



REPORTAJE:

¿Qué necesito de los demás para ser feliz?

Elma Roura "Mi madre ha sido mi gran maestra en el arte de vivir"

25 años. Vive en pareja. Terapeuta y fundadora del centro Desarrolla-te. El detonante de su fortalecimiento personal fue el sufrimiento derivado de la relación con su madre.

"Ya desde muy pequeña solía escuchar a mi madre decir que su vida sería mejor, que sería más feliz, si pudiera cambiar de jefe, de trabajo, o si consiguiera llegar más pronto a casa... Finalmente todo eso llegó, pero ella seguía sintiéndose presa del sufrimiento, culpando a los demás por su infelicidad. Después de convivir con tanta depresión, así como de experimentar algún que otro episodio traumático, me di cuenta de que el único lugar donde podía buscar respuestas era dentro de mí. Eso me hizo despertar. Por el camino, la relación con mi madre se erosionó hasta tal punto que dejamos de hablar. Entonces mi anhelo de felicidad casi se convirtió en una obsesión. No paraba de luchar y de reaccionar por todo y contra todos. No lograba comprender en qué consistía esto de 'vivir'. Sin darme cuenta, me había convertido en la mujer insatisfecha de la que tanto trataba de huir. Con el tiempo descubrí que en realidad no luchaba contra ella, sino contra mí misma. Al comprender que no era necesario demostrar nada a nadie, y que todo dependía de cómo yo observaba la realidad, dejé de buscar la felicidad: la había encontrado dentro de mí. Desde entonces sigo aprendiendo cada día, compartiendo y acompañando a los demás en su proceso de aprendizaje, pero con una serenidad interna que parece sobrevivir a todas las tormentas de la vida. Si bien mi madre ha sido la persona con la que más conflictos he tenido, también es de la que más he aprendido y a la que estoy más agradecida. Actualmente mi relación con ella está basada en el cariño y el amor. Le debo mucho más que el hecho de poder estar viva".

La historia de Elma Roura no es, ni mucho menos, un caso aislado. La sombra de "papá y mamá" suele ser más alargada de lo que nos gustaría. Y es curioso, porque nadie pone en duda que nuestros padres (y madres) son de las personas que más nos van a querer a lo largo de nuestra vida. Sin embargo, sus buenas intenciones a veces tienen un efecto nocivo en la construcción de nuestra identidad y nuestro estilo de vida.

Así, el condicionamiento recibido durante nuestra infancia nos deja una huella difícil de borrar. "El legado emocional de nuestros padres es como una mochila que cargamos a nuestras espaldas, repleta de creencias, normas y valores que nos dicen quiénes hemos de ser y de qué manera hemos de vivir", afirma el director del Instituto Gestalt, Joan Garriga, experto en constelaciones familiares.

Y ésta es la esencia de la gran mayoría de conflictos existentes en el seno de las familias. "Algunos padres hacen con sus hijos exactamente lo que les hicieron a ellos cuando eran niños: inculcarles una manera determinada de ver y comprender el mundo, obstaculizando el descubrimiento de sí mismos y de la vida", sostiene Garriga. Eso sí, se ha de tener muy en cuenta que "nadie nos ha enseñado a ser padres, sin duda alguna la profesión más exigente de todas".

Sea como fuere, "al entrar en la edad adulta muchos hijos culpan a sus progenitores por sus carencias afectivas, sus inseguridades e incluso por la rabia que experimentan al ver cómo el conflicto y la insatisfacción siguen protagonizando sus relaciones más íntimas", añade Garriga, autor de *¿Dónde están las monedas? El cuento de nuestros padres*. Aunque es mucho más fácil y cómodo señalar a nuestros progenitores como los culpables de nuestra infelicidad, "tarde o temprano llega un día en que no nos queda más remedio que responsabilizarnos de nuestro destino".

Sin duda alguna, "ésta es la verdadera emancipación, que suele venir acompañada de una de las mayores crisis existenciales que sufrimos a lo largo de nuestra vida: aceptar que, más allá de nuestro pasado, nuestro único problema en este preciso momento somos nosotros mismos". Al igual que consiguió Elma Roura con su madre, "lo que nos cura es que podamos abrazar en nuestro corazón a nuestros padres y no tanto que seamos abrazados por ellos", concluye Garriga.