

Eudes Séméria

LOS CUATRO MIEDOS QUE TE IMPIDEN VIVIR

4

Un método para
comprenderlos
y liberarse
de ellos
para siempre



DIANA

EUDES SÉMÉRIA

LOS CUATRO MIEDOS QUE TE IMPIDEN VIVIR

Un método para comprenderlos y liberarse
de ellos para siempre

Traducido por Lara Cortés

Autoconocimiento

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. 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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Les 4 peurs qui nous empêchent de vivre* de Eudes Séméria

© Albin Michel, Paris, 2021

© de la traducción, Lara Cortés, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024
Dentro del sello Editorial Diana

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.dianaeditorial.com
www.planetadelibros.com

Primera edición: abril de 2024
Depósito legal: B. 4.997-2024
ISBN: 978-84-1119-144-9
Maquetación: Realización Planeta
Impresión y encuadernación: Limpergraf, S. L.
Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción	15
Nuestros miedos de cada día	15
Los cuatro miedos fundamentales	17
¿Cómo curarnos de nuestros miedos?	18

I

EL MIEDO A CRECER

¿Por qué es tan aterrador hacerse adulto?	23
1. La parte infantil	27
El miedo a dejar atrás la infancia	27
¿Duermes toda la noche de un tirón?	27
¿Posees un objeto transicional?	32
¿Cuidas tu alimentación?	33
¿Tienes un «niño interior»?	35
El borrado fusional	36
La omnipotencia heroica	37
Todos somos fusionales y heroicos	38
El miedo a aceptar nuestro cuerpo adulto	39
La negación de los rasgos adultos	39

Engordar o adelgazar, mejor que crecer	40
La negativa a definirse	42
El miedo al sexo	43
La seducción sin sexualidad	44
El sexo sin querer.	46
El sexo a toda costa	48
La inestabilidad del deseo y de la orientación sexual	48
El miedo a enfermar	49
La hipocondría y el miedo a las enfermedades	49
El deseo de estar enfermo	51
El miedo a liberarse de los padres	53
Prohibiciones parentales	54
Padres «tóxicos»	55
El miedo a desobedecer.	57
Llevamos a nuestros padres dentro.	59
<i>Terapia para dejar atrás la infancia</i>	60
Algunas consideraciones sobre la teoría del apego.	60
El concepto de <i>base de seguridad</i>	62
El caso de Ariane, prisionera de su base de seguridad . . .	63
Hay que «traicionar» a los padres	64
El caso de Émilie, una niña parentificada	66
Una clave: cambiar de lugar	67
El caso de Brice, el «pilar» de su familia	69
Primeros pasos terapéuticos	71
 2. La entrada en la edad adulta	 73
El miedo a lanzarnos a vivir nuestra propia vida	73
La nostalgia de nuestra «familia de antes»	73
La tragedia familiar	75
El miedo al pasado	77
La memoria desordenada	77
El efecto calco y el caos emocional	78
Lagunas y reinterpretaciones.	80
El miedo al presente y al aburrimiento	81

El rechazo a nuestro tiempo	81
El mortal aburrimiento del tiempo presente.	82
Llenar a toda costa el tiempo vacío	84
El miedo al futuro.	85
El temor a lo que pueda ocurrir	85
La fantasía de un presente eterno	87
El sueño como refugio.	88
Actos sin consecuencias.	90
El miedo a envejecer.	92
El deseo de permanecer siempre joven	92
La premonición de una vida demasiado corta	93
El paradójico deseo de ser anciano	94
El miedo a ver morir a nuestros padres	96
Un temor arcaico	96
La necesidad de los salvadores últimos.	96
<i>Terapia para entrar en nuestra propia vida</i>	98
El «miedo a vivir» y el «miedo a morir»	98
¿Qué significa vivir el tiempo presente?	100
La pregunta sobre el sentido de la vida.	101
Recuperar nuestro pasado: el enfoque narrativo	103
El caso de Théo: la confusión narrativa	104
El caso de Louise: investigación sobre una historia olvidada	105
Algunos ejercicios existenciales y estoicos	107

