

La arquitectura del yo.

Infancia, heridas y la construcción de la identidad.

1. Las condiciones del andamio.

Hay una metáfora que ayuda a entender lo que nos pasa en la vida adulta, la de la construcción de un edificio. Los cimientos se construyen en la infancia, los muros se levantan en la adolescencia y, cuando llegamos a la edad adulta, la estructura ya está hecha. A partir de ahí, lo que hacemos es decorar, pintar las paredes, cambiar los muebles o añadir un balcón. Podemos alterar el edificio, pero no cambiar su arquitectura. Y cuando llega un terremoto emocional, el vestido se cae y aparece la estructura desnuda, con sus grietas y sus refuerzos.

La tesis de este ensayo es que la identidad no es un proyecto que elegimos libremente, sino una arquitectura que se edifica en los primeros años de nuestra vida, a través de la mirada de los otros, de la conversación interior que sostenemos y de las experiencias que nos marcan. Una vez construida, la estructura es difícil de modificar. Y el sistema social, que lo sabe, actúa sobre los niños y los adolescentes para que esa arquitectura sea funcional a sus intereses, de manera que crezcamos dóciles, productivos y, a ser posible, agradecidos.

2. El espejo de la familia.

El sociólogo Charles Cooley acuñó el concepto del "yo espejo", señalando que no sabemos quiénes somos hasta que vemos el reflejo de cómo nos tratan los demás. La familia es el primer espejo y la imagen que nos devuelve se queda grabada para siempre. En mi caso, hubo tres espejos que me marcaron.

El primero fue mi abuelo, un hombre peculiar, aficionado al naturismo y sistemático. Siempre vestía igual y comía lo mismo. Su vida era una rutina que, a ojos de un niño, podía parecer aburrida, pero que hoy entiendo como una forma de estabilidad.

Mi abuelo no hablaba mucho, pero su presencia me transmitió la sensación de que el mundo tiene un orden, de que hay cosas que no cambian. En una infancia llena de incertidumbres, aquella rutina fue un refugio. Aprendí de él que la coherencia no está en las palabras, sino en los actos repetidos en una determinada forma de vivir.

El segundo fue mi madre. Intuí que mi valor para ella dependía de mis logros y que el fracaso académico era una forma de decepcionarla. La arquitectura de mi yo se edificó sobre esa premisa, la necesidad de ser el mejor. No es una crítica a mi madre, que hizo lo que pudo con las herramientas que tenía. Es una constatación de cómo el amor condicional deja una huella profunda en la autoestima.

El tercer espejo fue mi padre, una persona sensible, honesta y generosa que ayudaba sin escatimar esfuerzos. Cuando cayó enfermo después de jubilarse, me impresionó lo mucho que le querían sus amigos. Vinieron a verle diariamente. No era un hombre rico ni famoso, pero tenía algo que no se compra con dinero, el respeto y el cariño de quienes le rodeaban. Aprendí que la generosidad no es una inversión, sino una forma de estar en el mundo y que el valor de una vida no se mide por lo que se acumula.

3. La mirada de la escuela y los iguales.

La familia es el primer espejo, pero no el único. La escuela y los iguales son el segundo. Las etiquetas que nos ponen en la infancia ("el listo", "el torpe", "el conflictivo" o "el callado") se interiorizan y se convierten en destino. El niño que es señalado como problemático acaba creyendo que lo es y actúa en consecuencia. El que es aplaudido por su inteligencia aprende que su valor está en su cerebro, no en su corazón.

La escuela no solo transmite conocimientos, transmite también jerarquías, y en la adolescencia, cuando el grupo de iguales se convierte en el espejo principal, la presión por encajar es desmesurada. El adolescente que no se siente aceptado construye una identidad basada en el sarcasmo, la rebeldía o la invisibilidad. El que se siente aceptado construye una identidad basada en la pertenencia. En ambos casos, la arquitectura se está reforzando con materiales que no siempre elegimos.

4. El murmullo interior.

A medida que crecemos, la mirada de los demás se convierte en una voz interior. Esa voz es la que nos habla cuando fracasamos, nos miramos al espejo o tomamos decisiones. Puede ser una voz compasiva o una voz cruel, pero esa voz se construye con los materiales que nos dieron en la infancia.

Los consejos familiares, a menudo contradictorios, se graban en esa voz. "Sé fuerte, no llores". "No molestes". "Tienes que ser el mejor". "Los demás siempre están por delante". El niño que aprende a hablarse con dureza se convierte en un adulto que se exige sin piedad. El que aprende a hablarse con compasión se convierte en un adulto que se perdona sus errores.

La autoestima no es un regalo del cielo, es el resultado de cómo nos han hablado y, una vez que la voz interior está grabada, es muy difícil cambiarla. Podemos aprender a discutir con ella, a contestarla y a no creerla siempre, pero la voz sigue ahí, como un eco de la infancia que nunca desaparece del todo.

5. Las grietas y los refuerzos.

La arquitectura del yo no es perfecta, tiene grietas. Las frustraciones, los desengaños o los traumas son algunas de ellas. Hay quien construye sobre una grieta y vive con miedo a que todo se derrumbe. Hay quien aprende a reforzar los muros. La resiliencia no es una virtud mágica, es el resultado de haber tenido un entorno que te sostuvo cuando te caíste.

La psicóloga Alice Miller describió cómo la educación tradicional, basada en el castigo y en la humillación, deja heridas que tardan años en cicatrizar. No se trata solo de los golpes físicos, sino de las palabras que nos hicieron sentir pequeños, de las miradas que nos invisibilizaron o de las expectativas que nos convencieron de que nunca seríamos suficiente. Esas heridas se convierten en grietas que a veces se disimulan con capas de éxito, dinero o reconocimiento, pero las grietas siguen ahí.

6. El vestido del adulto.

La edad adulta es la capa de pintura. Los títulos, los trabajos, las relaciones o los bienes son el vestido, no la estructura. Por eso hay adultos que parecen personas de éxito por fuera pero se sienten vacíos por dentro. Su arquitectura no cambió, solo se disfrazó. Y en los momentos de crisis (una separación, un despido o una enfermedad), el vestido se cae y aparece el niño asustado que siempre fueron.

No se trata de negar la importancia de la edad adulta. La vida es un proceso continuo de construcción y reconstrucción. Pero ignorar la arquitectura de la infancia es como intentar entender un edificio mirando solo la fachada. La estructura está debajo y es la que sostiene todo lo demás.

7. La vida con el niño que fuimos.

La arquitectura del yo no es una condena. No estamos obligados a repetir los patrones de la infancia, pero para cambiarlos hay que reconocerlos. Hay que mirar atrás con compasión, entender al niño que fuimos y aceptar que no somos responsables de la arquitectura que nos dieron, pero sí de lo que hicimos y hacemos con ella.

La solución es una sociedad que cuide la infancia no solo por los niños, sino por los adultos que serán, una sociedad que entienda que la autoestima no se construye con exigencia, sino con aceptación, una sociedad que no mida a las personas por sus logros, sino por su humanidad.

Y una reflexión final. Todos llevamos dentro el niño que fuimos, un niño que buscaba la mirada de un abuelo, que anhelaba el amor incondicional de su madre o que admiraba la generosidad de su padre. Ese niño sigue ahí, en la arquitectura de nuestro yo, y merece ser mirado con la misma compasión con la que miramos a los niños que nos rodean.