

Cosas que nunca te he dicho

Cartas sobre psicología
para mi hija



Han Sung-Hee

HAN SUNG-HEE
COSAS QUE NUNCA TE HE DICHO
Cartas sobre psicología para mi hija
Traducción de Hana Bak y Maitane Dóniz Fuentes

Título original: 딸에게 보내는 심리학 편지 (*Psychology Letter to My Daughter*)

© Han Sung-Hee (한성희), 2020. Todos los derechos reservados.
Publicado por acuerdo con Maven Publishing House por mediación de
Danny Hong Agency.

© por la traducción, Hana Bak y Maitane Dóniz, 2024
Corrección de estilo a cargo de Rosa Iglesias Madrigal

Este libro está publicado con el apoyo del Instituto de Traducción Literaria
de Corea (LTI Korea).

© Editorial Planeta, S. A., 2024
temas de hoy, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición: marzo de 2024
ISBN: 978-84-19812-36-0
Depósito legal: B. 3.165-2024
Composición: María García
Impresión y encuadernación: rotoprint by domingo
Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



ÍNDICE

<i>Prólogo</i>	11
<i>Cosas que llevo treinta años queriendo decirte</i>	15
PARTE 1. LO MÁS IMPORTANTE DEL MUNDO ERES	
TÚ: SOBRE LA CONSCIENCIA DE UNO MISMO	21
Sé una hija egoísta	23
Es bueno llorar hasta que no quede ni una lágrima	29
No hay opción que satisfaga a todos	37
Sobre el amor incondicional	43
Lo que ocurre cuando no te cuidas a ti misma	51
Cómo protegerte en un mundo malherido: aprende a pedir ayuda y a decir que no	59
Que lo pasajero no te afecte demasiado	67
La diferencia entre el egoísmo y el individualismo	75

PARTE 2. NO TE EMPEÑES EN DESTACAR EN TODO:

SOBRE EL TRABAJO Y LAS RELACIONES	83
Un buen trabajo no te soluciona la vida	85
El camino más seguro puede ser el más peligroso	93
Nadie te ha pedido que seas Superwoman	101
Lo que he aprendido durante cuarenta años trabajando	113
No te esfuerces en no parecer tímida	123
Por qué la experiencia es mejor que la perfección	131
El éxito empresarial de las mujeres	139
Pasar tiempo a solas puede solucionar muchos problemas	147

PARTE 3. EL QUERER NO SE DEBE APLAZAR:

SOBRE EL AMOR	155
Vivas como vivas, no pospongas las relaciones	157
Amabilidad también en las despedidas	165
El consejo de Nietzsche para cuando conozcas a un hombre	173
Hay cosas más importantes que si acostarte con alguien o no	179
La soledad en el matrimonio	187
Las redes sociales no curan la soledad	195
Quiere solo a los que te traten con respeto	201

PARTE 4. NO TE DESVIVAS INTENTANDO	
CONTROLAR TUS EMOCIONES: SOBRE	
LOS SENTIMIENTOS	209
Autoestima: qué hacer si sientes que necesitas	
cualificaciones para que te quieran	211
Depresión: la señal de que debemos	
restaurar el equilibrio de nuestra mente	219
Ansiedad: la prueba de que eres normal	225
Envidia: los celos de los demás significan	
que tienes éxito	231
Agotamiento: la mentalidad de «si se	
puede, bien; si no, también»	239
Ira: no esperes a explotar	247
Independencia: vive como adulta	255
PARTE 5. VIVE CON PASIÓN Y SIN PRISA:	
SOBRE LA VIDA	263
Deja de culpar a tus padres	265
Cómo tener menos remordimientos	
al final de tu vida	271
Convertirse en una amiga a la que	
echen de menos	279
Si no tienes una filosofía sobre	
el dinero, llorarás por él	287
Tu estilo de vida determinará tu belleza	
pasados los cuarenta	295
Aprender para fortalecer las raíces de la vida	301
La vida no es para tanto, solo disfrútala	309
<i>Referencias bibliográficas</i>	313

