman a sí mismas),

obtenemos las tajadas de atención o el afecto que no nos damos a nosotros mismos.



Como se puede apreciar en la imagen, la dificultad, claramente, es que ninguna cantidad de prótesis emocionales, o incluso de amor, que recibamos para llenar nuestro vacío será suficiente si permanece la herida o el orificio.

Como te dije, me gusta hacer el experimento en vivo, en mis talleres, con el vaso de agua real y su perforación, y ahí vemos cómo, por más que añada y añada líquido, nunca logro llenarlo. Esta comparación del vaso con la autoestima —que, admito de antemano, por pragmática y didáctica, adolece tanto del rigor científico y de la retórica del parloteo emocional y espiritual al que nos tienen acostumbrados— me es útil para transmitir la idea de que andamos con la medida de amor propio que las heridas no cicatrizadas nos permiten tener. Porque el amor propio —sea sano o bajo— es, como dije, el que determina la medida del amor que recibiremos y daremos en nuestra vida.

Pero sigamos con el planteo, ya que aún no llego al punto que quiero esclarecer.

Debido al arduo, elaborado e ininterrumpido trabajo de la industria del *marketing* y sus aliados, aprendimos que debíamos lle-

nar todo aquel vacío del vaso –que en realidad es una necesidad de amor– con posesiones u otras prótesis emocionales. Así es: nos metieron la creencia de que, para sentirnos merecedores de amor, para sentirnos bien, debemos tener, saber, lucir, etc. En otras palabras, es toda una enseñanza que versa sobre medirnos por nuestras prótesis emocionales, obedeciendo a la ecuación de dime cuánto tenés/sabés, te diré cuánto valés. Todo es amor condicionado o, mejor dicho, no es amor: es un “cambalache emocional”.

Esta creencia de que debemos llenarnos de logros y artilugios externos para así sentirnos satisfechos y creernos ser merecedores de amor no solo es una mentira, sino un mandato imposible de cumplir y que perpetúa un negocio.

Si la satisfacción personal y el amor fuesen posibles de colmar mediante la adquisición de prótesis emocionales, ya lo hubiésemos hecho, pero, con ello, se habría acabado el negocio. Y eso es lo que nadie quiere, en especial los que se benefician de este, quienes, a su vez –estoy convencido–, tienen inmensas necesidades emocional de amor.

La satisfacción es temporal, al igual que la sensación de saciedad al comer. Así, el deseo resurge, incansable.

Como seres humanos, debemos aprender (como veremos) a amarnos para convivir con cierta cuota de insatisfacción. De lo contrario, es como pretender apagar el fuego echándole más combustible cada vez que saciamos ese apetito voraz al alcanzar algo, porque, luego de un tiempo, queremos más.

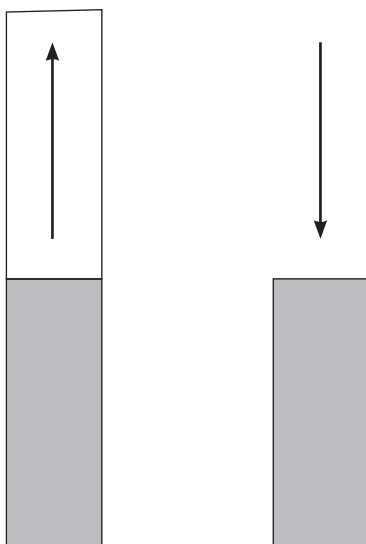
Todos los productos, todos, tienen una obsolescencia programada. La fecha de vencimiento determina la llegada de la próxima compra. Entonces, claramente, una educación que nos enseñe a amarnos a nosotros mismos, y, de ahí, unos a otros, no es una educación útil al paradigma del consumismo reinante.

Dicho sea de paso, no estoy cuestionando ni juzgando, solo lo veo y lo muestro para que podamos integrarlo y trascenderlo. No quiero que carguemos las tintas contra los supuestos culpables, sino, más bien, que podamos empatizar y ver más allá de las máscaras de sus egos; ver más allá de sus prótesis emocionales y entender que se trata de personas heridas y muy carentes de amor.

Entonces, esta estrategia de llenar ese vacío con prótesis se tradujo en una necesidad inventada. Así, creemos que necesitamos algo para sentirnos bien y, cuando no lo logramos, nos sentimos fatal. De ahí surge el miedo, como un motor de motivaciones de control que nos mueve desde la carencia, desde el vacío del vaso, para intentar llenarlo.

Que no te extrañe que las personas que buscan más poder son las que menos se aman y terminan esparciendo el miedo. Esto funciona así. Cuesta verlo porque estamos muy condicionados por una infinidad de publicidades en las que nos muestran personas sonrientes junto a los objetos o las experiencias que venden. Entonces, cuando vemos esa felicidad o dicha en los actores de un corto publicitario, nuestro cerebro asume que eso es verdad y salimos a comprar aquello que venden. Pero ya lo vimos: ninguna cantidad de prótesis emocionales jamás podrá generar satisfacción alguna si no nos amamos a nosotros mismos.

Ahora sí, para volver al esquema de Sócrates, vemos que no necesitamos buscar afuera aquello que nos llene o compense nuestras carencias afectivas, sino que simplemente debemos aprender a amarnos. Cuando nos amamos, entendemos, y no solo eso: sentimos que menos es más, en el mejor sentido.



Continúo con las implicancias y consecuencias de no amarnos a nosotros mismos.

