

En la montaña rusa

Recuerdo bien una experiencia que tuve a los 17 años. Estaba visitando a unos amigos en México y se nos ocurrió ir al parque de diversiones. Había estado conversando acerca de mi terror a las montañas rusas: esas serpientes de metal y plástico del tamaño de cualquier rascacielos. Nos subimos unas cinco veces, según mis amigos para que se me quitara el miedo; pero no funcionó. Cada curva, cada giro, cada subida y bajada en vertiginosa carrera, me llenaba no sólo de mariposas el estómago, sino que me sacudía de pavor. No vencí el reto, pero me conformé cuando pensé que no era indispensable para vivir; es más, no era recomendable vivir en una montaña rusa. Y tampoco lo es, si aplicamos la experiencia a nuestra vida diaria, vivir en una cadena de inestabilidades: subir y bajar, estar bien hoy y mal mañana. En la vida se necesita estabilidad.

La inestabilidad puede observarse en muchas de nuestras acciones y actitudes. Se nota en la gente que cambia de sentir o parecer según los estímulos externos. También aparece en aquellas personas cuyas emociones fluctúan, sin razón orgánica aparente, y su estado de ánimo depende de lo bien o mal que les va.

Otra faceta de la inestabilidad se ve en personas que se acostumbran a funcionar en los extremos y llegan a pensar, se convencen, de que es la única forma de disfrutar la vida. Tal vez se nos ocurre que esto es común sólo en los ejecutivos o personas muy ocupadas, que manejan negocios o se dedican a labores extremas, como los deportistas. Sin embargo, esto es más usual de lo que imaginamos y se puede encontrar esta tendencia en cualquier persona. Lo que caracteriza a estas no es el tipo de trabajo que se haga, sino los rasgos de personalidad combinados con las experiencias de vida.

Es muy importante comprender que la inestabilidad no tiene que ver con hacer las cosas de manera emocionante, sino más bien con inseguridad. Los seres humanos vamos cimentando nuestra manera de ser en la seguridad que nos reflejan nuestros padres, o primeros cuidadores; en la identidad que sabemos tenemos porque somos seres intencionales, amados, que pertenecemos a una familia, a un grupo social, a una patria. Aprendemos nuestro ser y nuestro lugar en el mundo. Cuando esto ocurre de forma saludable, crecemos sintiéndonos seguros, nos apreciamos a nosotros mismos y encontramos satisfacción en lo que somos y hacemos.

Por el contrario, cuando al crecer no se nos refleja este sentido de seguridad e identidad, podemos ir buscándola por todas partes. Esto sucede en casos, por ejemplo, cuando el abuso durante la infancia distorsiona el sentido de ser; o cuando los niños atraviesan su infancia en un ambiente de cambios que no se les explica: mudanzas varias, cambios de escuela, divorcio de los padres, etc. Una identidad fragmentada busca, indefectiblemente, encontrar una sensación de integridad, de plenitud.

Vivir en la montaña rusa es, entonces, experimentar la vida como una sucesión de inestabilidades internas, de sentimientos de inseguridad, de la necesidad de encontrar fuera de nosotros algo que nos haga sentir completos, con sentido de identidad y pertenencia. De ahí la búsqueda; la constante demanda de la aprobación de otros; la inseguridad en las decisiones que se toma; la tendencia a que las emociones gobiernen el sentido; de ahí los cambios en la vida como una constante que nos deja una sensación de vacuidad, de insatisfacción y, muchas veces, de temor.

¿Qué se puede hacer para evitar la inestabilidad? En primer lugar, y como siempre afirmamos, es menester reconocer si tenemos la tendencia a ser inestables: ¿Cambiamos de carrera con frecuencia? ¿Pasamos de una pareja a otra con extraordinaria facilidad? ¿Se nos cae el ánimo cuando la opinión de los demás nos es contraria? ¿Comenzamos proyectos con entusiasmo y los abandonamos? ¿Nos sentamos a hacer planes que nunca cumplimos? ¿Dependen nuestras decisiones de lo que otros aprueben? ¿Pensamos que la vida sólo tiene sentido si se vive en lo extremos? ¿Estamos siempre tan ocupados que ya no recordamos qué nos motiva? Todo esto puede ser señal de que algo no funciona del todo bien en nuestra estabilidad.

Segundo, buscar ayuda, consejo sabio para aprender nuevos patrones de vida interior. Hay que aceptar que no podemos cambiar lo que traemos de nuestro pasado que pudo haber provocado inseguridad y necesidad de encontrar estabilidad en lo externo. La vida interior es posible mejorarla a través del aprendizaje y el apoyo de otros. Sin embargo, hay que recordar que los cambios internos permanentes sólo puede realizarlos Dios por medio de la renovación espiritual de nuestro entendimiento.

A veces, cuando he estado en México, me pregunto si debo enfrentar la montaña rusa para demostrarme y demostrarle a mis amigos que ya perdí el miedo. Pero no ha sido

necesario. Ya entendí que el sube y baja no es funcional en la vida, sólo en el parque de diversiones.