

# MARTA ROBLES HAZ LO QUE TEMAS

Una reflexión sobre la inseguridad  
en primera persona



Comentado  
por la psicóloga  
Paula Martín  
de Bustamante

# HAZ LO QUE TEMAS

*Una reflexión sobre la inseguridad en primera persona*

MARTA ROBLES

(Comentado por la psicóloga Paula M. de Bustamante)

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Marta Robles Gutiérrez, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

*La autora agradece la aportación técnica de Paula Martín de Bustamante para este libro*

Primera edición: octubre de 2016

Depósito legal: B. 17.624-2016

ISBN: 978-84-08-15979-7

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: CPI (Barcelona)

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

# Índice

1. PRESENTACIÓN (O CÓMO DAR EL PRIMER PASO)	15
2. LA INSEGURIDAD EN PRIMERA PERSONA (DE DÓNDE NACE)	20
Qué es la inseguridad	23
Personas proclives a la inseguridad	24
Causas extrínsecas de la inseguridad	26
«Te quiero más que a mi vida»	28
Eres fea, eres mala..., no sirves para nada	31
Y... prefiero ser insegura a ignorante	33
<i>La visión del experto</i>	35
3. TIPOS DE INSEGURIDADES	42
Inseguridades físicas	43
<i>Soy el patito feo</i>	43
<i>Peligro en las redes</i>	45
<i>La dismorfofobia nuestra de cada día</i>	46
<i>De patito a cisne y vuelta atrás</i>	47
<i>Tus defectos te hacen único</i>	49
<i>Mención especial a las rellenas, gordas, gordísimas         y hasta obesas</i>	52

Inseguridades intelectuales	54
<i>Tópicos</i>	55
<i>Contra la sumisión de las Cincuenta sombras de Grey...</i>	57
<i>Una de libros familiares</i>	58
<i>Aunque sea rubia</i>	61
<i>Malditas superwomen</i>	62
<i>Ese miedo al ridículo taaan español</i>	63
Inseguridades socioeconómicas	67
<i>Los códigos</i>	68
<i>¿Qué es la «clase»?</i>	70
<i>Las etiquetas</i>	71
<i>El complejo de clase</i>	72
Los celos	75
<i>Qué son los celos</i>	75
<i>La fina línea que marca la diferencia</i>	76
<i>¿Se curan los celos?</i>	77
<i>Y una reflexión personal</i>	78
<i>Los otros celos</i>	79
<i>Celos familiares</i>	79
<i>Es mi mejor amigo</i>	81
<i>Los celos profesionales</i>	82
La personalidad suspicaz	83
Cuidado con los tóxicos	84
La envidia, ese bicho mortal	86
<i>La visión del experto</i>	89
4. SOBREPOTECCIÓN Y NEGLIGENCIA	101
La sobreprotección	102
<i>«Si lo quieres, déjalo libre»</i>	102
<i>El peligro acecha</i>	103
<i>¿Y todo eso puede pasar?</i>	106

Negligencia	107
<i>El miedo a perder los papeles</i>	109
<i>Nena, tú vales mucho</i>	112
<i>La visión del experto</i>	115
5. INSEGURIDADES MASCULINAS Y FEMENINAS	
MIEDOS ATÁVICOS	120
No somos iguales	120
Hablemos de nosotras	121
<i>Las sociedades primitivas</i>	122
<i>Quiero ser madre, no quiero, quiero serlo, no quiero... ¡Ya no puedo!</i>	123
<i>Las responsabilidades compartidas. No me ayudes, por favor, comparte</i>	125
Inseguridades masculinas	126
Inseguridades femeninas	127
Superioridad <i>versus</i> inferioridad	129
Mención especial al maltrato	130
<i>La visión del experto</i>	133
6. DE LA INSEGURIDAD A LA FALTA DE AUTOESTIMA	137
¿Por qué las personas inseguras no se quieren?	138
Cómo recuperar, fortalecer o desarrollar la autoestima	140
<i>La visión del experto</i>	143
7. LA INSEGURIDAD Y EL FRACASO	148
La inseguridad en el trabajo	150
La inseguridad en lo personal (amor, amistad, relaciones sociales)	153
<i>El efecto sonrisa</i>	154
<i>Amistad. «Put your lips together and blow»</i>	157
<i>Oh, el amor...</i>	159
<i>La visión del experto</i>	161