Como vimos, para poder amar realmente a otras personas, tenemos que amarnos a nosotros mismos. Si no nos amamos, las relaciones que tenemos con cualquier persona, profesión, objeto, actividad, etc. serán desde el lugar de apego o de necesidad. Paradójicamente, si no estamos abiertos a la posibilidad de perder a una persona, actividad o lo que sea, estamos vinculándonos desde la necesidad, no desde el amor. Claro que perder a alguien que amás no significa que no te duela, pero es diferente, porque, cuando perdemos desde el amor, sentimos que podemos seguir viviendo. Es más, en medio de esa tristeza, hasta sentimos cierta dicha de haber tenido la oportunidad de compartir tiempo de nuestras vidas amándonos. Mientras que, cuando perdemos a alguien con quien tuvimos un vínculo desde la dependencia o la necesidad, sentimos que la vida se viene abajo. Pero esto es otro tema que luego veremos.

Dijimos que, para amar a los demás, tenemos que amarnos nosotros mismos. Si nuestro vaso está casi vacío, no amaremos mucho. Ahora, la metáfora del vaso habla de una persona, pero una cubetera de hielo –que son numerosos receptáculos de agua– podría ilustrarnos sobre qué nos pasa como sociedad.

Resulta que, cuando recargamos las cubeteras de hielo, rebasa un cubito pasando a llenarse el contiguo, y así sucesivamente van derramando y llenándose unos a otros, pero si todos todos o algunos están pinchados, no rebasan, y se corta la cadena hacia los demás. Algo similar sucede con muchas familias y también a nivel social. Andamos heridos, carentes de amor, sin poder amarnos a nosotros mismos ni, por tanto, a los demás cuando más lo necesitamos.

Así, si los individuos de una familia, una escuela o una sociedad (cualquiera sea el diafragmado para abordar el sistema que deseamos) no se aman a sí mismos, no podrán amar, no tendrán un trato tierno, prudente o paciente consigo mismos ni para con los demás. Además, con esos vacíos, serán un blanco fácil para el miedo y las estrategias del ego para tapparlos, como son el consumismo, la necesidad de poder, seguridad, etc.



El problema es que el agujero del vaso es contagioso.

¿Cómo es esto?

Bueno, simple.

Supongamos que una persona no se ama a sí misma porque tuvo padres que la abandonaron, la criticaron mucho, la violentaron o le exigieron demasiado; entonces, aprendió que no era suficiente ni digna de ser amada, por tanto, al no amarse, no ama ni recibe el amor que le dan. Ahora bien, los padres que la criticaron y le exigieron lo hicieron porque ellos mismos estaban heridos y no se amaban a sí mismos y, a su vez, fueron criados por padres que no se amaban, por lo que tampoco pudieron amar a sus hijos. Y así sucesivamente. Más adelante, me referiré a cómo la violencia es aprendida (a diferencia de la agresividad) y cómo las heridas se transmiten o se contagian de unos a otros como si se tratase de zombis emocionales.

En la historia intergeneracional y, más lejos aún, en lo transgeneracional, encontramos relatos de abandonos, rechazos, mentiras, violencias, abusos y la máxima expresión de ausencia de amor: los suicidios. También se esparce entre contemporáneos no familiares, cuando nos herimos entre amigos, parejas, ciudadanos en general. Queda más que claro que todos tenemos que aprender a amarnos para amar y ser amados.

Dije al comienzo de la introducción de este libro que todos los problemas de la humanidad se originan en un bajo amor a nosotros mismos. Quizás algún lector podría inquirirme: “Lucas, ¿qué tiene que ver el calentamiento global y la contaminación con la baja autoestima?”. Bien, la conexión, en última instancia, es emocional. Estoy convencido de esto. Nunca pensé que mi pragmatismo y mi mirada

sistémica, que busca las causas últimas,¹ me iban a llevar a conclusiones que suenan superlativamente románticas. Dejame explicarme mejor.

Como veremos, la falta de amor y las críticas lesivas forman heridas que nos impiden amarnos. Estas heridas mueven a muchos a seguir hiriendo, no por maldad, sino por intentar defenderse o, como mencionamos, para compensar carencias afectivas mediante poder, prestigio, belleza, conocimiento, etc. Secuestrados por el miedo, se focalizan tanto en sus dolores y necesidades que pierden de vista al otro y dejan de empatizar. Así, enceguecidos por sentirse seguros y anestesiar sus dolores, buscan compensar sus carencias aumentando su poderío, incrementando sus ingresos, sin reparar en que lo que hacen daña a terceros.

Te cuento un caso real, para ejemplificar y esclarecer.

Charles Kettering, inventor del primer motor de arranque sin manivela implementado en el Cadillac modelo 30, contrató a Thomas Midgley, Jr. para encontrar un combustible para automóviles que fuese económico y que no produjese fuertes y ruidosas explosiones. Midgley experimentó con todo tipo de compuestos hasta que el 3 de diciembre de 1921 descubrió la que sería la solución perfecta: tetraetilo de plomo. Era en extremo económico y la explosión que producía era suficientemente silenciosa. En una llamada telefónica, dijo: “¿Te imaginás el dinero que haremos con esto? ¡Haremos 200 millones de dólares o quizás más!” (esto equivale a 3000 millones de dólares en la actualidad).