II

EL MIEDO A AUTOAFIRMARSE

¿Por qué nos resulta tan difícil saber quiénes somos?	113
3. La búsqueda de una imagen de nosotros mismos	115
El miedo a no estar a la altura.	115
La impresión de ser inútiles y estar vacíos	115

La infravaloración de uno mismo	117
El terror de ser «feos»	119
La obesidad mental	120
La sobrevaloración	121
El miedo a ser un «impostor».	124
El síndrome del impostor	124
¿Finges ser un adulto?	125
La falta de confianza en nosotros mismos.	127
El miedo a enloquecer	128
La pérdida de control	128
La impresión de no ser normal	129
Una vida imaginaria	131
El miedo a querernos	132
La falta de autoestima	132
La necesidad de estar al servicio de los demás	134
La incapacidad para el autocuidado	137
<i>Terapia para encontrar la autoestima</i>	139
La autoestima y el respeto hacia uno mismo.	139
¿Quién es «uno mismo»?	142
La clave para sentir al fin que estamos a la altura	145
El caso de Florian: «Mis padres, esos desconocidos».	147
La búsqueda del reconocimiento parental	150
Hacer el duelo de los padres... mientras aún están vivos	151
El caso de Anne: un duelo sin fin....	153
La posibilidad de sentido	155
 4. La búsqueda de un lugar	 157
El miedo a molestar	157
¿Cómo caminas por la calle?	157
El borrado de uno mismo	158
El miedo a ser rechazado	161
La falta de convicciones.	161
El terror de hablar de uno mismo	162
El miedo a las responsabilidades	164

La negativa a ser tomado en serio	164
La necesidad de obedecer	166
El terror de estar atrapado, encerrado	168
El miedo a perderlo todo	170
El dinero, el trabajo, la vivienda	170
¿Qué significa <i>poseer</i> ?	171
<i>Terapia para encontrar nuestro lugar.</i>	173
La huida y el desbordamiento	173
El caso de Amélie: de la fusión a la confusión.	175
La importancia de enraizarse.	176
La utilidad terapéutica del horario	179
La escritura como ejercicio existencial	180
Lo que sentimos cuando estamos en el lugar que nos corresponde	183

III

EL MIEDO A ACTUAR

¿Por qué es tan difícil avanzar en la vida?	189
5. Del miedo a elegir a la rumiación mental.	191
El miedo a tomar la decisión equivocada.	191
La necesidad de estar cien por cien seguro.	191
La delegación de las decisiones	192
El miedo a no controlar	194
¿Eres una persona controladora?	194
La necesidad de anticiparlo todo	195
El miedo a la escasez.	198
La necesidad de acumular	198
El enigma del acopio de papel higiénico.	199
El miedo a rumiar	200
Cuando los pensamientos se mueven en círculo.	200
La falta de sentido y el exceso de sentido	202

O rumiamos o decidimos: hay que elegir	203
<i>Terapia para salir de la rumiación mental</i>	206
¿Somos libres de cambiar?	206
El diálogo «pregunta-pregunta»	208
Rumiación mental y base de seguridad	209
Riesgo, escasez y frustración	211
Algunas indicaciones sobre el arte de cuestionarse	213
6. Del miedo a actuar a la procrastinación.	217
El miedo a valerse por sí solo	217
La fobia hacia los trámites administrativos	218
La necesidad de que otros nos dirijan	219
El terror de telefonear	220
El miedo a conducir un coche	222
El miedo a aprender y a saber	223
La escritura y la ortografía	224
La negativa a aprender y memorizar	225
El miedo a comprometerse	227
¿Qué significa <i>comprometerse</i> ?	227
La falta de energía	229
El miedo al fracaso, el miedo al éxito	230
La dificultad para empezar	231
La dificultad para terminar	232
<i>Terapia para pasar a la acción</i>	235
Zona de confort y base de seguridad	235
El mito de la voluntad	237
Los orígenes existenciales de la procrastinación	238
El caso de Marion: cómo poner fin al miedo a actuar . . .	240
La importancia de reorientar el pensamiento	243