8. ¿REALMENTE SOY INSEGURO?	165
¿Son más inseguros ellos o ellas?	166
Las nuevas tecnologías	167
El bicho que picó el tren	169
La culpa fue del chachachá	170
<i>La visión del experto</i>	171
9. SOBRELLEVAR LA INSEGURIDAD	174
Una de máscaras, y no precisamente venecianas	175
Cuándo y cómo quitarse la máscara	178
<i>La visión del experto</i>	181
10. CÓMO SUPERAR LA INSEGURIDAD (O CONVIVIR CON ELLA Y NO SUFRIR)	185
<i>La visión del experto</i>	191
11. LA INSEGURIDAD POSITIVA	194
La reflexión	194
El reto	195
La humildad	196
La inseguridad de la creación. El animal indomable	197
<i>La visión del experto</i>	202
12. EL PELIGRO DEL EXCESO DE SEGURIDAD	205
<i>La visión del experto</i>	208
13. ¿EXISTE LA CERTEZA ABSOLUTA?	212
<i>La visión del experto</i>	216
14. ¿Y QUÉ PIENSAN ELLOS DE LA INSEGURIDAD?	220
15. EPÍLOGO	235

# 1

## **Presentación**

(O cómo dar el primer paso)

Llevo toda la vida ocultando mi inseguridad. Y no debo de hacerlo mal del todo, porque tengo que jurar sobre la Biblia que soy insegura para que me crean.

Sucede, por el contrario, que la mayor parte de la gente que me conoce, de cerca o de lejos, piensa que soy extremadamente segura. Tanto que en algunas ocasiones sienten admiración y en otras, cierto rechazo.

Lo cierto es que la mía es una seguridad impostada, que se sostiene sobre endebles palillos fácilmente derrumbables. O, mejor dicho, que se sostuvo sobre tales palillos durante muchos años. Ahora, pasada la barrera de los cincuenta, aceptadas la edad y las decepciones de la vida, es, curiosamente, cuando más segura de mí misma me encuentro. Y no tanto por mis méritos, respecto a los que sigo sintiéndome tan temerosa y dubitativa como en la adolescencia, sino por la familia que he construido, que me parapeta de un mundo a veces más inhóspito de lo que mi vulnerabilidad podría soportar. Todos los miembros de mi familia, mi contrafamilia (o familia política) y mi posfamilia (o familia

adyacente o reconstruida), con quienes la relación no siempre ha sido fácil, por mí, por ellos, o por todos, me han proporcionado una especie de armadura virtual para defenderme de ataques reales o imaginarios. Ellos y también mis grandes amigos, pese al tiempo o los problemas, e incluso el aceptar que hubo otros que parecieron amigos durante muchos años, pero que en realidad jamás lo fueron, han conseguido apaciguar bastante mis miedos. Los mismos que tantas veces a lo largo de mi vida me inmovilizaron, o me hicieron atacar a mí, o me condujeron a infinidad de decisiones equivocadas. O me convencieron de que no podía hacer esto o aquello porque era incapaz, o simplemente porque no podía superarlos.

Mi familia, mis amigos y mi admirado Ralph Waldo Emerson me persuadieron de que convirtiera la máxima del filósofo americano «Haz siempre lo que temas hacer» en mi lema personal. Aunque yo le añadí esta coletilla: «Hazlo, pero sin hacer daño a los demás».

Como sé bien que compartir inseguridades e incluso nombrarlas en voz alta sirve para espantarlas, me he decidido a escribir este libro, nacido de una conferencia con el mismo título, que me supuso un mayor ejercicio de impudicia que si me hubiese desnudado en una plaza pública.

Recordé, al comenzar a escribirla, aquella conversación del *Calígula* de Albert Camus que leí a los dieciocho años y jamás pude olvidar desde entonces. Se trata de la escena sexta del libro, tal vez el que más me ha marcado en mi vida y que me regaló Mercedes López-Ballesteros, a quien desde aquí se lo agradezco.

Calígula ha sido el mejor de los cayos hasta la muerte de su hermana Drusila, de quien estaba enamorado. Desde ese momento, toda su bondad se ha convertido en crueldad extrema e incluso sus más fieles se han vuelto contra él, conscientes de que es imprescindible liberarse de su yugo. Cuando entre todos empiezan a idear la manera de acabar con el cayo, Calígula se entera de que su hombre más querido y de máxima confianza, Quereas, se encuentra también en la confabulación.

