

La vida que se derrama.

Cómo los demás nos van haciendo y deshaciendo.

1. La vida como líquido que se derrama.

Todos hemos pasado por la muerte de una personas querida y no sentimos solo que esa persona ya no está, sentimos también que algo nuestro se ha ido con ella. Como si nuestra vida fuera un líquido que se hubiera ido derramando sobre los demás y al perderlos perdiéramos los trozos de nosotros que habíamos dejado en ellos.

No es una forma retórica de hablar, es lo que en realidad ocurre. La identidad no es una fortaleza cerrada, es un tejido de relaciones y, cuando el tejido se rompe, algo nuestro se deshilacha.

Este ensayo trata de por qué queremos en la medida en que hemos compartido vida, de por qué la muerte de otros nos duele como una pérdida propia y de por qué eso que llamamos "yo" no es una isla, sino una parte de algo más grande. La idea de fondo es sencilla: "somos los otros" y, cuando los perdemos, nos perdemos en parte a nosotros mismos.

2. El yo no existe antes de la relación.

Durante mucho tiempo se pensó que el yo era una especie de núcleo interior, una esencia que llevamos dentro y que permanece igual a lo largo de la vida. La filosofía y la sociología llevan más de un siglo diciendo que eso no es así.

El filósofo austriaco Martín Buber lo explicó con mucha claridad. El "yo" no existe antes de la relación, decía. No nacemos con un yo hecho y luego nos relacionamos, sino que nos hacemos en la relación. Buber distinguía dos formas de tratar a los demás: como objetos o como personas. Cuando tratamos a alguien como objeto, dice "yo-ello". Cuando lo tratamos como persona, dice "yo-tú". Solo en la segunda aparece el verdadero yo. "Toda vida verdadera es encuentro", escribió.

El sociólogo estadounidense George Herbert Mead llegó a una conclusión parecida por otro camino. El yo no es una cosa que llevemos dentro, sino un proceso que se desarrolla en la relación con los demás. Nos formamos cuando aprendemos a vernos desde los ojos de los otros. Somos lo que los otros nos han enseñado a ser. No hay un yo previo a la relación. El yo se hace en el espejo de los demás.

Piénsese en un niño. No sabe quién es hasta que alguien se lo dice. La madre lo mira, le pone nombre, le dice "qué listo eres", "qué travieso". El niño va construyendo su imagen con esas miradas. Si esas miradas cambiaran, cambiaría él. Si desaparecieran, algo se rompería. Lo mismo ocurre con los adultos, aunque no lo notemos. Seguimos construyéndonos con los ojos de los demás. Cuando alguien importante nos mira de otra manera o deja de mirarnos, notamos un vacío que desconocíamos.

Esto tiene una consecuencia importante. Si el yo se construye en la relación, entonces perder a alguien no es solo perder algo de fuera, es perder algo de dentro. Cada persona con la que hemos compartido vida ha contribuido a formar lo que somos y, cuando desaparece, se esfuma también la parte de nosotros que se había formado en su mirada.

3. La identidad es un relato que construimos con otros.

Otra forma de decirlo es: somos el relato que contamos sobre nosotros mismos y ese relato no lo escribimos solos.

El filósofo francés Paul Ricoeur decía que la identidad no es una sustancia fija, sino una historia. Nos contamos nuestra vida y en ese relato están las vidas de los demás. No hay vida sin relato y no hay relato sin otros.

Piénsese en cómo contamos nuestra propia historia. Siempre hay otros en ella: "mi padre me enseñó a trabajar", "mi hermana me ayudó cuando peor estaba" o "aquel amigo me cambió la forma de ver las cosas". No somos un relato que empieza y termina en nosotros, somos un relato lleno de otros y, cuando uno de esos otros desaparece, el relato se rompe. Hay que reescribirlo y a veces no se puede porque la parte que ocupaba esa persona ya no se puede contar igual.

Ricoeur distinguía dos aspectos. Por un lado, lo que somos por carácter, costumbres y hábitos; que cambian poco. Por otro, lo que somos por fidelidad, promesas o la palabra dada; lo que se construye en la relación con los demás. Y esa relación no es algo que se añada a la identidad, es parte de ella. El otro no es un extraño que acompaña, es una parte de mí.

La consecuencia es que la muerte de alguien querido no solo nos quita su presencia, cambia el relato que nos contábamos. Quien era padre deja de serlo, quien era hermano deja de serlo y quien era amigo deja de serlo. Y con esos papeles desaparece una parte de la identidad que se había construido en la relación. Ya no podemos contarnos igual y, a veces, ni siquiera sabemos quiénes somos sin esa persona.

4. El duelo es perder una parte de uno mismo.

Robert Neimeyer, uno de los mayores expertos en psicología del duelo, dice que perder a alguien no es solo perder a esa persona, es perder también una parte de nosotros mismos. Habla de "doble pérdida": la de quien se ha muerto y la de nuestra propia identidad social, los papeles que ocupábamos y la red de relaciones que los sostenía. El duelo, escribe, es un proceso de reconstrucción del mundo de significado y eso incluye reconstruir la propia identidad.