IV

EL MIEDO A SEPARARSE

¿Por qué nos cuesta tanto mantener nuestras relaciones?	247
7. La relación con uno mismo	249
El miedo a la soledad	249
Soledad y aislamiento ontológico	250
La fantasía de la independencia	252
El miedo a nuestros sentimientos y emociones	253
El desorden emocional	253
¿Son míos mis sentimientos?	254
El miedo a amar y a vincularse	256
La incapacidad de decir «te quiero»	256
El miedo a no encontrar nunca a la «persona correcta»	258
Sabotear nuestra vida sentimental	259
La reticencia a estar «en pareja»	262
<i>Terapia para aprender a estar solo con uno mismo</i>	265
Lealtad absoluta y lealtad relativa	265
Convertirse en su propio progenitor	267
¿Para qué sirvo yo en este mundo?	268
El caso de Orianne, «solucionadora»	270
8. La relación con los demás	275
El miedo a ser abandonado	275
Separación y abandono	275
¿Tienes dependencia emocional?	276
El miedo a ser juzgado	278
La susceptibilidad fusional	278
La susceptibilidad heroica	279
El miedo a ser agredido	280
Una «ligera tendencia a la paranoia»	280
La tendencia a envidiar a los demás	282
El miedo al otro dentro de la pareja	282

La pareja como nueva base de seguridad	282
La pareja y sus miedos...	285
El miedo a ser independiente.	289
La trampa de las dependencias familiares.	289
La incapacidad de decir «no»	292
<i>Terapia para confiar en el vínculo</i>	295
Teoría de la mente y permanencia del objeto	295
Los límites mínimos.	297
De la dependencia al individualismo solidario	299
Breve epílogo: en la vida y en la muerte.	301
¿Cuáles son tus razones para vivir?	301
Confesiones acerca de la muerte	303
 Bibliografía	 307
Notas	311

CAPÍTULO

1

La parte infantil

Buenos días. He estado probando «la edad adulta» y resulta que ya no me interesa. Me gustaría cancelar mi suscripción. ¿Hay algún responsable con el que pueda hablar sobre este tema?

ANÓNIMO

EL MIEDO A DEJAR ATRÁS LA INFANCIA

«Yo sé que no hay ningún monstruo debajo de mi cama, pero no me atrevo a comprobarlo.» Muchas personas piensan sinceramente que su infancia ha quedado muy atrás, pero, a pesar de todo —y a menudo sin saberlo—, mantienen hábitos infantiles que obstaculizan su desarrollo personal. En realidad, es algo que los psicólogos saben de sobra: vivimos en un mundo repleto de niños disfrazados de adultos. Por tanto, tenemos que plantearnos una pregunta fundamental: ¿de verdad estamos seguros de ser adultos? Y si es así, ¿hasta qué punto lo somos?

¿Duermes toda la noche de un tirón?

Cuando llega un bebé al mundo, la familia entera espera con impaciencia que «duerma toda la noche de un tirón», es decir, que concilie

el sueño apaciblemente y que se despierte, perfectamente descansado, a la mañana siguiente. Pero está claro que a los niños no les gusta irse a la cama. Y lo mismo se puede decir de muchos adultos, que padecen insomnio y están convencidos de que su sueño no depende de su voluntad, sino de las dificultades con las que se encuentran en su vida cotidiana. Algunos de ellos suelen quedarse trabajando hasta tarde en casa y después quieren aprovechar su tiempo libre para ver series o leer, así que se quedan despiertos hasta las dos o las tres de la mañana; otros consiguen irse a la cama a una hora razonable, pero no pueden evitar quedarse rumiando sus preocupaciones, se levantan dos o tres veces, repasan con ansiedad el día que acaba de terminar o el que se avecina y tienen todas las dificultades del mundo para conciliar el sueño. Hay quienes se duermen rápidamente, pero se despiertan de manera sistemática una o dos horas antes de que suene el despertador. Si este es tu caso, puedes empeñarte en decir que padeces insomnio, pero en realidad sería más sencillo reconocer que aún no has aprendido a dormir toda la noche del tirón.