Calígula llama a Quereas, consciente de que conspira contra él para matarlo, y le pregunta: «Quereas, ¿crees que dos hombres de alma y orgullo semejantes pueden hablarse, por lo menos una vez en la vida, con el corazón en la mano, como si estuvieran desnudos uno frente al otro, despojados de los prejuicios, de los intereses particulares y de las mentiras de que viven?». Cuando Quereas le responde que sí cree que dos hombres pueden hacer eso, pero que él, Calígula, ya no, el todopoderoso emperador replica: «Tienes razón. Solo quería saber si pensabas como yo. Cubrámonos, pues, con las máscaras. Utilicemos las mentiras. Hablemos como se combate, cubiertos hasta la guarnición. Quereas, ¿por qué no me quieres?». Quereas y Calígula, es decir, Camus, abordan con hondura trágica la cuestión del disimulo en las relaciones humanas. ¿Necesitamos fabricarnos una máscara? ¿Puede llegar a ser útil? ¿Cómo es el hombre que siempre va enmascarado cuando un día habla con el rostro descubierto y el corazón en la mano? Y, sobre todo, por qué tantas veces, incluso cuando hablamos con el corazón en la mano, guardamos, como Quereas, un secreto? Casi al final de la escena Calígula vuelve a formular a Quereas la misma

pregunta: «Crees que dos hombres de alma y orgullo semejantes pueden hablarse, por lo menos una vez en la vida, con el corazón en la mano?». A lo que Quereas responde: «Creo que es lo que acabamos de hacer». Entonces es cuando Calígula saca la tablilla, donde se prueba la conspiración, y ambos hombres deben reconocer que la pretendida franqueza ha sido simulada.

De la lectura de esa obra de Camus y en concreto de esa escena VI, que el lector puede encontrar, por ejemplo, en la edición de Alianza de 2005, aprendí que incluso en las conversaciones más sinceras «de corazón a corazón» puede haber mentiras ocultas; y que es difícil que ni siquiera los más amados se liberen del todo de sus máscaras. Es la manera de protegerse de sus miedos y de ocultar sus inseguridades. Las mías, escondidas en lo más profundo de mí misma durante años, emergieron a la superficie y se hicieron visibles en una conferencia, con la única intención de tratar de contribuir a que muchas de las personas que la escuchaban atentamente, a veces reconociéndose en algunas de mis palabras y en mis pupilas, pudieran revisar sus propios miedos y se atrevieran a enfrentarlos. Fue un objetivo conseguido. Algunos asistentes me regalaron su propia emoción contenida en miradas húmedas, otros contactaron conmigo después y me hicieron saber que mi relato los estaba ayudando a aceptar y superar el suyo. La experiencia fue tan enriquecedora para mí y me hizo tan feliz que pensé que podría ampliarla en un libro, con el que pretendo lo mismo, para el que he contado con la inestimable ayuda de otra experta en materia de inseguridades, pero no desde el lado personal sino del profesional. Se trata de la psicóloga Paula Martín de Bustamante,

quien une a su juventud un extraño sentido común que le ayuda, no solo a simpatizar con sus pacientes, sino, en general, con el mundo. Un perito de vocación apasionada, cuyos criterios valoro desde muchos puntos de vista, empezando por el respeto que me merecen sus conocimientos. Una persona, en definitiva, a la que admiro y quiero, aunque no siempre estemos de acuerdo. A ella se debe la parte técnica de este libro, que espero y deseo, no solo desde la razón, sino también desde el corazón, que ayude a los inseguros, si no a dejar de serlo, al menos a domesticar esa inseguridad, a veces tan gravosa, para poder, no solo sobrevivirla, sino también disfrutar de la vida pese a ella.

## 2

### **La inseguridad en primera persona**

(De dónde nace)

Tenía doce años cuando una amiga me invitó a pasar el fin de semana en su casa. Yo parecía mayor de lo que era. Y no solo por mi voz grave de contralto, sorprendente para mi edad, sino también por la altura, casi insólita para mis años. Tanto como para que, cada vez que salía con las compañeras del colegio, los chicos con los que nos encontrábamos dijeran: «Mira, las chicas con su profe». La profe era yo. Larga, casi infinita, con piernas y brazos descompensados y esa sensación de estar fuera de sitio que me convertía en la «rarita» en más de una ocasión.