Judith Butler ha desarrollado una idea parecida desde la filosofía. Dice que nuestra vida está fundamentalmente ligada a otros. No somos individuos autónomos, somos seres vulnerables que dependen de redes de apoyo y reconocimiento. La pérdida de esos vínculos nos golpea en lo más íntimo, porque atenta contra las condiciones que hacen posible nuestra propia vida. "La vulnerabilidad es una condición compartida", explica. Por eso la muerte de alguien querido nos deja indefensos.

Piénsese en una mujer que enviuda después de cincuenta años de matrimonio. No solo ha perdido a su marido, ha perdido su papel de esposa, compañera y cuidadora. Ha perdido las conversaciones de sobremesa, las costumbres compartidas, la forma de organizar el día. Ha perdido, en parte, la persona que era cuando estaba con él. Lo que queda no es la misma mujer, es otra y tiene que aprender a serlo.

Lo mismo ocurre con un padre que pierde a un hijo. No solo pierde al hijo, pierde su papel de padre, la parte de su vida que había construido alrededor de esa relación. Y eso no se recupera, se aprende a vivir con ello, pero no se recupera.

5. El amigo es otro yo.

Aristóteles definió al amigo como "otro yo". No era una forma de hablar. El amigo comparte los valores y los fines últimos. Su existencia es necesaria para vivir bien. La amistad no es un añadido a la vida buena, es su condición y perder al amigo no solo nos quita su compañía, compromete también nuestra propia capacidad de vivir bien.

Montaigne escribió sobre su amistad con Étienne de La Boétie, señalando que estaban tan unidos que no podían separarse. Cuando La Boétie murió, Montaigne dijo que se había quedado "medio muerto". No era una exageración, era la constatación de que la identidad se construye en la relación y se rompe en la pérdida.

Si el amigo es otro yo, perderlo no es solo una pérdida afectiva, es una pérdida estructural. Nos quedamos sin una parte de nosotros que solo existía en esa relación y esa ausencia no se llena con nada, porque no hay otro que pueda ocupar exactamente ese lugar. El amigo era insustituible y por eso su pérdida deja un hueco que no se cierra.

Piénsese en esas amistades que se mantienen durante décadas. Esas personas con las que no hace falta hablar todos los días, pero que están ahí. Las que conocen nuestra historia, saben de dónde venimos y nos han visto cambiar. Cuando desaparecen, no solo perdemos a alguien, perdemos también una parte de nuestra memoria, historia y forma de ser. Perdemos, en cierto modo, una parte de nosotros mismos.

6. La vida es un tejido compartido.

Todo esto nos conduce a una conclusión que es también una intuición: la identidad individual no es una esencia aislada, es un fragmento de algo más grande.

Podemos imaginarlo como un organismo. Somos como células. Cada una tiene su función, su autonomía relativa y su individualidad, pero ninguna existe de forma aislada. Todas dependen del órgano al que pertenecen y todos los órganos dependen del organismo en su conjunto. Cuando muere una célula, afecta al órgano. Cuando muere un órgano, afecta al organismo.

Esta metáfora es vieja. La usaron Platón, Hobbes y Durkheim, pero sigue siendo útil, porque describe algo que no ha cambiado. La vida no es una propiedad individual, es un fenómeno colectivo. Vivimos porque otros nos sostienen y, cuando los otros desaparecen, algo nuestro se pierde también. No es sentimentalismo, es estructura.

El biólogo Lewis Thomas lo expresó con una belleza que merece ser citada: "Somos un conjunto de células que han aprendido a cooperar hasta el punto de formar una sola criatura que se cree a sí misma individual". La individualidad es real, pero también es un logro colectivo y ese logro se deshace cuando el tejido se rompe.

No somos átomos que se relacionan, somos relaciones que se individualizan. Y esa verdad, que la filosofía lleva décadas repitiendo, se vuelve evidente cuando perdemos a alguien. Entonces descubrimos, con dolor, que una parte de nosotros se ha ido con él.

7. Lo que somos y lo que perdemos.

La idea de la que partíamos era que queremos en la medida en que hemos compartido vida y que la muerte de otros nos arranca una parte de nosotros mismos. Después de este recorrido, esa idea no solo se confirma sino que se refuerza. La identidad no es una fortaleza aislada, es un tejido de relaciones. Somos relaciones que se individualizan.

La vida, como lo líquido, se derrama sobre los demás, se deposita en ellos, se mezcla con ellos. Y cuando ellos se van, algo nuestro se va con ellos. No es una pérdida metafórica, es una pérdida real. Una parte de nuestra identidad se ha construido en su mirada, en su relato y en su presencia. Y al desaparecer, esa parte se desvanece.

La conclusión no es pesimista. Al contrario, es una invitación a reconocer que no estamos solos, que nunca lo hemos estado. La vida es un tejido compartido. Cada uno de nosotros es una hebra que se entrelaza con las demás. Cuando una se rompe, el tejido se resiente, pero sigue sosteniéndose en las otras y en esa continuidad está la prueba de que la vida sigue.

La vida que se derrama no se pierde, se transforma, comparte y perpetúa en los otros. Y en ese continuo derramarse, la identidad individual se disuelve en la identidad comunitaria, como la célula se disuelve en el órgano y el órgano en el organismo.

Somos, en definitiva, aquello que compartimos y lo compartido nunca se pierde del todo, sino que se transforma en los otros y sigue vivo en ellos. La vida que se derrama no se agota, se reparte.