Para abastecer a todo un país, crearon una sociedad con tres de las corporaciones más grandes de Estados Unidos: General

1. Las causas próximas son, como lo indica la palabra, lo que es inmediato. Las causas últimas son aquellas que encontramos al final de una cadena de sucesos. Por ejemplo, ¿qué llevó a que se fundiera el auto? Causa próxima: que el motor se quedara sin aceite. Pero ¿qué llevó a que se quedara sin aceite? El hecho de que se aflojara un tornillo y perdiera el aceite. Esto pasó porque no tenía una arandela de presión. ¿Por qué? Porque no tenían en la fábrica. ¿Por qué? Porque el proveedor se quedó sin materia prima. ¿Por qué? Por un conflicto en el que el gobierno impidió la extracción de ese metal. ¿Por qué? Porque los mediadores eran de partidos políticos opuestos y no pudieron comunicarse. ¿Por qué? Porque no podían ver más allá de sus diferencias. ¿Por qué? Porque no tenían educación emocional. ¿Por qué? Bueno, creo que se entendió la idea.

Motors, Du Point y Standard Oil Company, y crearon la corporación Ethyl.

A los dos meses de haber inaugurado la planta principal de producción de combustible, decenas de empleados se enfermaron por contaminación con plomo y algunos de ellos murieron. Para calmar a la prensa, el propio Midgley dio una conferencia en la que, para convencerlos de su inocuidad, inhaló por unos segundos tetraetilo de plomo frente a todos. Pero él sí sabía las consecuencias de hacerlo, pues ya estaba enfermo a causa de ello.

El plomo deshace el envoltorio de mielina de las neuronas. Produce dolores de cabeza, daños cognitivos y problemas motores, conductuales y de memoria, entre otras cosas.

Sin ningún cuidado ni estudio independiente (pues las investigaciones que se hacían eran patrocinadas por la misma corporación que lo producía), el tetraetilo de plomo fue utilizado por millones de automóviles en todo Estados Unidos.

Afortunadamente, una muestra de ese plomo terminó ingresando en el laboratorio de un tal Patterson, un científico que fechaba la edad de las piedras mediante una serie de estudios. A raíz de sus investigaciones, se dio cuenta de que todo en su laboratorio tenía elevados valores de plomo. Lamentablemente, como se daría cuenta prontamente, no solo su laboratorio estaba contaminado, sino que toda la superficie de los alrededores contenía plomo. Este alarmante descubrimiento despertó su preocupación.

Por otro lado, curiosamente, algunos científicos encargados de investigar la contaminación ambiental financiados por la Fundación Ethyl aseguraban que el plomo era una parte natural de nuestro ambiente y que, por lo tanto, no era dañino. Pero Patterson no se complació con estas explicaciones y quiso averiguar cuán natural era y cuál era la medida dañina para el ambiente. Descubrió, mediante el análisis de las capas de hielo en la Antártida, que la polución por plomo no era natural, sino muy reciente, con un pico de aumento exponencial en el siglo XX. Así es: a nivel planetario, las personas nacidas en ese siglo tenían concentraciones mil veces mayores que las de sus ancestros. De este modo, gracias a Patterson, descubrimos los daños causados por el uso del plomo, el cual fue mundialmente prohibido y, por eso, hoy ningún tipo de gasolina utiliza este metal.



Se piensa que a nivel global el plomo es responsable de casi dos tercios de las discapacidades intelectuales sin explicación. Cerca de veinticinco millones de muertes son atribuibles al plomo y este número asciende a cien millones en el mundo. La mayoría de estas muertes se deben a la decisión de Midgley de utilizar plomo en la gasolina de los vehículos y de esconder *ex profeso* sus efectos nocivos. Sabía que era tóxica, pero decidió hacerlo de cualquier modo para maximizar sus ganancias. Las consecuencias del uso del plomo no han acabado aún. Unicef considera que uno de cada tres niños en el mundo (esto es, ochocientos mil aproximadamente) tienen elevados niveles de plomo en sangre.

Pero todavía hay más. Luego del éxito económico (y del desastre ambiental) generado por el uso del plomo en el combustible, Midgley fue puesto a cargo del proyecto de investigación de los gases de las heladeras, con la misión de producir un gas que fuese más económico y que no contaminara. Así creó el gas clorofluorocarburo. El resultado fue otro desastre ambiental que aumentó el tamaño del agujero de ozono.

Todos sabemos que muchas prácticas contaminantes arrojan mayores ganancias porque se suprimen los procesos de tratamiento de residuos, o bien porque no dejan que emerjan otras tecnologías más económicas y libres de contaminación. Por mencionar otro

ejemplo, el desmonte que experimentamos en Argentina en el último tiempo tiene como finalidad generar mayor espacio para la agricultura, como es el caso de la soja y de otros cultivos. La estrategia, aunque no derive en un juicio, en una sentencia ni se identifiquen culpables, es conocida por todos, tan inmoral como ilegal, pero difícil de comprobar: se compran montes vírgenes a bajo costo, luego se los desmonta y, una vez que están en esas condiciones, se siembran y se cultivan. Peor aún, muchas veces, para el desmonte, suelen iniciarse incendios para no tener que extraer todos los árboles y arbustos. Además, el incendio es la excusa perfecta para trabajar la tierra, ya que está sin vegetación y nadie queda en evidencia por cometer el crimen de talar árboles para tal fin. Para optimizar las ganancias, reducen costos al máximo, sin reparar en el daño que esto ocasiona en el presente, con millones de seres quemados vivos, sean animales, árboles o arbustos. Posteriormente, esto genera problemas de lluvias e inundaciones, porque el agua no es absorbida ni dirigida como la naturaleza sabe hacerlo. Estas inundaciones traen cambios climáticos y problemas regionales que afectan a miles de personas, incluso en forma fatal.