Ese fin de semana, cuando una amiga mayor que yo —casi siempre elegía amigas mayores para no sentirme tan diferente— me invitó a su casa en el campo, me sentí muy afortunada. No era la primera vez que iba a casa de alguien, pero sí la primera que pasaría un fin de semana completo fuera de la mía. Pensé, claro, en qué sucedería cuando apagaran las luces y yo sintiera ese pavor por la oscuridad tan habitual que, casi cada día, intentaba superar con un paseo desde mi cuarto en el piso de arriba hasta la cocina, en el de

abajo, bien entrada la noche y con las luces apagadas. Sabía que allí no podría correr como una gacela para escapar de las sombras de lo desconocido que me aterraban, y que tendría que comportarme como si fuera Juan Sin Miedo, pero estaba dispuesta a correr el riesgo de un ataque de nervios con tal de superar mi inseguridad. Por suerte, al llegar a la finca, comprobé que la casa no era muy grande, y el campo apenas un jardín dentro de una urbanización. Y también que nosotras, que dormiríamos juntas, no teníamos espacio que recorrer para ir al cuarto de baño, que estaba dentro de la habitación. Lo que los cursis llaman *en suite*. Respiré. La primera prueba estaba superada. Nadie sabría de mis miedos a la oscuridad en aquellas circunstancias y mis inseguridades quedarían, al menos por el momento, totalmente ocultas.

A la mañana siguiente de una noche en la que, cuando apagamos la luz, noté un poco de vértigo en el estómago pero enseguida me dormí tocando el pijama de mi amiga para saber que la tenía cerca, me sentí feliz. Primera noche fuera de casa y no había ocurrido nada. Los fantasmas perdieron su plaza y la luz me proporcionó no solo alegría sino también unas enormes ganas de vivir. Cómo no tenerlas: contaba doce años, estaba fuera de casa, por primera vez, durante un fin de semana y nadie se había percatado de mi temor a los «monstruos» de la oscuridad, y además nos acompañaba el hermano mayor de mi amiga, que me miraba como si yo fuera una chica mayor y que era ¡guapísimo! Nada más desayunar mi amiga empezó a contarme el plan del día. Por la tarde iríamos con sus padres a visitar la granja de sus abuelos, donde había pollos, conejos y patos..., y por la mañana, con su hermano, a montar en bicicleta.

Cuando me lo dijo se me heló la sonrisa en los labios. No sé por qué, pero ni siquiera había pensado que algo así podía plantearse. Algo tan insólito como que me invitaran a montar en bicicleta.

Nunca me enseñaron a montar en bicicleta. No recuerdo el motivo. Mis hermanos, cuatro y cinco años mayores que yo, sí sabían, pero en mi mundo aparte de hermana pequeñísima, nadie se acordó de decirme cómo tenía que darle a los pedales. Tampoco tuve bicicleta con ruedines, así que, pedirme de pronto que me sostuviera sobre dos ruedas equivalía a demandarme que escalara el Everest. Casi me hubiera parecido más factible lo segundo. Sin embargo, no me atrevía a confesar mi carencia. Todas las niñas de mi edad parecían Eddy Merckx con dos coletas, así que suponía que quedarme atrás implicaría el consecuente rechazo típico de la edad.

Caminé junto a mi amiga y su hermano —encima con él, que era mayor, guapo y casi un superhéroe visto desde la diferencia de los años— rumbo al garaje donde se encontraban las bicis, como si lo hiciera hacia el patíbulo.

—¿La prefieres más alta? —me preguntó él cuando llegamos.

—No, no —dije yo—. Mejor que pueda tocar el suelo con los pies.

Puro sentido común. Porque no recordaba haberme instalado sobre una bici jamás.

Cada uno de los hermanos agarró su bici y se plantó sobre ella con garbo y maestría. Y yo, temblorosa, me subí a aquel indómito caballo de hierro que me provocaba pánico, con la torpeza propia del profano total.

Como la vida y sus cosas nos asombran a nosotros mismos, fue subirme, mirar al infinito y pedalear derecha durante unos gloriosos minutos, como si hubiera nacido mitad mujer, mitad rueda. Un centauro moderno. Sin embargo, todo fue un puro espejismo. Al cabo de ese tiempo indefinible, para mí inolvidable, en el que parecía que nadie descubriría mi secreto, me caí. Y qué caída. Qué caída. Me raspé la rodilla, el muslo —llevaba pantalones cortos—, la muñeca y, sobre todo, el orgullo.

