

VIRGINIA VALDOMINOS, PSICOANALISTA

“La vida es un camino con obstáculos, que son necesarios para el crecimiento”

Llega la Navidad, una época de encuentros y también de separaciones, de motivos de alegría, pero también de dificultades en el reencuentro con la familia. Por eso, ahora es un buen momento para psicoanalizarte y afrontar estas fechas con más fuerza.

- ¿Es la Navidad un momento tan feliz como 'vende' la publicidad?

- Como cualquier día. No hay ningún momento de plena felicidad o infelicidad. Es una decisión, es cada día.

- Pero en Navidad, los anuncios todos son reencuentros, felicidad... Hay gente que se pueda sentir más sola.

- La persona que se siente sola, ya está afectada porque solo no se puede estar. En soledad no se puede vivir. Es un buen momento para preguntarse por qué se sienten solos. Porque no tener familia no es una excusa para estar en soledad, ya que las relaciones con los otros siempre dependen de cómo uno se relaciona con los demás. Uno se puede relacionar con uno de su familia como si no fuera de su familia y con alguien que no sea de su familia como si lo fuera.

- Vamos que la Navidad no tiene por qué ser una etapa más depresiva.

- No, lo que pasa es que la Navidad, como decíamos, son momentos de encuentros, la gente se reúnen con personas a las que hacía tiempo que no ve y son momentos de alegría, pero también es un momento de separaciones, porque se suelen producir separaciones importantes, para toda la vida, además a veces por tonterías.

- Que haya más rupturas en vacaciones no es un mito. ¿A qué se debe?

- No, no es un mito. Primero debemos saber que es por tonterías, por la marca del vino, porque uno piensa que la sobrina es una puta y el otro que es una moderna, porque me ha mirado y he pensado que es una mirada lasciva. O en caso de reencuentros, la principal, porque mi padre me ha mirado de tal manera que parece que me quiere, después de años en los que no se hablan. Es un momento de excusas para reencontrarse o separarse. Es un buen momento para que decida para hacer cosas que ya se están planteando. También se usa en el sentido de que todo está enfocado. A veces uno quiere



Cuando uno comienza a psicoanalizarse empieza a cambiar su entorno, porque cambia su manera de relacionarte con él, ves y escuchas de otra manera”

reencontrarse y precisamente ese día discute. Han de coincidir ambas partes.

- ¿Podemos hacer algo para que el reencuentro sea más fácil?

- En lo único que se puede ceder es en la palabra. También hay que dejar al otro que avance, para poder avanzar uno. Es eso una conversación. Cada persona es un universo diferente, también imaginario. Cada uno ve la vida, cualquier de una manera diferente, el universo de palabra, cómo combinamos las palabras, qué frases utilizamos con

los demás. Se llama imaginario universal, que es el lenguaje. En las conversaciones se elige cómo conversar. Si quiere ganar va a perder. Si lo que quiere es conversar siempre encontrarás puntos interesantes.

- ¿No será también que la familia está sobrevalorada?

- La familia es una imposición social. Los animales nos han enseñado a organizarnos en familia, para procrearse y para cuidar a los cachorros, para que sobrevivan. Luego los cachorros salen al mundo, siguen creciendo y crean sus

propias familias. Pero cuando la familia se utiliza como elemento transmisor de una ideología, el sujeto en la familia, porque el sujeto no es el mismo dentro de la familia que fuera, porque la familia es conservadora, quiere que no cambien, tenerlos para sí, mantenerlos. Por eso a veces los sujetos enferman, porque las familias quieren perpetuar el modelo. Pero uno no puede vivir con sus padres; porque eso es una vida buena para sus padres, y nosotros tenemos que vivir nuestra propia vida. Eso no quita que luego tengan una excelente relación con su familia. Realmente es ahí cuando comienzas a relacionarte con tu familia, cuando sales fuera, y a formar parte de ella, porque hasta entonces no sabe lo que es.

- Y esto produce muchos trastornos.

- Muchos se producen porque cuando a uno le toca crecer, no crece. No es un síndrome, esta detención puede caracterizar en un síntoma de tristeza, depresivo u otros trastornos en los que se niega la realidad. Siempre en cualquier trastorno psíquico siempre hay una detención del sujeto. Hay algo que no ha sabido manejar, todavía no tiene las herramientas. La vida es eso, es un camino con obstáculos, que son necesarios para el crecimiento. Pero a veces uno no tiene las herramientas para superarlos. Si uno no trabaja para pasar esos obstáculos, si no psicoanaliza lo que está pasando, aparecerá algún síntoma. Cuando aparecen los síntomas es cuando uno se tiene que plantear qué familia tiene. No una familia física, de su madre, su padre... sino también la familia psíquica, porque siempre es una atribución, a la madre, al padre... Si uno tiene muchas discusiones con la familia o ya teme la Navidad o, al contrario, está muy feliz por el reencuentro, son datos que apuntan cómo de sano está uno y las personas de su alrededor. Cuando uno se empieza a psicoanalizar empieza a cambiar su entorno, porque cambia su manera de relacionarte con él, ves y escuchas de otra manera. Vivimos muy apagados a las palabras, nos tomamos la frase del otro que más nos impacta, la que más nos interesa, la que más daño nos hace, la que habla bien o mal de mí.