PARTE 1
LO MÁS IMPORTANTE DEL
MUNDO ERES TÚ: SOBRE LA
CONSCIENCIA DE UNO MISMO

SÉ UNA HIJA EGOÍSTA

La mañana de tu boda, mientras te estaban maquillando, salí a la calle. Frente a mí veía pasar los años como si se tratara de una película. Todo padre piensa que sus hijos son los más guapos, y en mi caso no fue diferente; nunca olvidaré la primera vez que te vi. «Mírala. Mira qué lengüita y qué labios y qué todo.» Parecía que eras la única niña del mundo. Y fue a más: cuando vi lo rápido que aprendías a escribir, pensé que eras un genio. Me daba igual que me dijeran: «Creía que serías diferente porque eres psiquiatra, pero al final presumes de hija como cualquier otro padre». Para mí no había otro niño tan perfecto y especial como tú, y jamás dudé de que te convertirías en una gran persona.

Perdón y gracias

Creciste fuerte y me aportaste alegrías sin fin. A veces peleábamos como toda madre e hija, y en ocasiones me hiciste perder el sueño cuando eras adolescente, pero ahora son recuerdos felices. De hecho, ya ni siquiera estoy segura de cómo es esa «gran persona» que imaginaba que serías. Al igual que hacen todas las madres, quizá esa imagen que quería que fueras hizo que te preocuparas sin motivo o que te sintieras presionada.

A menudo no has respondido a mis expectativas. Siempre te has esforzado en hacer las cosas a tu manera; hiciste la secundaria y el bachillerato, fuiste a la universidad y te marchaste a Estados Unidos para continuar tus estudios. Durante todo ese proceso me preocupé por ti, te di la lata y, en ocasiones, incluso intenté impedirte que cumplieras tus deseos. Y entonces me preguntabas por qué no te apoyaba ni te dejaba hacer lo que querías. A veces te enfadabas conmigo y no me dirigías la palabra, y yo me sentía fatal.

Ahora me doy cuenta de que era culpa de mi codicia. Fui arrogante al decidir tu futuro por ti y pensar que solo serías feliz si recorrías el camino que yo había marcado.

Y un día me dijiste que habías conocido a un hombre con el que querías pasar el resto de tu vida, que os ibais a casar y que esperabas que me alegrara por ti. Hasta ahí, todo bien. Lo que hizo que el alma se me cayera a los pies fue que ibas a seguir viviendo con él en el extranjero. Nunca dudé de que volverías a Corea y estarías

cerca de mí, de que podría verte con frecuencia aunque te casaras; pero ahora tenía que ver cómo te alejabas. A decir verdad, te tuve rencor por no dejarme presenciar tu vida. Y, de pronto, me di cuenta de una cosa.

«Ya es adulta. Tengo que dejarla marchar.»

Me percaté de que eres una persona independiente y quizá me estaba costando admitirlo. Te veía como una niña a la que debía seguir cuidando. Desde el principio debería haberte animado a hacer lo que te hiciera feliz, pero no fui capaz. Perdón.

En la vida hay puntos de inflexión definitivos: pasar de ser niña a ser adulta, de ser mujer a ser madre, de ser madre a volver a ser una misma. Todo esto parece suceder naturalmente con el transcurso del tiempo, pero cada cambio de papel es un punto de inflexión que debemos gestionar. Es un proceso doloroso que algunos se niegan a reconocer. Requiere valor. Llegados a un punto, debemos ser capaces de romper con ese papel y seguir adelante. Para que el niño se convierta en adulto, debe alejarse del mundo de sus padres. Esto significa independencia para el primero y una pérdida para los últimos.

Siempre creí que estaría preparada para dejarte marchar, pero cuando anunciaste tu partida me invadió una tristeza profunda e inevitable. No te preocupes. El día de tu boda fui a tomar un café sola y celebré mi independencia. Gracias a ti, evité ser una de esas madres anticuadas que lloran a moco tendido cuando sus hijos se casan. Fui capaz de dejarte ir con una sonrisa. Gracias, cariño. Tuviste el valor de alejarte del mundo de tus padres y eso me ayudó a separarme del papel de madre.

