

## MAS FUERA

Hace algún tiempo, un conocido me recordaba una frase que decía su padre: 'Hay más fuera que dentro'.

No es una frase original y sabemos que se refiere a que hay más locos que andan sueltos de los que hay en instituciones para enfermos mentales.

Las cosas suelen venir por rachas. Después de la reforma psiquiátrica por la que se cerraron muchos centros para estos enfermos, se predicó que lo conveniente era que tuvieran tratamiento ambulatorio. Hoy, parece que muchos familiares de estos enfermos y varios especialistas de esta rama de la medicina abogan por la apertura de centros. La vida con personas que tienen sus facultades alteradas es sumamente difícil, cuando no es muy arriesgada, y, a veces absolutamente inútil la convivencia para conseguir una mejoría o la sanación.

Pero las personas aquejadas de graves perturbaciones no son el objeto de estas letras. Me preocupan y me causan cierta perplejidad aquellas otras que, sin haber perdido del todo el contacto con la realidad, viven en un mundo de dolorosas fantasías personales.

Son aquellas que han padecido grandes frustraciones; la pérdida de un hijo, de un esposo o esposa, sea por fallecimiento o por ruptura, el fracaso de una ambición legítima, pero que no se alcanza, el desamor de unos padres, el abandono o mil y una posible causa que nos hace sentirnos desvalidos, que no podemos afrontar y para cuyo origen buscamos culpables sobre los que descargar nuestra ira o nuestro resentimiento.

En lugar de achacar nuestros males a nuestra limitación o a las circunstancias, solemos cargar a los que están más cerca, incluso a los que más nos aman, con la culpa de nuestras desventuras.

Siempre son los otros los que nos han llevado a donde estamos. Nunca son nuestros propios pasos o simplemente una desgracia.

Muchos miembros de matrimonios fracasados denigran a sus anteriores cónyuges y, si tienen una nueva pareja, que a la vista de todos es una persona interesada que está resolviendo su propia existencia afectiva fracasada, la adornan con toda clase de virtudes para convencerse de que fue aquel o aquella la causa de sus desdichas.

Quien no ha podido labrarse una carrera académica por falta de capacidad o por carencias materiales, considera que los que la tienen son unos inútiles que viven de repetir lo que aprendieron.

Aquellos que, carentes de medios y de formación, han conseguido un bienestar económico, se presentan como expertos de esto o de lo otro, acaparando terrenos de competencia, siempre que se hallan en presencia de quien tiene formación, negándoles a estos últimos cualquier capacidad y no aceptando la más mínima recomendación para que enmienden sus errores.

Cuando te fijas un poco, te das cuenta de que todos los que se hallan en esta situación de frustración personal se amparan unos a otros, forman un círculo cerrado del que excluyen sistemáticamente a cualquiera un poco lúcido. No soportan que nadie les enfrente con sus carencias, no pueden tolerar que alguien les señale que se han equivocado. Pero, lo que es peor, enredados en la angustia de demostrar que son los mejores, ni siquiera son capaces de reconocer sus propios méritos.

La esposa que acusa a su marido difunto de sus desgracias actuales, no es capaz de consolarse pensando en lo que cuidó a su esposo en su enfermedad, o de sentir orgullo por la dignidad de aquel hombre en su dolor.

El que fracasó en su matrimonio no es capaz de reconocer en sí mismo a un padre amoroso o a un trabajador incansable por el bienestar de su familia.

Quien no alcanzó el reconocimiento que creía merecer, acusa a sus superiores de incuria, de mala fe o de estar totalmente equivocados, cuando no de mentir, sintiéndose como los únicos capaces de salvar la empresa y para ello trabajan con ahínco, dejándose las pestañas, para poder afirmar que la falta de reconocimiento es pura envidia, porque ellos sí son justos, ecuánimes y trabajadores. Mientras que los que le niegan un ascenso son unos impresentables, vagos y embusteros. En lugar de alegrarse por tener, a pesar de la falta de apoyo, tantas iniciativas y ser competentes en su tarea.

Cuando se apiñan y establecen complicidades, o más bien dependencias, con otros que están en su misma situación, no se dan cuenta de que están sumando dolores y no estableciendo verdaderos lazos de afecto y fraternidad. Sólo buscan juntarse a otros más afectados con el fin de minimizar su angustia. También acogen a otros más dolientes para demostrarse a sí mismos su solidaridad y altruismo.

Es curioso este comportamiento por varias razones y, no sólo curioso, sino paradójico. Por una parte, es difícil entender cómo alguien quiere seguir instalado en sus temores y resentimientos, que, sin duda, le hacen infeliz y se alía con aquellos que están en su misma situación, no se sabe si para confundirse en la masa o para destacar entre los más dolientes.

Por otra parte, soportan un sufrimiento indecible, alejándose de quienes les pueden sostener y apoyar, recelando toda clase de perversidades de los que les muestran afecto, para ir a juntarse con aquellos que por su propia dolencia nunca serán amigos verdaderos, sino que, como ellos mismos, sólo están unidos por el miedo a la soledad y por sentirse algo mejor en medio de la desgracia.