Estos trastornos del sueño —siempre y cuando no se trate de patologías médicas confirmadas— suelen indicar que existe una «aversión a dormir». Tal vez sea difícil admitirlo, pero en el fondo, igual que los niños que fuimos, lo que ocurre es que quizá no queramos irnos a la cama. Seguro que ya estás protestando: ¡pero si en realidad lo único que te pide el cuerpo es dormir! Por eso tengo que precisar que ese rechazo al sueño no es ni consciente ni deliberado: simplemente, actuamos de tal forma que no conseguimos dormir. Y hay varias razones para ello.

Para empezar, está el miedo a la oscuridad, ese temor que tanto nos atormentó cuando éramos pequeños. Como casi todos los niños, probablemente pedíamos a los mayores que dejaran abierta la puerta de nuestra habitación y nos sentíamos más seguros si los oíamos ir y venir por casa. Ahora que somos adultos, lo único que ha pasado es que estos comportamientos infantiles han adoptado una forma más aceptable, es decir, mejor disimulada, incluso a nuestros propios ojos. Hoy son el televisor y el ordenador los que se encargan de velar nues-

tro sueño, o a veces la luz que llega desde otra estancia. Incluso dejamos las ventanas abiertas y las persianas levantadas para aprovechar esa impresión de vida que sube desde la calle. Muchas personas se duermen con los auriculares de sus teléfonos colocados en las orejas y se dejan acunar durante toda la noche por la música o por el sonido de las voces. A menudo, el miedo a la oscuridad va acompañado del miedo al silencio, que no es otra cosa que una oscuridad auditiva.

La verdad es que un dormitorio recuerda en cierto modo a una tumba: se trata de una habitación en la que tenemos que permanecer tumbados, sin movernos, en medio de la oscuridad. Espontáneamente, pensamos en la muerte. De hecho, no son pocos quienes, después de apagar la luz, vuelven a encenderla enseguida para asegurarse de que no se han quedado ciegos de repente. ¡Como si la oscuridad tuviese el poder de arrebatarnos nuestra vitalidad! ¿Y cuántas personas temen no volver a despertarse nunca? ¿O dejar de respirar? En la oscuridad del dormitorio, la atmósfera puede resultar oprimiente incluso para un adulto, hasta el punto de provocarle la impresión de que se está ahogando.

Edmond de Goncourt, fundador de la academia homónima que entrega el premio literario francés del mismo nombre, describe muy bien en su célebre *Diario*¹ el sentimiento de terror que puede suscitar la oscuridad: «Siempre el miedo a la ceguera; la amenaza de ser enterrado vivo durante la noche». En su época, es decir, en la segunda mitad del siglo XIX, se abusaba ampliamente de la morfina para inducir el sueño. Hoy en día utilizamos otros recursos, como el alcohol, los estupefacientes, los ansiolíticos o los somníferos, y no porque estos trucos tengan la capacidad de hacer que durmamos, sino porque nos liberan de nuestro miedo infantil a dejarnos llevar deliberadamente por ese sueño.

El dormitorio sumido en la oscuridad evoca con tanta fuerza la muerte que es natural que queramos evitarlo a toda costa. Así, muchas veces todo aquello que hacemos antes de dormir y también durante las horas de insomnio solo persigue el objetivo mágico de *anular* la noche, como si nos permitiera saltar directamente al día siguiente. Se

trata de esa antigua fantasía del niño que quiere que «sea ya mañana por la mañana» y al que le gustaría que la vida fuese un día eterno que ninguna noche interrumpiera. Para él, igual que para muchos adultos, dormir y morir es, de manera implícita, lo mismo.