—¿Qué te ha pasado? —preguntó mi amiga, extrañada de que en una recta, en soledad y sin más problema que el propio pedaleo pudiera haberme dado semejante bofetada.

—Pues, pues... —alcancé a titubear yo.

—Pues... ¡que no sabe montar en bicicleta! —dijo él. Y añadió—: ¿No sabes montar en bicicleta? ¿Con doce años?

No sabía. Nadie me había enseñado. Mi padre porque siempre trabajaba. Mis hermanos, porque se olvidaron. Mi madre, porque me quería más que a nada en el mundo y deseaba evitar que pudiera caerme jamás.

Me caí igualmente de la bicicleta y de mi orgullo. Me pasé el fin de semana avergonzada. A los doce años, un niño debe saber montar en bicicleta. Alguien tiene que haberle enseñado...

## **Qué es la inseguridad**

La inseguridad es la falta de certeza. Y ya está. Dicho así, apenas cabe imaginarse más que el puro titubeo de no sa-

berlo todo de cualquier cosa. ¿Y quién sabe todo de cualquier cosa?, cabría preguntar. Pues nadie. Así que, en definitiva, todos somos inseguros a menos que seamos imbéciles y reduzcamos el infinito a nuestra propia y conocida palma de la mano. Pero hay que caminar un paso más allá: la inseguridad personal es la falta de certeza respecto a nuestras propias capacidades. Y si damos otro paso, llegamos al meollo de la cuestión: la inseguridad personal no es solo la falta de certeza respecto a las capacidades personales que no hemos puesto a prueba, sino el rechazo a aceptar las que hemos probado que tenemos, incluso aunque nos las reconozcan los demás.

Y por último la inseguridad es miedo. Miedo a no estar a la altura de las circunstancias y de los otros.

¿A qué se debe la inseguridad personal? ¿De dónde nace esa falta de autoestima capaz de minar las más fabulosas personalidades? Por desgracia, de muchos lugares. El ser humano es un muñeco repleto de recovecos. Y hasta el que jura ser más duro esconde puntos vulnerables. Todo lo que haya vivido en su infancia le marcará para siempre... Eso sí, todo, TODO, se puede superar. ¿Cómo? Para empezar, reconociendo las carencias. Y a partir de ahí trabajando para subsanarlas e incluso para crecer gracias a ellas.

## **Personas proclives a la inseguridad**

Dice un refrán muy español: «Es cosa bien señalada que, de la sangre pareja, salga la cría cambiada». O, lo que es lo mismo, no todas las sensibilidades son iguales. Hay chicos

que no solo sobreviven a familias desestructuradas en infames condiciones, sino que se convierten en absolutos genios, mientras sus hermanos repiten patrones de conducta vividos en su infancia. A unos les afectan más unas situaciones que otras y no todos arrastran las influencias de sus recuerdos y vivencias de la misma manera. Pero, excepciones aparte, lo habitual es que las circunstancias de la vida construyan el carácter de las personas, aunque luego se desarrolle y se extienda de una manera o de otra, dependiendo de sus propias características. Es decir, es posible que Picasso no hubiera llegado a ser Picasso si en vez de nacer en el seno de una familia burguesa, y ser hijo de un padre profesor de dibujo de la Real Academia de Bellas Artes de San Telmo, que siempre había deseado ser artista, lo hubiese hecho en una familia de poca formación intelectual y artística y recursos económicos miserables. Por ejemplo. O tal vez sí. Nunca se sabe. Podría ser que su talento hubiera aflorado en cualquier circunstancia, con independencia de la fortuna económica y social. Pero se sabe que hay muchos artistas que nunca alcanzaron reconocimiento, porque no tuvieron oportunidad. O porque en sus casas no se podían permitir un artista. O porque valoraban tan poco esas cualidades creativas que les hicieron pensar a sus dueños que, al no ser prácticas, no servían para nada.