Es que detrás de estas corporaciones, gobiernos o monopolios, llámales como quieras, hay personas que por su baja autoestima se sienten compelidas a no abandonar jamás la carrera ni abandonar este juego de egos; solo buscan protegerse, generando una sensación de poder mediada por la acumulación. Intentan ganar a cualquier precio y nada les importa si su actividad o empresa contamina o genera daño.

Esta compulsión tiene su epicentro en el miedo, en una insatisfacción personal en la que, como dije, nada será suficiente, pues es sabido que una carencia del ser jamás será saciada con el tener y que la falta de amor nunca podrá ser colmada con prótesis emocionales. Las heridas emocionales no pueden taparse: deben ser cicatrizadas.

Examiné solamente aspectos vinculados a lo climático, pero dejo algunos temas para que sean de tu análisis, querida lectora o lector. ¿Qué subyace a la corrupción? ¿Qué hay detrás de la ambición desmedida de esos políticos y empresarios (pues trabajan en equipo) que no tienen límites? ¿Qué pasa con un narcotraficante; qué lo lleva a generar tanto horror? ¿Qué hay detrás del mercado de la enfer-

medad? ¿Qué oculta el consumismo? ¿Cuál es la causa última de las guerras?

Todos sabemos que ponerse el cinturón de seguridad, no superar las velocidades máximas, no usar el celular al volante y no conducir si bebimos son conductas que salvan vidas; todos sabemos que usar profiláctico previene enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados; todos sabemos que fumar mata, y podría seguir con la lista de cosas que sabemos son perniciosas, pero las preguntas difíciles son: si sabemos que esto trae consecuencias indeseadas, ¿por qué no cambiamos? ¿Quiénes estamos dispuestos a seguir estas sugerencias? Los que nos amamos a nosotros mismos. Si no hay amor propio, no habrá cuidado ni de uno mismo ni de los demás.

Salvo algunas excepciones en las que no llega la información, la mayoría sabe lo que daña y lo que nutre. Hasta que no trabajemos seriamente en enseñar a nuestros niños, niñas, adolescentes y ciudadanos en general a amarse a sí mismos, no veremos cambios reales. Nadie adhiere a conductas que considera sanas –para sí, hacia terceros y con el medio ambiente– si no se ama a sí mismo, ni mucho menos intercede para impedir que esas prácticas perniciosas sigan esparciéndose.

Brindar información es importante, pero no resuelve todo, porque, para lograr la adhesión a las conductas salutógenas, se requiere nutrir la autoestima. Es que desde el daño que nos infligimos consumiendo drogas, conduciendo a altas velocidades, viviendo apresurados, en fin, siendo autoviolentos en cualquiera de estas formas –hasta con la huella de carbono que dejamos– es, en sus causas últimas, una cuestión de amor, más precisamente, de falta de amor propio, del que, como vimos, surge la falta de amor hacia los demás y hacia toda expresión de vida.

No me malinterpretes. No estoy sugiriendo que una persona con sana autoestima tiene que llevar una vida asceta ni parca. No. No necesariamente. Es que alguien que se ama no necesita prótesis emocionales: puede tomarse una copa de vino, divertirse, disfrutar del sexo, la comida, la velocidad y demás placeres mundanos, pero todo esto anteponiendo su propia seguridad y su cuidado y los de los demás. Me refiero a que, en el fondo de toda conducta compulsiva

(hasta de las socialmente aceptadas, como el exceso de trabajo), o en lo profundo de muchos daños y perjuicios, encontramos como causa última una gran vacuidad de amor. El que se ama disfruta sin apegos ni compulsiones.

Escuché alguna vez un ejemplo muy esclarecedor para entender esto: si un plato es lanzado al suelo y al estrellarse se rompe en diez partes, podemos analizar las fuerzas, velocidades, masa, inercia, y con esto determinar por qué se rompió en diez pedazos y de esa determinada manera. Esto sería a un nivel mecanicista o newtoniano, analizando las causas próximas.

Otro análisis, y a otro nivel muy diferente, yendo un poco más allá de la física clásica, consistiría en preguntarnos qué motivación tuvo una persona para lanzar el plato. Si fue por una celebración griega, por un estallido de enojo o porque simplemente se le cayó. La idea es mirar más allá: qué hay detrás de lo aparente. Si solo vemos lo próximo, buscaremos soluciones coyunturales, meros parches. Si vemos más allá, buscaremos soluciones estructurales.

Cuestionarnos, por ejemplo, cuáles fueron las razones de la Primera y la Segunda Guerra Mundial y buscar la respuesta en las coyunturas históricas es quedarnos en un nivel mecanicista de la explicación. Creo que, si fuésemos en busca de las causas últimas, encontraríamos heridas emocionales en los gobernantes que decidieron “resolver” conflictos por medios bélicos. Personas que no tenían habilidades emocionales ni valoraban la paz, como sí lo hicieron Mahatma Gandhi, Nelson Mandela, el dalái lama y otros miles que lo hacen desde el anonimato porque se aman.

Entonces, si reflexionamos con una perspectiva sistémica, en la que pensamos que todo está compuesto por sistemas complejos que interactúan, en totalidades (no en partes aisladas), escarbando hasta las causas últimas, comprenderemos que todos los males, flagelos, daños, traiciones, guerras, horrores, etc. pululan ahí donde no hay amor.

