

**Laura Gutman**, terapeuta familiar



VÍCTOR M. AMELA IMA SANCHIS LLUÍS AMIGUÉ

Tengo 52 años y tanto por hacer que no tengo tiempo para pensar en el tiempo. **Nací en Buenos Aires y soy judía, pero serlo no es un destino ni una obligación, sino sólo un origen.** Tengo tres hijos de 29, 26 y 15 años; he escrito muchos libros y soy una abuela siempre disponible

## “Si siempre quieres tener razón, nunca tendrás la verdad”



ALEX GARCIA

**C**uando eres niño, tu familia te adjudica un papel y así te conviertes en *el tonto* o *el listo*; *el vago* o *el empollón*; *la guapa* o *la simpática*... de la familia. Y lo sigues siendo toda tu vida.

**¿Y si te toca ser el vago, el feo y el tonto de la familia?**

Tienes un problema, pero no menor que el que deciden que sea *el listo*, *el guapo* y *el emprendedor*. Porque ni uno ni otro han elegido ese papel y, hasta que no descubra que representa un personaje que no es él, estará viviendo una vida que no es la suya.

**¿Y descubrirlo es crecer?**

Para crecer tienes que tomar conciencia de ese guión que tu familia escribió para ti: descubrir el papel que te asignaron y por qué.

**Por ejemplo...**

Tal vez la familia necesitaba un mochuelo que cargara con las culpas de todos, o un cerebrín que les compensara con sus éxitos de cierta marginación social... Y te tocó a ti serlo. Las razones por las que te asignan un papel son infinitas, pero lo importante es que las descubras. Sólo cuando lo hagas podrás empezar a ser tú mismo.

**¿Y si sigo viviendo tan tranquilo?**

Estarás condenado a repetir las pautas y los valores que te dio tu familia. Tal vez nunca

entres en conflicto con ellos, porque es más cómodo representar el papel que te asignaron que vivir tu propia vida. Si tu familia era rica, conservadora y biempensante y tú jamás te planteaste dejar de serlo, serás un hijo obediente, pero... ¿serás tú?

**¿Y si me hago monje zen?**

De algún modo –al revelarte– sin saberlo estarás viviendo su guión, no el tuyo: lo estarás cumpliendo, aunque sea al revés.

**No veo a tanta gente atormentada.**

Hasta que un día entran en crisis. Y entonces todos queremos una solución rápida.

**¿La hay?**

Si llevas 20, 30, 40, 50, 60 años viviendo una vida que no es la tuya, no esperes descubrirlo y reconstruirte en diez minutos. Tienes que comprenderte a ti mismo.

**¿Cómo?**

Los caminos son muchos y cada uno elige el suyo: psicoanálisis, constelaciones familiares, meditación o simplemente aprender a autoanalizarse... Cualquier método de introspección puede ayudarnos a descubrir y después reescribir el guión de nuestras vidas.

**Me alegro de que no venda una receta.**

Ni siquiera creo descubrir nada. Lo que yo digo es tan antiguo como la humanidad, pero por eso mismo se ha vuelto tan actual olvidarlo: conócete a ti mismo.

### Busque compadres

Me quedo sin espacio para la reveladora conversación sobre padres e hijos que nos regala Gutman. Si la piden, la retomaremos. Extraigo aquí su primer consejo: **“Padres y madres: busquen compadres y comadres! La modernidad nos deja sin compadres, pero no se queden solos en casa con su hijo, el sofá y la tele. Estén ustedes con alguien que esté con ustedes mientras están con sus hijos. Quedarse solo con un pequeño metidos en un piso es agotador: no se entreguen a la Blackberry: encuéntrense con otros padres e hijos; no con compañías depredadoras que vengan a decirles que todo lo hacen mal, sino buenos amigos que quieran compartir con usted la maravillosa condición de padres”.**

**¿Por qué lo olvidamos tan fácilmente?** Porque así eludimos responsabilidad: es más cómodo pensar que la causa de nuestros problemas siempre es externa. Lo que te pasa siempre es culpa del trabajo, de tu pareja, de tus padres, de tus hijos... cuando, si tienes cuarenta años, lo cierto es que llevas cuarenta años montando ese problema que te estalla ahora. Tu vida es un puzzle que has construido contigo atrapado dentro. Tienes que entender cómo lo armaste para aprender a salir de él.

**De nuevo: ¿cómo?**

La mayoría de nosotros no tenemos una mirada global sobre nuestra propia construcción psíquica. Vemos nuestra vida como una obra de veinte actores en que cada uno repite como un loro su guión sin escuchar a los demás. Para empezar, debes dejar de empeñarte en tener siempre la razón y empezar a preocuparte por tener la verdad.

**¿Qué me sugiere?**

Bájate del escenario de la vida para ver qué papel haces en ella y lo que se organiza a su alrededor. Y para bajarte, encuentra a alguien que te diga lo que no quieres oír.

**¡Eso es muy fácil!**

No me refiero a tus enemigos, sino a un amigo que te diga la verdad, porque el enemigo te dirá cosas que no te gustan pero que no siempre son ciertas; el amigo te dirá cosas ciertas, aunque no siempre te gusten.

**¿Por dónde empezamos?**

Pon en perspectiva: admite que ni tú ni tus problemas son tan importantes.

**¿Por qué no empieza usted misma?**

Yo me quedé embarazada y fui madre sin quererlo, sin que mi identidad fuera la maternidad. De repente, me di cuenta de que tenía un niño que requería toda mi persona y no sólo el trocito de madre que le quedaba a él después de haberme realizado en todo lo demás: profesional, mujer atractiva, intelectual, mujer con vida social...

**¿Y cómo lo solucionó?**

No hay soluciones, sólo hay verdades y mentiras. La verdad es que mi hijo había nacido para ser el centro de mi vida, pero él percibía que no lo era y llamaba la atención sobre eso portándose mal.

**¿Eso acaba en trauma de por vida?**

No sólo de por vida, también de generación en generación: si usted no aprende a amar del amor de sus padres, ¿dónde va a aprender cómo dárselo a sus hijos? ¿Cómo cortar ese encadenamiento de desamparos?

**¿...?**

De nuevo, con conciencia. Tienes que descubrir que lo que viviste de niño es diferente de lo que crees que viviste o te han hecho creer que viviste...

**¿Y volvemos al principio!**

Porque nuestros recuerdos son los que nos han dado y no lo que en verdad sucedió. Pero eso no es sólo un drama, también es una oportunidad. Es un trabajo emocionante el que tenemos por delante hasta descubrirlos y así descubrirnos.

LLUÍS AMIGUÉ



POR LOS HÉROES DE CADA DÍA. TODOS LOS DÍAS.

LAVANGUARDIA

Gene con opinió. Sense de Vanguardia

AVUI 13.25 H

# ARUCITYS

ACTUALITAT, TELEVISIÓ, COR, HUMOR, AQUEST MAGAZÍN T'É DE TOT

ALFONS ARÚS

8tv

LA PRIVADA DE CATALUNYA

3  
46507



CUPÓN Afiliador