Hay personas de natural más tranquilo y otras de natural más inquieto. Así que también ha de haberlas con más disposición a la inseguridad que otras. Y lo más sorprendente es que suelen ser personas valiosas, siempre que su inseguridad no las incapacite. Pienso luego existo, decía Descartes. Pero anticipaba la duda al pensamiento. Sin la duda no

existe el pensamiento. En la duda, en la falta de certeza y por tanto en la inseguridad también hay un motor para ir hacia delante. Solo hay que activarlo.

Reconocida esa cierta predisposición natural a la inseguridad hay que saber lo que la inhabilita como cualidad, contra esa abrumadora e ignorante certeza radical, y la vuelve un freno que inmoviliza a la persona y anula sus capacidades.

### **Causas extrínsecas de la inseguridad**

Las causas de la inseguridad pueden ser infinitas, pero fundamentalmente se ramifican en dos: las derivadas de la falta de protección y las derivadas del exceso de protección.

La falta de protección no solo implica indiferencia. Además puede conllevar agresividad. El ataque disimulado pero reiterado a una persona, aunque casi no parezca siquiera ataque, puede ser incluso más agresivo que el frontal.

La psicóloga Diana París me contó en una entrevista sobre su libro *Secretos familiares* que incluso la manera de llamar a los niños puede determinar su comportamiento futuro: «La mamá de Freud llamaba a su hijo “mi niño de oro” y eso probablemente contribuyó a que Freud se convirtiera en un hombre seguro capaz de enfrentarse a la posibilidad de que le expulsaran de la Facultad de Medicina de Viena, porque en esos años, que un hombre hablara de sexualidad infantil era como si estuviera poco menos que loco. La confianza de su madre en él le otorgó una confianza personal que lo convirtió en un hombre capaz de hacer una revolu-

ción como la que hizo con el psicoanálisis. Por el contrario, a Hitler en su casa lo llamaban “bestia inútil” y eso seguramente ayudó a que de adulto se convirtiera en un monstruo. Es muy difícil que un niño supere algo así a menos que ponga una enorme energía y trabajo para dar la vuelta a la historia; por eso creo que él estaba prácticamente dirigido a ser lo que fue, a demostrar que era un inútil. Más que eso, a llevar a su país y casi al mundo a la destrucción».

El discurso de Diana París me hizo pensar. Está claro que todo lo que sucede en nuestra infancia influye en nuestro comportamiento posterior. Pero no a todo el mundo le afecta de igual forma. Es posible que si Hitler no hubiese tenido un alma malvada, ni esos insultos caseros le hubieran conducido a ese destino infame; y también lo es que si el talento de Freud no hubiese existido los halagos hubieran servido para hacerle más feliz e incluso mejor persona, y poco más; pero hace poco, charlando con el filósofo José Antonio Marina sobre su libro *La educación del talento*, me explicó que el talento también se generaba, que tenía que ver, entre otras cosas, con el buen uso de la inteligencia y con la motivación.

Dicho todo esto me reafirmo en que la inseguridad (con distintos resultados dependiendo del carácter de la persona) tiene dos fuentes primeras: la falta de protección y el exceso de protección, del que ya he apuntado algo en las primeras páginas de este libro.

Aunque más adelante desarrollaré estos dos conceptos, es importante tenerlo claro desde el principio y para ello partiré de dos ejemplos.

## «Te quiero más que a mi vida»

Hace unos años, cuando llevaba a mi hijo pequeño a la guardería —ahora tiene ocho años— escuché una conversación entre una pedagoga y una mamá.

—Pero es que tiene que aprender a masticar —insistía la docente.

—Es muy pequeño, por eso aún no sabe —se justificaba la madre.

—Tiene tres años. Es necesario que aprenda a masticar ya.

—Ya aprenderá.

—Lo siento, señora, pero tiene que venir a la guardería habiendo aprendido a masticar en casa. Si no, no puede comer la comida que le preparamos aquí... Y, si no sabe masticar y come alimentos que necesitan ser masticados, se puede ahogar. ¿Se lo ha planteado? Nosotros no podemos asumir esa responsabilidad.

Cada vez resulta más frecuente que la sobreprotección de los niños les impida un aprendizaje normal. El que realizarían, incluso, si no convivieran en sociedad, para poder sobrevivir. Los niños sobreprotegidos, esos a los que se supone que sus padres quieren «más que a su vida» —que así será, aunque no se trate de una adecuada forma de amar—, son niños que, en muchas ocasiones, se vuelven incapaces incluso de andar o de masticar. No es broma. Sus padres, para evitarles los esfuerzos, siguen dándoles purés y potitos, pese a que la aparición de su dentadura les alerte de que ya están preparados para masticar y deben hacerlo. Y hasta les impiden dar algún paso solo por miedo a que se caigan.