No quiero dar una respuesta simple ni rápida, pero si lo evaluamos desde la óptica mecanicista de los acontecimientos, podremos hacer un análisis histórico o político de lo sucedido; si aguzamos el foco de atención, podemos entender que todo, en realidad, se reduce a causas más simples, aunque profundas, generalmente emocionales.

En toda esta cadena, no siempre están exclusivamente involucradas personas que no se aman (y que, por tanto, no aman), sino ignorantes e inocentes que no miran más allá de su tarea. Por ejemplo: para vender un producto que sea útil pero tóxico o contaminante, como puede ser alguna bebida gaseosa carbonatada, quizás contraten a un especialista en *marketing*, quien tiene la tarea de publicitar el producto para comercializarlo. Quizás este sujeto viva en un contexto de amor, pague sus impuestos, ame a su familia y cobre sus honorarios, y todo bien hasta aquí, pero si nunca se pregunta “¿para quién estoy trabajando?” o “¿qué consecuencias trae el producto que estoy contribuyendo a vender?”, si no mira más allá de su horizonte, si no tiene una mirada sistémica o simplemente humana, amorosa y de unidad, es decir, si no despierta, jamás reparará en las consecuencias de su accionar. Tal vez no tome conciencia de que es un engranaje de una maquinaria perniciosa.

Cierta vez conocí a una chica que trabajaba para una empresa de medicina prepaga, en el área de ventas. En una de las conversaciones que tuvimos, me contó orgullosa de haber disuadido de afiliarse a una persona con VIH –cuando las prepagas tienen la obligación de aceptar a todos–. Ella, desde su nivel de consciencia, me explicaba convencida que eso significaría un alto costo para la empresa y que la orden de los jefes era “sacarse de encima esos casos” (sí, “casos”, no podía volver a poner comillas en lo que ya tenía comillas). Mi respuesta emocional ante su modo de pensar y actuar se inició en el asco, pero luego sentí pena y al comprender que miraba desde el miedo y el egoísmo, mi respuesta fue la compasión. Me dio mucha pena. Imaginé que ella creía que, por su hijo, necesitaba proteger su ingreso al precio de ser un eslabón más en la cadena de violencia y de miseria del mundo. Luego pensé que eso pasa en millones de situaciones. Y que todos, en mayor o menor medida, somos parte de un trato de desamor y desamparo. Ahí sentí el impulso que se convertiría en inspiración para transmitir la urgencia de amarnos a nosotros mismos. Claro, ¡tamaño tarea! Tardaría un par de años hasta llegar a convertirse en este libro que tenés en tus manos.

Einstein decía: “El mundo es un lugar peligroso no solo a causa de los que hacen el mal, sino por aquellos que no hacen nada por

evitarlo”. Es que muchos no son los autores materiales o intelectuales de esta cadena —o debiera decir “red”— de violencia que se expande, pero somos meros pasamanos de un mensaje que hiere.

Claramente, se requiere mucho amor a nosotros mismos para no ser parte de un sistema que, a cambio de algunas comodidades y privilegios, se daña a sí mismo y daña a sus miembros. Es que ponernos en coherencia emocional y decir no a aquello que no está alineado con nuestro nivel de consciencia requiere dos cosas: en primer lugar, conocernos a nosotros mismos y, segundo, amarnos, pero amarnos mucho —es decir, completamente— y bien, para poder decir “no” por encima de las tentaciones de una vida de ventajas.

Resumiendo la secuencia, este epicentro de bajo amor hacia nosotros mismos genera, a largo plazo, una serie de eventos que se encadenan más o menos así: las carencias afectivas generan una baja autoestima, que deriva en miedo e insatisfacción permanente; esto lleva a una necesidad de control y a buscar compensar ese vacío mediante la acumulación o la ganancia para sentirse validado, y esto, a una compulsión de poder y riquezas que legitima cualquier medio y cualquier costo. Este proceso, basado en la injusticia y la inequidad, va dejando en el camino muchas heridas emocionales en miles de personas, heridas que serán una motivación para continuar con este círculo vicioso en el que se perpetúa el desamor.

El problema es que padecemos una suerte de miopía sistémica. Así como la miopía de futuro en la que nos focalizamos en los beneficios a corto plazo sin comprender las consecuencias de esas decisiones, la miopía sistémica no solo implica esta incapacidad de ver las consecuencias de las acciones a largo plazo, sino también comprender que todos estamos conectados y que una acción en un aspecto repercute en el otro, por más lejano que sea. El problema radica justamente en que, al emerger las consecuencias a tan largo plazo, perdemos el rastro de la conexión entre los eventos. No vinculamos el grado de responsabilidad que tiene una conducta con las consecuencias que emergen posteriormente. A mi parecer, esto es muy grave y se trata de una miopía fatal.

Es difícil despertar del hechizo, es difícil ver la verdad con tantos condicionamientos, pero como compartí en el libro *Coherencia emocional*: “Cuando despertamos, todo se invierte y vemos belleza

donde antes veíamos fealdad, y viceversa”. Al principio, podemos quedar deslumbrados por el poder y lo suntuoso, pero si sabemos leer la vida entre líneas, podremos comprender que, muchas veces –aunque no todas–, detrás del lujo y debajo del maquillaje, existe una imperiosa necesidad de compensar una carencia afectiva y que la cadena de producción de ese lujo se hace a costa de cierto daño.