Cosas que llevo treinta años queriendo decirte

Has sido hija, amiga, empleada, subordinada y superior. Y al casarte te has convertido también en esposa, nuera, tal vez madre en un futuro. El número de roles aumentará. Es normal pensar que tenemos que hacerlos todos bien, que debemos intentar cumplir con las expectativas de los demás y todas esas obligaciones y responsabilidades nuevas. El mundo admira al que sobresale en muchas cosas y recomienda a los demás que lo imiten.

Pero a mí me suelen dar pena, porque hay demasiados ejemplos de gente que acaba sacrificándose para llegar a todo. En su intento de que los demás se sientan más cómodos, bajan la voz, ignoran su propio sufrimiento y sus deseos y se centran en lo que deben hacer. Así es como solían vivir las madres de antes: se sacrificaban por sus hijos y sus maridos porque creían que era lo que se esperaba de ellas. Se descuidaban a sí mismas y el mundo acabó estableciendo esta actitud como la verdadera maternidad.

Hija mía, si alguien empieza a hablar sobre la virtud femenina y la maternidad y te dice que deberías vivir como esas madres, ignóralo. Déjale claro que es imposible hacerlo todo bien. Y si, entonces, te responde: «Qué egoísta», tómatelo como un cumplido. Solo así podrás desempeñar los muchos papeles que te tocan sin perder el equilibrio o a ti misma.

En ocasiones quise ser una buena médica, una buena madre, una buena esposa, una buena amiga, una buena nuera, una buena hija y una buena jefa, todo a la vez. De hecho, lo intenté a menudo. No obstante, por mucho

que me esforzara, siempre había alguien que me odiaba, algo que había descuidado, un problema repentino. Cuando todo me iba bien en el trabajo, causabas problemas; si te portabas bien, algo les pasaba a mis padres; si todo iba bien con ellos, ocurría algo con la familia de tu padre. Por tanto, independientemente de lo mucho que lo intentara, no había ni un solo día que no surgiera algún problema. Sobre todo cuando eras pequeña, cada mañana esperaba que no hubiera contratiempos. Y si me quejaba, me respondían: «Entonces ¿por qué te empeñas en seguir trabajando? Quédate en casa y cría a tu hija».

Esa reacción me solía doler, pero gracias a ella recordaba qué era lo que quería y, en vez de intentar hacerlo todo bien, hacía malabarismos con los papeles que debía ejercer de manera que no descuidaba demasiado mi vida. Abandoné la necesidad de ser buena persona con todo el mundo y mi avidez de ser perfecta.

Existe una dosis sana de autoestima y los que la poseen saben que no tienen que destacar en todo; se permiten fracasar y equivocarse sin que eso signifique que son menos dignos de ser amados. Como bien dijo la dramaturga estadounidense Jo Coudert: «No necesitas que te quieran y no deberías sacrificarte para que lo hagan. El centro de tu vida, lo más importante, es que te quieras a ti misma. De todas las personas que conocerás en la vida, eres la única que no perderás ni te abandonarás».¹

(1) Jo Coudert. *Advice from failure*. Nueva York: Stein & Day, 1965.

Así que, cuando te sientas sucumbir bajo el peso de tus obligaciones y los sacrificios que el mundo te impone, avanza con la cabeza erguida y sin miedo a que otros te tachén de egoísta. Siempre contarás con mi apoyo.

ES BUENO LLORAR HASTA QUE NO QUEDE NI UNA LÁGRIMA

Hija mía, ¿cuántas lágrimas derramamos en la vida? Quizá lloramos más que reímos. Al fin y al cabo, es el primer idioma de los humanos. En cuanto nacemos, empezamos a llorar para anunciar nuestra llegada al mundo.

Seguro que tú también lloraste mucho cuando naciste. Quise oírte, pero no pude. No me diste la oportunidad de seguir las normas de la naturaleza, como siempre he querido. Tenías tanto miedo que te negabas a salir, y, tras mucho dolor, no me quedó más remedio que someterme a una cesárea. Según el psicoanalista Otto Rank, dejar el vientre materno y salir al mundo es un trauma que causa angustia en todos los fetos. Tal vez por eso nacemos llorando.