Niños que no comen si no se les mete la cuchara en la boca, que no caminan si no es de la mano, que no se limpian el culote por sí mismos. Niños sobreprotegidos que se vuelven indefensos, que acaban teniendo miedo a todo y a los que les resulta muy difícil romper la burbuja en la que les encierra la inseguridad.

El amor es una cosa muy rara y muy valiosa. Pero no siempre se ama como corresponde. Saber amar implica una enorme generosidad. Y desde luego saber que aquellos a los que amamos no nos pertenecen. Ni aunque les hayamos dado la vida. Ni aunque sean nuestros hijos.

Yo aprendí a montar en bicicleta tarde y mal. Por mis propios medios y pasado el tiempo reglamentario. Nunca he conseguido que las dos ruedas sean la prolongación de mis pies como le ocurre a tanta gente de mi entorno, de mi generación y de mi vida, para quienes la bicicleta supuso —y supone— una enorme libertad. Y, aunque parezca una tontería, para mí no saber montar bien en bicicleta siempre fue una especie de estigma.

Mi madre, con todo su amor, me protegió tanto que quiso evitarme las caídas que luego, inevitablemente, fueron más dolorosas.

La recomendación para aquellos que aman es que, si no quieren que la inseguridad secuestre a los amados, no traten de ocultarles que existen precipicios, sino de enseñarles a bordearlos para que no se despeñen; que los dejen caminar libres pero manteniéndose cerca por si les falla el apoyo, es lo que completa el consejo.

He empezado por esta fuente de inseguridad, la sobreprotección, el exceso de amor, en la que me extenderé en

capítulos posteriores, porque siempre he creído que hay más personas buenas que malas en el mundo. Y, en general, dentro de nuestras posibilidades, solemos pecar más de excedernos en lo que les damos a los que queremos que en lo contrario. Hablo siempre de la infancia, que es donde las emociones se prenden al recuerdo como los tatuajes a la piel. Allí se quedan para siempre y aparecen luego en los momentos más inesperados. Bueno, de la infancia, adolescencia y primera juventud. Porque los niños de ahora se resisten a dejar de serlo. O, mejor dicho, sus padres se resisten a dejar de considerarlos niños.

Hay muchas personas que no se consideran inseguras pese a sus extraordinarias dependencias: chicos que con treinta años no son capaces de rellenar un formulario sin sus padres, cuarentones solteros que aún les preguntan a sus madres qué se ponen para la bodas o periodistas que llevan toda la vida trabajando y siguen siendo incapaces de mandar su artículo al periódico sin que lo lea su hermano mayor. Igual a alguien le provoca hasta ternura, y es cierto que la produce en tanto en cuanto no merme la capacidad de actuación de las personas. Pero, en muchas más ocasiones de las que se piensa, los sobreprotegidos se encuentran imposibilitados para afrontar situaciones cotidianas y acaban restringiendo sus relaciones o los ámbitos de su comportamiento.

El dependiente sufre mucho. Pero también lo hace el que provoca la dependencia. Este último suele pensar que es muy seguro, pero nanay: lo cierto es que aunque asuma el papel de saberlo todo y de ser él quien resuelve cada problema, la realidad es que necesita público y espacio para ser feliz. Si no llegan y le consultan, si no nota que lo necesitan,

si no recibe varias llamadas al día de peticiones peregrinas, se siente como si no sirviera para nada. Por eso incita a los dependientes a serlo más, sin pensar en el grave problema que puede suponer para ellos en tantas ocasiones.

Todos se quieren mucho, más que a su vida. Y así lo proclaman tanto el generador de dependencias y los dependientes... Pero ninguno se preocupa de pensar si su amor es realmente bueno para el otro, para su crecimiento personal y espiritual, para sus relaciones.