Desde mi perspectiva es muy simple: el mal, cualquiera sea, es solo ausencia de amor, por tanto, su antídoto es el amor. Porque, cuando tenés amor propio, sentís la dicha interior de ser quien sos, satisfacción personal, regocijo por ser vos mismo y por vivir. Lo que sentimos al amarnos a nosotros mismos es inefable. Las palabras quedan cortas para tamaña sensación, que supera la de detentar poder, belleza, fama, dinero por millones, comodidades, etc. Ese amor propio torna innegociable la paz interior, lo que amás hacer, el ser quien sos. Y estoy convencido de que esta paz interior personal es la que da inicio a la paz en el mundo.

PD:

En medio del texto, te iré acompañando con preguntas e invitaciones a la reflexión en este formato para que este libro no solo pase por tu cabeza sino que lo arrimes lo más que puedas al corazón, al centro. Además, así, como escritor, siento que no doy un monólogo, sino que te invito a una conversación, casi como si estuviésemos tomando un café o sentados en mi consultorio. Algunas preguntas te van a interpelar más y otras menos; respondé hasta donde quieras. Pero recordá que, como en la vida misma, mientras más das, más recibís. Cuanto más fuerte lanzás la pelota contra el suelo, más alto rebota. Siempre encontrarás dos renglones como indicación de que te toca opinar o responder, pero espero que no sean suficientes, por lo que te sugiero que utilices una libreta para explayarte y profundizar en tu autoindagación y autoconocimiento. No hay nadie a quien complacer, no existe el otro, el compromiso siempre es con uno mismo. Dicho esto, empecemos con las conversaciones.

Todos los males son originados por una baja autoestima que nos impide amarnos los unos a los otros.
¿A qué te dedicás? ¿De qué trabajás?

¿Para qué lo hacés?

¿Para qué querés eso?

¿Qué significa esto en tu vida?

¿Qué costo tiene en tu vida? Es decir, al hacer eso, ¿qué otras cosas no podés hacer?, ¿qué otras cosas te gustaría hacer pero no podés (no elegís) hacer?

En el fondo de toda necesidad desenfrenada de algo, existe una carencia, un vacío emocional que actúa como una usina generadora de conductas evasivas y compensatorias-compulsivas que, al no ser abordadas en su origen, perpetúan la insatisfacción. Es como estar tratando un dolor de cabeza crónico con analgésicos sin preguntarte qué intenta decirme este dolor.

Al no abordar el origen del problema, ninguna conducta compensatoria será suficiente, muy por el contrario, su origen sigue vigente e incluso cada vez con más fuerza. Y así como en el consumo problemático se da la “tolerancia”, y para lograr los mismos efectos de una droga se requiere aumentar la dosis, puede que alguien alcance cierta satisfacción al adquirir algo, pero, por adaptación hedónica (después te explico qué es), al poco tiempo se acostumbra a la nueva situación y será alcanzado nuevamente por la insatisfacción y la carencia afectiva preexistentes de las que escapa. Luego querrá algo más novedoso, mejor o más grande, y si para alcanzarlo tiene que lastimar el planeta con prácticas contaminantes o generar pobreza y competir injustamente con trabajadores y pequeñas empresas, llevándolos a quebrar, lo hará. Porque la semilla de

esa conducta es la carencia, el dolor y el miedo, la insatisfacción; claramente, jamás el amor. De ahí la necesidad de controlar y de obtener las mayores ganancias posibles.

A cada exceso subyace una carencia.

Solo si hay amor propio podrá haber amor hacia un otro, sea en el área de la pareja, la amistad, la ecología, el trabajo, o cualquier ámbito. Cuando hay amor, no hay ambición ni compulsión de poder, no hay necesidad de controlar al otro, no hay miedo, no existe la necesidad del ego, ni de complacer o impresionar. Habrá comprensión y aceptación.

Entonces, desde esta perspectiva que indaga sobre las raíces de lo que observamos, inferimos que casi todos los flagelos planetarios, sociales e individuales, sean guerras, pobreza, contaminación y otros, no son el problema en sí, sino más bien los síntomas o la consecuencia de algo más profundo que es la falta de amor a nosotros mismos, es decir, la baja autoestima (después explicaré por qué el epicentro de todo lo bueno es el amor a sí mismo). Pero ¿por qué no nos amamos a nosotros mismos? Simple: porque no nos enseñaron a amarnos. No tenemos un tipo de educación que nos enseña a conocernos ni a amarnos. Tampoco se nos explicó la trascendental importancia de hacerlo. Al menos, tomando consciencia de ello, empezariamos a trabajar en ese aprendizaje y esparcir el amor.

Además, el analfabetismo emocional que padecemos a escala planetaria nos impide –o, al menos, nos dificulta– tomar consciencia de la falta de amor propio. Es decir, si ni siquiera advertimos que no nos amamos, menos vamos a comprender que este es el origen o epicentro radioactivo de todos los flagelos del mundo. En otras palabras, no estamos ni anoticiados de que nuestra carencia de amor propio es el “Big Bang” de toda la mierda que vivimos. Entonces, estamos pedaleando sin cadena, porque tratamos de resolver el problema sin ir a las raíces. Talamos sus brotes, pero las dejamos intactas para que florezcan posteriormente aún con más fuerza.

