

# La fragilidad del Yo

Natalia Ramos Díaz

Cuando escuchamos la palabra fragilidad referida a un individuo, nos remite directamente a la persona vulnerable, quebradiza y tierna. Quizás, esta sea la razón fundamental por la que tratamos de escapar de nuestra fragilidad, haciéndonos cada vez más duros. En apariencia, más seguros, más poderosos... Optamos por adoptar una caricatura de nosotros mismos, una máscara tras la cual refugiarnos, que nos haga imaginar que nuestra ternura está a salvo de aquellas embestidas que la vida nos tiene preparadas.

Sólo los más pequeños tienen la osadía de presentarse al mundo absolutamente vulnerables, sólo ellos se entregan a la vida con el valor de un guerrero pero con el desconocimiento absoluto de los peligros que entraña el hecho de comenzar a respirar. Poco a poco, llegan los primeros traspies, las primeras decepciones, las faltas de amor de aquellos en los que más confiamos. Sin duda, el dolor experimentado por estas primeras experiencias debe ser intenso, pues nos lleva a empezar a colocar sobre nuestro cuerpo, durezas y protecciones que nos ayuden a esquivar las próximas sacudidas. Qué gran alivio siente nuestro yo cuando comienza a sentirse todopoderoso, cuando niega los peligros externos refugiándose en aparentes fortalezas, los golpes ya no lastiman, la vida parece menos amenazante y nosotros ahora somos los vencedores. Desde nuestra fortaleza estamos a salvo, salvados de caer en los brazos del amor, salvados de caer en el abismo de un mundo sobre el que sospechamos no tener ningún control. De este modo, cada día nos vamos apegando más y más a nuestras certezas, a nuestra imagen de nosotros mismos, empuñamos nuestra «espada» y declaramos la guerra a todo aquél que se interponga entre nosotros y la idea que nos formamos de nuestro particular forma de ver las cosas. Así cada día que pasa, nos vamos sintiendo más poderosos pero al mismo tiempo más solitarios, más separados del mundo. De manera que aunque seguros, la vida que antes nos llenaba de júbilo, ahora empieza a perder su color, su sabor, su intensidad. La vida que nos hizo abrir los ojos y empezar a respirar con fuerza, ahora carece de interés.

Un pájaro vuela libre sobre el cielo, todos sabemos que en cualquier momento puede quebrar su vuelo, sabemos que cualquier desalmado puede acabar con su pulso vital, pero es ajeno a lo que nosotros sabemos. Se eleva con fuerza, se lanza al vacío y hasta el mismo momento en que su corazón deja de latir, no podemos apreciar en él una pizca de muerte. Es un «ser vivo», «absolutamente vivo», «absolutamente vulnerable» y sin embargo, tan resistente. El pájaro no dispone de una máquina de pensar tan sofisticada como nuestra «mente». No anticipa peligros, no mira constantemente hacia atrás. Es un eterno vivir en el presente.

Pero nosotros somos diferentes. Algunos dejamos de «volar» o lo que es igual, dejamos de amar, de sentir, de vivir y de explorar. Tan asustados estamos, tan fuertes nos quisimos hacer, que nos volvimos muy frágiles. Algunos descubren justo antes de que su corazón deje de latir que hace muchos, muchos años, ya estaban muertos. Aquello que tanto temían no era nada en comparación con una vida sin vida, pero ya fue tarde, porque al hacerse «duros» se volvieron quebradizos y frágiles.

De este modo, la dureza del Yo te convierte en frágil, incapaz de saborear la vida en su máximo esplendor. El Yo transita la vida en una caja sobre la que pueden leerse los siguientes rótulos; *¡cuidado! material delicado, no acercarse, no exponer a la luz, no tocar, mejor no usar para evitar riesgos*. Duros sí, pero igualmente frágiles, expuestos a quebrarse ante cualquier golpe inesperado, ya que los imponderables de la vida no pueden controlarse. Esa es la mayor paradoja, que por más que nos refugiemos en nuestro pequeño ataúd nadie podrá garantizar que no seremos golpeados por la vida. Los golpes duelen de la misma forma, o quizás más, porque duelen antes incluso de ser recibidos, y además ese dolor nos impide sentir la dicha de estar vivos.

Afortunadamente, hay individuos con mucha más suerte. Cansados de no sentir sus emociones. Cansados de vivir ajenos al sí mismo. Mustios y marchitos por transitar una vida sin vida, decidieron rendirse, aceptar lo único cierto, su gran vulnerabilidad. Aceptaron ser sencillamente imperfectos, aceptaron su temor y finalmente se rindieron. Dejaron de luchar, abandonaron la idea de aferrarse a su particular modo de entender el mundo, decidieron dejar de controlarlo todo, se adentraron en la vida como un explorador que descubre un nuevo mundo. Lo más importante, dejaron de buscar afuera lo que siempre estuvo en su interior, se reencontraron, se amaron y permitieron que las cosas sucedieran. Descubrieron que lo único realmente valioso, lo único a lo que nadie debiera renunciar jamás es a ser, a ser ellos mismos. Aquellas personas que decidieron apartarse del ciclo interminable que transcurre ente la esperanza y el temor, dejaron de esperar que la vida fuera un camino reglado y con ello se adentraron en un universo único, de infinitas posibilidades.

La fragilidad del ser humano no existe, al menos sólo es un espejismo producido por nuestra pequeña mente, una mente que nos lleva a buscar la seguridad en lugares equivocados, que nos conduce una y otra vez a la desesperación, que nos hace sentirnos quebradizos y desconectados de todo cuanto hay a nuestro alrededor. Una mente que proyecta en el mundo una imagen limitada de nosotros mismos. Una mente que nos lleva una y otra vez a vivir las mismas experiencias, haciéndonos sentir presos de nuestro sufrimiento.

Que diferente sería este mundo, si alguien alguna vez, nos hubiera mostrado nuestra belleza. Si alguien nos hubiera hecho entender cómo para encontrar aquello que estamos buscando ahí fuera, la pasión, el éxtasis, el amor... sólo era necesario desplegar nuestro Ser auténtico, siendo precisamente el acto de buscar en el exterior, el que nos ha hecho imaginar que somos seres incompletos y por tanto carentes de valor.

*Natalia Ramos Díaz es Profesora del Dpto. de Personalidad, Evolución y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Málaga*