Pero ¿mediante qué truco de prestidigitador conseguimos «anular la noche»? Sencillamente, manteniéndonos despiertos por lo menos hasta las cuatro de la madrugada. Da igual qué recurso utilicemos: la lectura, las salidas nocturnas, las pantallas, la rumiación mental, la escritura... ¿Y por qué precisamente hasta las cuatro de la madrugada? Porque es justo entonces cuando empieza a amanecer y los parámetros fisiológicos del individuo (temperatura corporal, ritmo cardiaco, tensión arterial, etcétera) vuelven a subir. Es la hora en la que comenzamos a recuperar todo nuestro vigor. En ese momento, la noche «se acaba». Y si los insomnes consiguen dormirse entonces, no es porque se encuentren agotados, sino porque instintivamente, en lo más hondo de su organismo, sienten que el día está comenzando. Saben que han conseguido unir los dos cabos, es decir, enlazar el «día de antes» con el «día de después», de modo que la noche no ha tenido lugar, así que en cierto modo la han «anulado».

Se comprende, pues, que si queremos «dormir toda la noche del tirón» tenemos que renunciar al modo de pensamiento mágico propio del niño y reconocer el límite entre el día y la noche, que, simbólicamente, nos remite al límite entre la vida y la muerte. Dicho de otro modo: para crecer hay que aceptar que moriremos un poco cada noche.

Pero también es necesario desmontar una vieja creencia infantil con la que pretendemos contrarrestar la angustia ante la muerte. Esa creencia asegura que, para no morir, debemos agitarnos, no dejar nunca de estar activos, de movernos, de pensar. La tendencia sistemática a la agitación y a la velocidad constituye un vestigio de nuestra infancia, un antídoto arcaico frente a la angustia de la muerte. En mi consulta, a veces les pido a ciertos pacientes especialmente inquietos que permanezcan totalmente inmóviles durante un minuto, en el que no pueden pensar en nada que no sea el momento presente. Después,

los invito a describir lo que han sentido a lo largo de ese minuto: en todos los casos, aseguran haber experimentado una sensación física de muerte.

Evidentemente, ser dinámico, eficaz y rápido puede constituir una ventaja importante para el trabajo y la vida en general, pero con una condición: que se sea también capaz de reconocer el límite entre la acción y el descanso, que es otro equivalente simbólico del límite entre la vida y la muerte. Sin este requisito, será imposible tener un sueño tranquilo y reparador. Además, la agitación y la velocidad sistemáticas solo nos conducen al desgaste y al agotamiento, esto es, justo a la meta contraria a la que perseguimos (vivir), ya que la degradación física se parece, de un modo u otro, a la muerte.

Así pues, la negativa infantil a reconocer los límites no hace más que intensificar, ahora y siempre, estas angustias. Lo único que consigue es avivar miedos como el temor a fracasar, a decepcionar, a ser rechazado..., que, a su vez, generan aún más agitación, tensión, búsqueda de eficacia... Negar los límites puede tener cierta utilidad durante la infancia, desde luego, pero no en la edad adulta, porque en esta fase ya no es posible seguir postergando las decisiones importantes en la vida. La realidad reclama sus derechos.

También tenemos que abordar otro miedo infantil que tal vez padezcas: el miedo a dormir solo. Dormir, en efecto, es encontrarse profundamente solo, es tocar con los dedos el abismo insalvable que separa nuestra conciencia de las demás conciencias. Pero si nos negamos a reconocer este límite radical entre nosotros y los otros, necesitaremos tener cerca a un ser querido que nos reconforte. De ese modo, trataremos de recrear (de manera ilusoria) una antiquísima costumbre infantil: dormir con mamá. Y si mamá no se encuentra al alcance de la mano (lo cual es habitual en la edad adulta), para tener la ilusión de una fusión reconfortante bastará con disponer de un cónyuge, un perro, un gato o, llegado el caso, un objeto fetiche, conocido también como *objeto transicional*.

¿Posees un objeto transicional?