No entendemos que no podrán surgir líderes amorosos, satisfechos y comprometidos con su propósito de vida si no educamos desde y para el amor. Entonces podremos estar atendiendo los proble-

mas coyunturales de la superficie –como el plato roto–, pero si no abordamos las raíces, las motivaciones, si no vamos hacia los niños heridos que habitan bajo los lujosos trajes de los tomadores de decisiones, seguiremos pretendiendo avanzar en una rueda de hámsteres. Es que, como dice la frase popular, “mientras más vacío el carro, más ruido hace”.

Si, además, no educamos para empatizar, no habrá ninguna sociedad equitativa ni ecológica ni pacífica. La empatía y el amor son la base de la compasión, de la cooperación, de la paz. Pero ahí andamos, dándole más importancia a una cuenta matemática o a saber separar en sujeto y predicado que a lo que sentimos. Yo denuncio que, mientras esto sea así, mientras esta sea la educación que tengan nuestras infancias y adolescencias, seguiremos siendo origen o pasamanos –mantenedores– de todos los flagelos del mundo.

Comprendo también que, cuando pienso esto, tenemos las circunstancias que merecemos según nuestro nivel de amor, porque, desde la ley de gravedad hasta la de causa-efecto operan a la perfección. El problema no son las guerras, la pobreza, la corrupción, la violencia, ni nada de esto. Estos son más bien los síntomas, las consecuencias naturales del tipo de educación que estamos dando a nuestros niños y niñas.

No se trata de rescatar a nadie, sino de contribuir a la toma de consciencia, que es la semilla para que los demás se rescaten a sí mismos. No es muy amoroso rescatar –en lo emocional– a nadie. Es un paternalismo que metacomunica “no podés, necesitás de un otro para salir”, pero esto, después, sobreprotege e inhabilita. La precedente no es una aseveración agradable ni seductora, pero la encuentro sabia.

Yo hablo de que pongamos el foco en el amor propio, en una participación activa de todos –de los que ayudamos y de los ayudados–, pues, como veremos, el amor propio es el epicentro de todo lo bueno en tanto nos sabemos merecedores de ello: es el inicio de toda evolución.

No creo que la solución sea que nos tomemos de las manos y formemos círculos para cantar y bailar, olvidándonos de que tenemos que alimentarnos y ocuparnos de la economía y de la salud, pero creo que deberíamos ocuparnos seriamente de nutrirnos emocional-

mente y desarrollar una mirada amorosa y consciente, porque ahí reside la clave de nuestra sanación personal y planetaria.

Ahora, bajando un poco al plano personal, a algo menos abstracto, quizás la aseveración más obvia sea que el amor propio es muy importante a la hora de vivir la vida sanamente y en abundancia de la buena. Tampoco hay dudas respecto de la importancia que tiene en nuestra autoestima el amor que se respiraba en el ambiente emocional en nuestras infancias. Esta escena es importantísima, ya que sería la película que veríamos a diario y que daría forma a las bases de nuestra autoestima. Entonces, está claro que, en general, la confianza que le dieron a un niño se reflejará en el modo en que este confiará en sí mismo; el modo en que lo amaron se reflejará en cómo se amará de grande y amará a los demás. Pero, una vez que se estableció la autoestima, ¿es así para toda la vida?

¿Qué pasa si no tuvimos la “suerte”² de crecer en un contexto amoroso? ¿Podemos hacer algo para sanar la autoestima si no recibimos amor del bueno?

Bueno, no somos árboles, podemos movernos y hacer algo diferente para nutrirnos emocionalmente, sanar el epicentro de nuestro padecer. Los árboles la tienen más complicada que nosotros. Es que ellos prácticamente no pueden moverse, a menos que sea por efecto del viento. No pueden esquivar un hachazo, ni correrse unos metros cuando alguien va a construir una casa en su terreno, ni mucho menos salir corriendo cuando llega el incendio. Sí tienen cierta libertad subterránea. Con sus raíces, se acercan allí donde están los nutrientes y el agua necesaria para vivir. Esta libertad les ofrece, según la circunstancia, cierto margen de supervivencia. Claramente, necesitan de alguien que los cuide y los proteja, pero si ese alguien no está o no quiere, en muchos casos están condenados a secarse, al aserradero o a ser cenizas.

Como dije, ellos son árboles.

2. Las comillas son porque, cuando tomamos consciencia, nos damos cuenta de que todo es perfecto, de que esa circunstancia dolorosa o lamentable esconde una grandísima oportunidad de crecimiento personal. Cuando despertamos, comprendemos que esa situación que pudo ser muy dolorosa fue parte necesaria de un proceso en el que aprendimos y crecimos.

Nosotros no.

Nosotros somos personas que siempre podemos hacer un movimiento. Sí, siempre. Pero en la medida que nuestras creencias nos lo permitan. Puede sonar a positividad tóxica, pero no hay límites. La vida sí pone obstáculos, pero los límites los ponemos nosotros. Entonces, no estamos limitados, pero, sí así lo creemos, así estaremos. Es que si no lo creemos no lo vemos.