No solo eso: los bebés berrean cuando tienen hambre, cuando quieren dormir, cuando se aburren. Para un

niño, el llanto es como un diccionario que incluye todas las emociones. Sin embargo, a medida que dejamos de balbucear y aprendemos un lenguaje «más evolucionado», intentamos no llorar, aunque sea necesario. Los adultos asustan a los niños con amenazas como: «Si lloras, viene el hombre del saco»; les toman el pelo con comentarios como: «Ay, mira al bebé llorando», o incluso los amonestan: «Los hombres no lloran». Este tipo de actitud enseña que solo nos convertimos en adultos cuando somos capaces de controlar las emociones negativas. Al crecer, nos volvemos más tacaños con nuestras lágrimas.

La tristeza bajo la sonrisa de los jóvenes ansiosos

Hace años conocí a una paciente llamada Mini que no lloraba cuando estaba triste o se sentía sola, pero sí en mi consulta. Estaba empleada a través de una empresa de trabajo temporal y se avergonzaba de estar cerca de los treinta y no poder encontrar un trabajo fijo. Además, acababa de pasar por una ruptura sentimental, por lo que se había vuelto mustia y deprimida.

«Doctora, siempre he querido casarme, pero... —me dijo—. Soy un nuevo tipo de “nini”: ni novio ni trabajo fijo. Tiene gracia, ¿no?» Se reía de sí misma y, de pronto, se encogió de hombros y rompió a llorar. Mini mostraba síntomas de una depresión causada por el perfeccionismo. Enumeraba destinos a los que viajar antes de morir y tenía una lista de logros que quería completar a dife-

rentes edades. Entre ellos se encontraba casarse antes de los treinta y tener dos hijos antes de los treinta y cinco. Estaba obsesionada con vivir una vida que se adaptara a sus expectativas y no conseguirlo era una enorme fuente de vergüenza.

La psicoanalista estadounidense Karen Horney llamaba a este tipo de obsesión «la tiranía de los debería». Un «debería» es como un «estoy obligada a». Las personas con este problema solo están contentas si avanzan como soldaditos de juguete. Mini estaba ansiosa porque se encontraba en una posición inestable: la podían despedir en cualquier momento, sus sueños de casarse se habían desmoronado de repente y había perdido la capacidad de seguir adelante.

Comprendí su depresión porque yo también pasé por eso a los treinta, cuando eras un bebé que no me soltaba el dedo. Tenías un año, pero mucha fuerza. Gracias a ti, superé esa época. ¿Qué habría ocurrido si no te hubiera tenido? De solo pensarlo, la cabeza me da vueltas. Mini debía de estar desolada porque no tenía a nadie con quien avanzar.

Mientras la miraba, de pronto me asaltó una pregunta: ¿cómo sería esa edad para ti? Para los coreanos, los treinta es la edad a la que los jóvenes pierden ese tratamiento preferencial del que habían disfrutado hasta entonces y empiezan a enfrentarse a preguntas como: «¿Qué has logrado hasta ahora?». La poetisa Shin Hyun-rim escribió en su diario poco antes de su trigésimo cumpleaños: «Pronto, los treinta. ¿Terminaré la veintena frustrada y desorientada? Parece que, con los años, lo

único que hago es beber veneno día tras día y nada más». Entiendo lo mucho que estaría sufriendo si lo describe como «beber veneno».

Sin embargo, incluso cuando Mini tenía el corazón destrozado por su ruptura, a pesar de que se sentía triste y sola, era incapaz de llorar porque no quería preocupar y entristecer a sus padres. Así que lloró frente a mí. Era como una hoja pegada al frío suelo. Solo pudo levantarse y lamerse las heridas después de llorar a mares. Si hubiera sido más amable consigo misma, si se hubiera permitido llorar un poco cuando quisiera, no habría tenido que soltarlo todo de una vez. Me daba mucha pena.

«Solo lloraba así cuando era niña, pero a partir de ahora lo haré de vez en cuando para desahogarme.» Yo asentí. Cuando se marchó, vi todos los pañuelos de papel que había usado y se me partió el alma. Desde luego, no es la única que se siente de esa manera. Hay tristeza bajo la sonrisa de los jóvenes ansiosos.