Se trata de un objeto pequeño del que en algún momento se adueña todo bebé (por lo general, un muñeco, una mantita o cualquier otro artículo de tacto suave) y que tiene una característica especial: es el primer objeto que el niño concibe como algo externo a sí mismo y al que atribuye un poder. A partir de ese instante, el bebé empezará a salir de la relación fusional que mantiene con su madre y comprenderá por fin que él no está unido a las cosas y a los seres que le rodean. Tomará conciencia de los límites de sí mismo como persona y de su poder de acción sobre el mundo.

A este pequeño objeto tan importante para el niño el psicoanalista Donald Winnicott (1896-1971) lo denominó *objeto transicional*, porque su función es acompañar al pequeño en su proceso de apertura hacia el mundo exterior, protegiéndolo frente a la angustia que puede generar en él alejarse de sus seres queridos.

Este objeto calificado de transicional le permitirá crecer con una relativa seguridad psíquica. Más adelante, el niño aprenderá poco a poco a prescindir de sus peluches y de otros juguetes. Aunque, bien mirado, el objeto transicional nunca desaparece del todo. Sigue existiendo entre los adultos en forma de objetos que seguimos contemplando con los ojos de un niño, es decir, atribuyéndoles un poder mágico de protección, aunque, por pudor, ya no hablamos de objetos transicionales o de peluches, sino de objetos fetiche o de amuletos.

Así, son muchas las personas que llevan escondido en el bolso un viejo muñeco o que tienen un peluche en algún punto de su cama, en un rincón de su dormitorio, oculto en algún armario, colgado del espejo retrovisor de su coche o sujeto a un llavero. Algunas llegan incluso a hablarles y a considerar que tienen sus propios pensamientos y emociones, y son incapaces de separarse de ellos, como si se tratase de una persona o de un animal de compañía. Hay incluso quien colecciona estos objetos o se tranquiliza llenando su casa de ellos.

¿Cuidas tu alimentación?

¿Sientes que eres incapaz de resistir la tentación? Es posible que tengas la sensación de que la alimentación es para ti un sufrimiento, de que no puedes escapar del famoso trío grasa-azúcares-sal. Todos nosotros intentamos esforzarnos, pero también nos contamos muchas mentiras. Los efectos beneficiosos de la ensaladita del mediodía se anulan rápidamente cuando nos desviamos de la norma una y otra vez a lo largo del día. Por lo general, pensamos que ingerimos una cantidad relativamente moderada de alimentos, pero en realidad no tenemos ni idea de lo que de verdad tomamos. Por supuesto, nos las apañamos para olvidarlo. Sobre todo, luchamos sin tregua contra los pequeños y grandes «picoteos», como esos de las siete de la tarde o a medianoche. Es el famoso problema de la onza de chocolate de la noche o de esos pasteles que, se supone, resolverán nuestros problemas emocionales y que nos comemos preferentemente a solas y a escondidas... La comida, en efecto, parece anestesiar más o menos la tristeza, la sensación de soledad, la decepción, el aburrimiento, la inseguridad. De ese modo, oscilamos constantemente entre excesos y privaciones, con frecuentes dietas, todas ellas igual de inútiles. Algunas personas reivindican abiertamente su necesidad y sus ganas de comer sin medida, con un discurso de orgullosa defensa de valores como la convivencia, la amistad, el espíritu del «buen vivir». Hay quien lo ha expresado de una forma muy espiritual: «No es posible comprar la felicidad, pero sí se puede comprar chocolate, que viene a ser lo mismo». Son muchos quienes, de esta forma, aseguran que han decidido libremente comer lo que quieren y fingen asumir sus excesos y su sobrepeso, aunque en realidad los sufren en secreto, sobre todo cuando su imagen o su salud les llaman al orden y no les queda más remedio que reconocer que, en el fondo, no tienen ninguna capacidad de autocontrol.

Por lo general, este tipo de personas odian hacer las compras y cocinar, actividades que consideran una obligación y una verdadera pérdida de tiempo. En realidad, sus hábitos alimentarios se parecen a

lo que conocieron en su infancia: quieren que los alimentos estén listos para el consumo y que sean abundantes (siempre en exceso) y acostumbra a terminar sus comidas repitiendo la frase «¡ea, otra vez me he pasado!».