No digo que con la primera acción vayamos a cambiarlo todo, ni con unas pocas y, a veces, tampoco con muchas; quizás necesitemos muchísimas, pero es posible. Quizás no sea una tarea fácil ni solitaria, pero sí posible. Al igual que una persona con obesidad, que para adelgazar tendrá que adquirir nuevos hábitos de nutrición y una férrea decisión de sostenerlos en momentos de tentación, para sanar nuestra autoestima, tendremos que nutrirnos emocionalmente de una manera distinta en forma prolongada y, sobre todo, en los momentos de autorreproche. Se trata de eliminar lo tóxico y cultivar lo sano el tiempo que sea necesario. Como el cuerpo, la autoestima no siempre responde en forma instantánea. Es que, como todos sabemos, los cambios rápidos en cuanto al peso corporal no son verdaderos. Bueno, lo mismo ocurre con la autoestima. Una suba abrupta en tu autoestima suele preludiar su contrarreacción de bajada. Es la que yo llamo “autoestima electroencefalográfica”, que, como veremos, es muy frecuente pero no es saludable, dado que, la mayoría de las veces, está sujeta a coyunturas externas y a un amor condicionado.

Nadie inicia ni hace nada que considere imposible de realizar. Es ese el verdadero límite: creer que es imposible, porque esa creencia nos impide accionar. Si estás en esta búsqueda, si estás con este libro en tus manos, es porque sabés que podés sanar o le estás dando una chance para ver cómo hacerlo.

Al aprender a amarte despertarás las capacidades y los recursos que siempre tuviste, pero que no sabías que estaban en vos. Simplemente no podías verlos. Al unísono, cuando empezás a amarte, ves cómo ciertos aspectos, personas, objetivos que creías importantísimos en tu vida dejan de serlo, pudiendo soltar sin tanto drama, hasta a veces más bien con alivio y gratitud. Cambia tu amor propio, cambia tu energía, cambia el mensaje subliminal que enviás a todo lo que te rodea.

Dice una frase de un autor desconocido: “Cuando las prioridades están claras, las decisiones son más fáciles”. Es así, porque cuando aprendés a priorizarte y tomás consciencia del amor propio, todas tus decisiones son desde el amor. Es como salir del oculista con lentes nuevos. Todo se ve con una claridad que da gusto.

Quizás, en tu antigua versión, en la que no te amabas, perseguías una meta sin pausa ni descanso. Te obsesionaba la idea de, pongamos un ejemplo, tener una auto deportivo lujoso y poderoso. Pero cuando te preguntás “¿para qué lo quiero?”, llegás al epicentro de todo en forma reiterada. Quizás la primera respuesta a esta pregunta sea “para sentirme seguro, sentir el poder de acelerar, sentirme importante”. ¿Y para qué querés sentirte así? “Para que la gente se fije en mí.” ¿Y para qué? “Para tener más citas.” ¿Para qué? “Para sentirme deseado y disfrutar.” ¿Para qué? “Para sentirme satisfecho y poderoso.” Y podría seguir con más preguntas, escarbando hasta llegar a la respuesta última: “Para sentir bienestar, satisfacción, dicha, abundancia”. Bueno, todo eso es el amor y muchísimo más. Entonces, ¿para qué llegar a la cima del mundo si lo que quiero está aquí? ¿Para qué tantas vueltas? Mejor corto camino, me amo y desde ahí elijo qué hacer y qué disfrutar.

Cuando no sabemos amarnos, buscamos compulsivamente infinidad de cosas para validarnos y así sentirnos merecedores de amor, sin saber que, si no nos amamos, no podremos disfrutar de nada de lo que logremos, pues sin amor nuestra capacidad de disfrute estará siempre diezmada. Paradójico, ¿no?

No sé si es tu caso, pero dejo estas preguntas para aquellos a quienes les resuene:

¿En qué momento te perdiste? ¿En qué momento te dejaste de amar y sucumbiste a lo que te dañaba? ¿A cambio de qué? Sabés, creíste que eras más, pero eso solo fue una ilusión creada para anestesiar tu falta de amor propio...

Todo este libro está basado en la afirmación de que podemos elegir sanar nuestra autoestima, lograr lo que yo llamo “la autoestima o el amor propio cultivado”. Podemos hacer algo para nutrirnos emocionalmente. Es más, es algo que debemos hacer para estar bien

con nosotros mismos, caso contrario, nada de lo que vivamos (sea alcanzar metas, vínculos o experiencias) será suficiente, porque, para que haya dicha de vivir y amor por la vida, a alguien o a una actividad, antes debe haber amor propio. Entonces, no importa cuántos placeres o qué cuota de poder añadamos a la receta para ser feliz, jamás será suficiente.

Si volvemos al ejemplo del vaso de agua, las personas que se aman a sí mismas están en paz y viven desde el disfrute, mientras que las que no se aman y no tomaron el camino de decidir hacerlo (con todo el aprendizaje y dolor que ello implique para cada cual) se desesperan por llenar sus carencias con prótesis emocionales, iniciándose en el camino de la compensación compulsiva, ocasionando, como vimos, en casi todos los casos, una cadena de eventos perniciosos.

Cuando hay amor propio, la paz interior es innegociable, Y la paz interior es el inicio de la paz en el mundo.

LUCAS J. J. MALAISI

Este libro está armado del siguiente modo: primero, analizaremos cómo se forma la autoestima. Aquí te doy ciertos insumos en materia cognitiva para que comprendas mejor cómo amar a otros, sobre todo a niños y niñas, pero también para entender cómo fue tu crianza, para saber cómo nutrirte emocionalmente y sanar tus heridas.

Segundo, veremos qué es la autoestima, todo lo referido a esta, y cómo funciona. Desmitificaré ciertos temas como qué es la nutrición emocional y los efectos de la baja autoestima.

Finalmente, pondremos el foco en cómo sanar la propia autoestima, cómo amarnos a nosotros mismos.