

El dolor de «no ser»

Eva Jover

Uno de los dolores más extraños y profundos es el de sentir que uno o una «no es». Viajar en el sueño de la existencia sintiéndose alienada, como si se observara desde un lugar extraño, incapaz de agarrar las riendas de la vida.

*Es una desconexión sutil pero abrumadora:
la sensación de que el alma no encaja bien en el cuerpo.*

Una vez vi un documental sobre una isla en Indonesia donde bendecían a los bebés para que el alma no abandonara sus cuerpos. Quizás esto se asemeje a esa sensación, a vivir con la impresión de que algo esencial se escapa, de que uno existe sin estar del todo presente. Vivir así implica estar fuera de todo: de la vida familiar, del mundo profesional, de las

relaciones. Cuando uno está fuera, solo queda habitar los arrabales de la existencia. Duele observar la vida de lejos, sentir cómo se escapa entre las manos como arena. Ese dolor se convierte en un malestar cotidiano cuando la inadecuación y el desencaje se vuelven constantes.

© Inma Latorre





© Natalia Alonso

Rogers describe de maravilla el proceso de recuperar la intimidad propia en su libro *El proceso de convertirse en persona* (2011). Al leerlo, me surgió una inquietante pregunta: si uno no es persona, entonces, ¿qué es? Tal vez, un proyecto de persona, un ser en camino, más o menos cercano a su destino, un viaje inacabado donde se es parte de algo, pero lejos de ser un todo.

En terapia, he visto esta fragilidad en otros: cuerpos que parecen volar, sin dejar huella en el suelo. Las piernas y los pies a menudo reflejan un estado infantil, congelados en un momento del pasado. Este contraste con todo el resto del cuerpo o con la edad del cliente es revelador. ¿Es dolorosa esta sensación? Más bien es frustrante, como correr en el aire, sin apoyo para impulsarse, sin tierra firme bajo los pies.

Volviendo a Rogers, creo que también comenta que nadie acaba de estar hecho del todo. Somos, al fin y al cabo, un proyecto ina-

cabado, una obra en continuo proceso de transformación. Supongo que hay partes nuestras que siempre quedan pendientes de revisar, fragmentos que se escapan de nuestra atención consciente, pero que la vida se encarga de traer de vuelta con su inagotable capacidad para sorprendernos. Una y otra vez, surgen aspectos de nosotros mismos a los que intentamos dar una forma concreta, aunque esa forma a menudo se resista. Como si se tratara de un trabajo de restauración de una obra de arte, eso es exactamente lo que ocurre en un buen proceso de terapia: recuperar las partes del pasado que cuentan nuestra historia, afrontar lo que se puede del presente y, con sabiduría, dejar para el futuro aquello que todavía no estamos preparados para elaborar. El futuro, quizás, nos encuentre con el empaque suficiente para permitirnos abordar esas cuestiones pendientes.

“Porque, en esencia, de esto estamos hablando: de solidez, de concreción, de firmeza. Todas ellas cualidades de las que se carece cuando uno o una «no es». Y aquí surgen inevitablemente las preguntas existenciales: ¿cómo ser lo que uno o una no sabe qué es? ¿Cómo arraigarse en una vida cuando no hay forma ni densidad, solo aliento? ¿Cómo ganar peso, sustancia, cuando no hemos caído del todo? ”

Algo que he aprendido a lo largo de mi proceso terapéutico es que la integración no se puede hacer de una sola vez. Es un error pensar que podemos convertirnos en algo completo y sólido de manera inmediata. Sí, hay terapias y momentos cumbre que nos ofrecen una fusión momentánea, una especie de epifanía donde todo parece encajar.

Pero estos momentos, aunque transformadores, suelen ser dolorosos —lo aseguro por experiencia propia— y no son sostenibles a corto plazo. No hay cuerpo ni psique que pueda sostener esa intensidad por mucho tiempo. La única solución real, aunque menos romántica, es ir masticando poco a poco pequeños trozos de la vida. Aprender a digerir emocionalmente el material del que está hecho nuestro mundo, y, sobre todo, ir alimentando a ese cuerpo psíquico que necesita tiempo, paciencia y cuidado para crecer, para fortalecerse y, con el paso del tiempo, ganar peso.

Viktor Frankl explica muy bien cómo los prisioneros de los campos de concentración lograron dar sentido a sus vidas. Para ellos, la muerte y los límites impuestos por la existencia no fueron barreras insuperables, sino una fuente de certeza: en ese contraste absoluto, encontraron el impulso para construir su ser en el mundo. Sin embargo, no siempre es necesario estar al borde de la muerte para llegar a ese tipo de claridad existencial. A veces, basta con estar en los márgenes de la vida donde habitan los desahuciados, los locos, los inadaptados. En esos márgenes, encontramos la oportunidad de descubrir aspectos ocultos y de darle poco a poco forma a nuestra existencia.



**Eva
Jover**

Formada en Metodología y Didáctica Gestalt por el Institut Gestalt, último semestre del Grado de Psicología por la UOC, experta en Psicoterapia Emocional y Sistémica por la Escuela Superior Europea de Psicología y Educación. Formación en Coherencia Cardíaca y Biofeedback HRV en Psicoterapia y Trauma por HearthMath Institute. Licenciada en Traducción e Interpretación por la Universidad de Granada. Posgrado en Dirección de Comunicación por ESIC. Posgrado en Dirección de Plataformas, Instituciones y Empresas culturales por IDEC, Universidad Pompeu Fabra. Desde 2019 es Experta Emocional Gestalt en Vivir Mejor es Posible.