En este caso, nos encontramos ante un conflicto entre boca y estómago. El sabor en la boca siempre es más importante que las sensaciones del estómago y a menudo somos incapaces de detectar el punto a partir del cual sería sensato dejar de comer, en buena medida porque estimular la boca es (como nos ocurría ya en los tiempos en los que éramos lactantes) dibujar un círculo alrededor de nosotros mismos, crear-nos una burbuja de protección y seguridad. Por eso nos resulta tan difícil darnos cuenta de que estamos engordando (solo tomamos conciencia cuando ya hemos alcanzado un peso relativamente elevado), pero enseñada nos percatamos de que hemos adelgazado.

¿Por qué consideramos que estos comportamientos indican la presencia de cierta falta de madurez? ¡Pues porque *comer sin límites* es una característica propia del recién nacido! Lo primero que hace en cuanto llega al mundo, después de inspirar por primera vez, es comer. Se trata de un reflejo innato y potente cuya función, desde el punto de vista evolutivo, es lograr que el bebé engorde lo antes posible: de ello dependen su supervivencia, su resistencia frente a las agresiones externas, al frío y a las infecciones, y su capacidad para responder a las demandas de un organismo en pleno proceso de crecimiento. No debemos olvidar que un recién nacido que no engorda puede presentar un problema de salud y que un recién nacido que pierde peso constituye un caso de urgencia médica.

Pues bien, si comer sin límites es un problema al que, ya como adultos, nos enfrentamos a diario, eso solo puede significar una cosa: que no hemos crecido o, al menos, que no hemos crecido lo suficiente, que no hemos crecido del todo. Este reflejo innato de comer y engordar sin límites se debería calmar y apagar progresivamente a medida que crecemos. Sin embargo, es posible que aún actuemos como si nuestra vida dependiese de que nos pasemos el día comiendo. Al igual que ocurre en los niños pequeños, comer es una forma de expeler

nuestras angustias, especialmente las relacionadas con la muerte, la separación, el abandono y la soledad.²

¿Tienes un «niño interior»?

¿No te da miedo la oscuridad, no tienes ningún objeto transicional y sigues una alimentación sana? De acuerdo. Sin embargo, como se puede comprobar, los comportamientos infantiles son muchísimos y no desaparecen así como así. Sobre todo porque nuestra infancia nos fascina. A veces, tenemos una imagen positiva de ella: la vemos como una época de despreocupación, inocencia y pureza. Otras veces, nuestra imagen es negativa, porque también puede ser una etapa llena de ansiedad y de tristeza. Sea como fuere, la sociedad nos anima a cultivar a nuestro «niño interior», que, se supone, es una fuente de creatividad y espontaneidad, y nos alienta a ceder al culto a la juventud que impera en la actualidad y que justifica que adoptemos comportamientos infantiles. El *marketing* tiene su parte de culpa, desde luego, porque es sabido que los niños compran lo que se les ponga por delante...

Por cierto, ¿tú también compras lo que se te ponga por delante? ¿A veces? ¿A menudo? ¿Tienes a llenar tus armarios de prendas o de zapatos que casi nunca te pones? ¿Tienes otros comportamientos impulsivos? ¿Sientes que tus emociones te desbordan? ¿Sueles postergar tus tareas? ¿Vives en un desorden permanente que invade todo tu espacio? ¿Dejas migas por todas partes cuando comes? ¿Vas por ahí tropezándote con las paredes y los muebles? ¿Lloras por cualquier cosa? En definitiva, ¿sientes que a veces una fuerza irrefrenable actúa en tu interior y que tu voluntad o tu atención no pueden hacer nada contra ella? Si este es tu caso, ha llegado el momento de explorar el origen de tales comportamientos, que evidencian en nosotros la presencia de dos tipos de defensa psíquica característicos del niño pequeño: el *borrado fusional* y la *omnipotencia heroica*.