### **Eres fea, eres mala..., no sirves para nada**

He puesto esta frase en femenino porque, por desgracia, este tipo de maltrato psicológico de ir mermando la confianza del contrario ha sido especialmente diseñado como ataque del varón a la hembra. Incluso de un padre a su hija. Por supuesto también existen madres que atacan a sus hijos y minan su confianza repitiéndoles una y otra vez que carecen de este o aquel atributo, o que no tienen méritos de ningún tipo, o ambas cosas. Y también mujeres que hacen lo mismo con sus maridos o parejas. Pero ese ataque frontal y directo, de puñetazo virtual en la nariz a través de una frase despectiva, es muy característico de las relaciones de poder y el poder ha estado mucho más tiempo exclusivamente en manos de los varones, y sigue estándolo en muchas partes del mundo.

La seguridad personal y la autoestima, que se construyen día a día a través de pequeños gestos, se pueden borrar en un segundo con un insulto convertido en daga envenenada.

Los desprecios constantes dejan una huella que difícilmente se puede reparar.

Yo no aprendí a montar en bicicleta de niña porque mi madre no quería que me cayera. Pero las huellas de mi inseguridad provienen de otro lado. Concretamente, de la constante negación de mis capacidades por parte de mi padre.

Recuerdo haber sido siempre una niña demasiado alta y demasiado flaca. Y demasiado pequeña para mi padre, a quien jamás le gustaron mucho los niños. Según iban creciendo prestaba más interés. Por desgracia yo era cuatro años menor que mi hermano y cinco menor que mi hermana. La eterna pequeña que tardaba en crecer más tiempo del debido. La misma que debía competir con una hermana perfecta, guapa, simpática y siempre dispuesta con un físico descompensado: demasiados brazos y piernas. No en número, claro, pero sí en longitud. La infancia pasa despacio para los niños. Más aún para los que se sienten desgraciados. Y yo me sentía desgraciada porque no sentía el amor de mi padre. Jamás, que yo recuerde, me dijo que hiciera nada bien. Con el paso de los años, nuestro enfrentamiento personal fue creciendo como la espuma. Nunca conseguí perdonarle que no fuera capaz de apoyarme en nada, sino todo lo contrario, como tampoco las tantas veces que hizo bromas sobre mi físico desgarbado de niña. Cuando me convertí en cisne con el paso del tiempo, no quise aceptar sus piropos. Sus desprecios en la niñez me habían dejado una huella que aún conservo. Por eso sé que la inseguridad de la desprotección —o al menos el recuerdo de haberla padecido— suele acompañar a quien la sufre toda la vida.

## **Y... prefiero ser insegura a ignorante**

Dicen que no hay mayor ignorante que aquel que está demasiado seguro. Y es verdad. O a mí me lo parece. Aquel que lo sabe todo, que no admite discusión, que se siente en posesión de las certezas y que no es capaz de reconocer, ni siquiera cuando son flagrantes, sus errores y carencias es, casi siempre, un perfecto imbécil. Los hay de todas clases, rubios, morenos, altos, bajos, gordos, delgados, hombres, mujeres, de un estrato social, de otro... Están por todas partes y son tan peligrosos que no solo hay que tratar de apartarse de ellos, sino también intentar rebatirlos lo menos posible: ellos mismos acaban mostrando sus propias miserias. A lo largo de estas páginas, en las que bucaremos por los distintos mares de la inseguridad, ofreceré ejemplos pavorosos de estos seguros/imbéciles que sufren un supuesto complejo de superioridad pero que, ejem, puede ser que sean también unos grandes inseguros y, simplemente, se hayan construido el disfraz equivocado para ocultarlo.

En todo caso, ya que la inseguridad tiene aspectos tan dañinos, adjudiquémosle, al menos, uno positivo. Ese, el de dudar. Dudo, pienso, luego existo. Pura racionalidad. Puro método Descartes. Lo he citado antes y lo volveré a citar más adelante: no es pensar y existir. Antes hay que dudar. Y los inseguros, está claro, dudamos más que nadie. No es que eso nos proteja contra la osadía de la ignorancia y nos evite las meteduras de pata —también los inseguros nos aferramos a nuestras ideas cuando las creemos verdaderas y cometemos la torpeza de defenderlas hasta con nuestra sangre, por muy falsas que sean—, pero es cierto que nos ayuda a hablar me-

nos con la nariz hacia arriba, pensando que el resto son pobres mortales y nosotros dioses del Olimpo. Todo lo contrario, nosotros casi lo ponemos todo en condicional. Así que a veces nos quedamos en inseguros y no llegamos a ignorantes... Algo de bueno tenía que tener la inseguridad.