Si algo en el cuerpo se desajusta y nos produce dolor o molestias, lo normal es que acudamos al médico. Pero si nuestra mente flaquea, si tenemos obsesiones, si nos dan paranoias y nos sentimos perseguidos y traicionados, si siempre queremos ser la víctima, si buscamos compensaciones que a la larga no nos devuelven la paz, si vivimos atemorizados por el qué dirán, queriendo mostrar un rostro que no es el nuestro, si sentimos que nuestro humor se altera y pasa de la euforia a la depresión o la ira, jamás se nos ocurre ir al psicólogo o al psiquiatra.

Pero, la gran pregunta es: ¿cómo se puede ser feliz, siendo permanentemente infeliz? Nos instalamos en nuestra neurosis o en nuestra paranoia, volcándola sobre los que nos aman, haciéndoles la vida imposible, utilizándolos y denigrándolos, haciéndonos los eterna e irremediamente ofendidos, cometemos injusticias y manipulamos a los cercanos, pero jamás acudimos al psiquiatra o al psicólogo.

Esta es la gran paradoja. Parecería que la mayor aspiración del hombre es la felicidad. ¿Se puede ser feliz, siendo temeroso? ¿Se puede apreciar lo que uno mismo es y los dones que se le han dado, si nos pasamos la vida mirando lo que otros tienen y nosotros no alcanzamos? ¿Se puede ser feliz acompañado de personas dolientes sin remedio que no quieren poner freno a su dolor?

¿No es una forma de egoísmo, tan absurdo como todos los egoísmos, cargar a los demás con nuestras deficiencias, creyendo que ellos, los otros, son siempre la causa de nuestros males?

¿No nos hace más felices la verdad y enfrentarnos a nuestras miserias, sabiendo que no son del todo eliminables, pero sí, al menos, minimizables, sobre todo para evitarles sufrimiento a otros?

Todos aspiramos a la perfección, a llevar razón, a tener el control sobre los acontecimientos, pero la vida nos demuestra una y otra vez que eso no ocurre. Aceptar que nos hemos equivocado, que no podemos salvarnos ni salvar a nadie que no quiera ser salvado, que no siempre alcanzamos lo que deseamos, es la única forma de obtener algo muy parecido a la felicidad.

Pero, sobre todo nos hace felices el saber que no cargamos a nadie con nuestras culpas, que nuestra paz interior sólo depende de nosotros mismos y de la sinceridad con que nos examinemos, que no nos engañemos pensando que estamos rescatando dolientes o haciendo obras de caridad. No vivir de la sospecha, del silencio, de las maniobras envolventes, de la manipulación de uno mismo y de los demás, so capa de solidaridad y de rescate de almas perdidas.

Pero volviendo a esos que hay más fuera que dentro. Mi gran perplejidad estriba en cómo nadie pueda ser feliz afianzándose en su infelicidad. Cómo se puede tener paz interior sospechando de todo y de todos. Estando atemorizado por el qué dirán o cómo me criticarán. ¿Qué clase de libertad personal y de convicción profunda es esa?

Sin embargo, hay más. ¿Es posible alejar a esas personas de su dolencia? La respuesta parece cruel, pero es: No. Sólo si ellos acuden a un especialista y se dejan conducir y llevar a un análisis profundo de aquellas cosas que se niegan a decirse a sí mismos, entonces estarán en la buena vía.

Si son capaces de escuchar a quienes los aman y tratan de enmendarse, aunque no lo logren del todo, sólo así recuperarán la paz interior. Sólo si son dueños de sí mismos, tendrán algo de felicidad. Sólo si eliminan el miedo y la sospecha de sus vidas, si dejan de juzgar a los demás, si dejan de creerse que salvarán al mundo, sólo si abandonan todo intento de imponerse, manipulando voluntades y abusando de afectos, sólo así podrán salir de su enfermedad.

Son muchos los que andan así por la vida y esta es muy corta para perderla en fantasías dolorosas. Además hay verdadero dolor en el mundo; el que procede de la miseria y la falta de esperanza. Ese sí que merece nuestro esfuerzo y nuestra cordura.

Abandonar a esas personas paranoicas o neuróticas puede parecer un rasgo de soberbia o de impiedad, pero, hay que tener cuidado. Un exceso de afecto o un exceso de bondad es también un defecto. Las enfermedades mentales poco visibles son contagiosas y uno corre el riesgo de perder, por cariño o solidaridad, la poca lucidez que pueda tener. La única manera de rescatar a esas mentes atormentadas y temerosas es enfrentarlas con sus contradicciones. Hacerles ver que son ellos mismos la causa de su malestar y eso sólo puede hacerlo un especialista. Pero este no va a ir a buscarlos a casa, hay que andar el camino. La felicidad espera.