La señal de que tu niña interior está sufriendo

Lloramos cuando estamos alegres, pero aún más cuando experimentamos el dolor de la pérdida. El lamento es una reacción mental, una tristeza normal, nada enfermiza. Y el duelo es el acto de buscar lo que hemos perdido, un proceso de recuperación mediante el que intentamos mantener la relación con él a través de los recuerdos. Puede tratarse de una persona a la que quieres o, como Mini, un valor en el que creemos o un modelo que deseamos alcanzar.

Durante ese proceso te encuentras un tanto alejada de la realidad, concentrada solo en lo que ya no tenemos. Es evidente en la perplejidad y la desorientación que muestra quien acaba de perder a un ser querido de manera inesperada. El motivo por el que el duelo es tan doloroso que imposibilita pensar en otras cosas es porque deshacerse de la libido que se había entregado al objeto del duelo es desgarrador.

La libido es la energía vital y los instintos naturales que un ser humano tiene desde su nacimiento. Dependiendo de si se dirige interna o externamente, podemos distinguir entre la libido narcisista y la objetal. En resumen, es cuando nuestro deseo y nuestra concentración se enfocan en un objeto, como, por ejemplo, cuando piensas: «Solo te tengo a ti», «Si este proyecto sale bien, a lo mejor me dan un puesto fijo» o «Este año iré por ahí con mi madre, a un balneario o a cualquier otro sitio». Deshacernos de esta energía es muy complicado y requiere mucho tiempo. Tenemos que aceptar las lágrimas que conlleva el duelo, el llanto al que nos obliga.

¿Qué pasa si omitimos este proceso? Según Freud, saltarse el periodo de duelo nos conduce hacia la depresión. A menudo se dice que la depresión es el resfriado de la mente, y quiero añadir que también es el resfriado del ego. Un ego resfriado se desprecia a sí mismo, deja que la autocrítica y la culpabilidad lo consuman en lugar de consolarlo. Mini, quien se burlaba de sí misma, tenía una depresión. Por suerte, consiguió recuperarse a través del duelo, aunque tarde.

Nunca había tenido a alguien que la comprendiera y consolara, por lo que no se le daba bien mostrar sus sentimientos. Para ella, eran algo que debía ignorar. Había pasado toda la vida concentrada en sus obligaciones y sus lágrimas eran una señal interna que la avisaba de que tenía un problema y debía cuidar de sí misma. Visto *a posteriori*, creo que tal vez lloró para consolarse por todo lo que había pasado en su veintena: un periodo sin nada especial, pero que había vivido con pasión, antes de cumplir los treinta.

Recomendaciones para treintañeros

Solo cuando empezó a llorar pudo ver las emociones que escondía: ineptitud, culpabilidad, una sensación de pérdida y el consecuente enfado. Su ruptura sentimental había dejado una enorme herida en su vida. Sin embargo, esto le proporcionó la oportunidad de enfrentarse a su ser interior, que llevaba mucho tiempo abandonado, curar sus heridas y deshacerse de todos esos deseos que se había impuesto pero no había logrado cumplir.

Así que, cuando cumplas los treinta, piensa en todo lo que has vivido hasta ese momento y no te centres solo en lo que has conseguido. ¿Qué tal si, en vez de eso, te consuelas a ti misma por lo que has sufrido? Y si quieres llorar durante el proceso, hazlo. Los que son tacaños con las lágrimas acaban siendo tacaños consigo mismos.

Yo también tengo días en los que necesito llorar. En esos momentos, me acuerdo de un poema de Aida Mitsuo que Paulo Coelho cita en *Como el río que fluye*:

*No tienes que fingir que eres fuerte,
no debes probar siempre que todo va bien,
no puedes preocuparte de lo que piensen los otros,
llora, si lo necesitas,
es bueno llorar hasta que no quede ni una lágrima.²*

Sé que finges ser valiente porque no quieres que me preocupe, hija, pero en verdad me gustaría que lloraras cuando te apetiesiera. Solo así, después de desahogarte, recuperarás la fuerza para volver a levantarte e intentarlo de nuevo.

(2) Paulo Coelho. *Ser como o rio que flui*. Río de Janeiro: Agir, 2006. [*Como el río que fluye*. (Carlos Manzano de Frutos, trad.) Barcelona: Planeta, 2007.]

