



En verano algunos privilegiados podemos disfrutar del descanso, la familia, los sitios que nos gustan, las actividades con las que disfrutamos como la casa del pueblo, la casa familiar, aquellos lugares que nos definen, que nos hacen conectar con nuestra historia, que nos han construido en lo que somos. En mi caso, siendo migrante, los veranos no los paso en mi casa materna, no es buena fecha. Para el verano desde hace años vamos a Almería, al lugar en el que hace más de 20 años comenzaba mi aventura como estudiante en España. Viví allí 8 años hasta que llegué a Madrid. Y me doy cuenta de que año tras año, para distintas fechas, vuelvo casi sin pensarlo; y este último verano al reencontrarme con amigos de la universidad, con rincones y lugares que frecuentaba durante aquellos años, he notado una fuerte conexión con el paisaje, me han resultado evocadoras la luz intensa y translúcida, familiares, el olor a mar, el salitre pegado, la calma en las playas conocidas.

Me ha embriagado la sensación de volver a casa, esa sensación de lugar seguro, en la que todo fluye, en la que eres sin filtros, la sensación de estar conectada contigo misma, de formar parte de los lugares y las personas que te rodean, de que esos sitios y personas además forman parte de quien eres. Ha sido curioso, no me había pasado antes.

Y ¿Qué es la identidad, de qué está hecha? La RAE define la identidad como (1) el conjunto de rasgos propios de un individuo o de una colectividad que los caracterizan frente a los demás y (2) la conciencia que una persona o colectividad tiene de ser ella misma y distinta a las demás.

Y yo me preguntaba este verano, ¿eres del sitio en el que has nacido? ¿del que has sido feliz? Y según la definición, ¿qué es lo que nos hace únicos y nos caracteriza como personas o comunidades? ¿Qué es lo que nos diferencia de los demás? ¿Cómo te diferencias sin caer en la intransigencia, el individualismo o el aislamiento? ¿Cómo te identificas con cualidades de un grupo o lugar sin que la etiqueta anule los matices?

Si tuvieras que completar la fase Yo soy... , ¿cómo la completarías? ¿Qué es lo primero que te viene al pensarlo? Venga piénsalo. Yo soy...

Y ahora coge esa cualidad y pregúntate y respóndete, ¿Es que siempre eres así? ¿Las 24 horas del día? ¿Con todas las personas que te rodean? ¿En todas las circunstancias? ¿Te crees que esta cualidad te define al 100%?

Psicológicamente somos la suma de las historias vividas y de las circunstancias que nos rodean hoy. La historia vivida, el lugar de nacimiento, las primeras interacciones familiares, el barrio en el que has hecho tu infancia, nos definen. Tiene consecuencias en la formación de tus cualidades personales el haber nacido en el campo o en la ciudad, por ejemplo. Para bien y para mal, no podemos renunciar a estas marcas iniciales, no elegidas. Están ahí y nos acompañarán para siempre y se expresarán en tendencias habituales. El problema con la historia, es que lo vivido se transforme en una proyección de lo que se vivirá en adelante. Que las cualidades que conforman la identidad se ciñan solamente al punto de partida, y que no haya espacio para el presente, para que lo nuevo nos transforme, para que lo que nos rodea nos impacte y nos convierta. El problema es que la identidad se sienta como un sustantivo que nos determina, en vez de una cualidad abierta y en construcción, moldeándose a cada paso y según las elecciones que tomamos.

A veces la historia vivida y las expectativas de los otros nos definen inflexiblemente al punto que terminamos creyendonos que somos "la lista de la familia", "el responsable", "la oveja negra", "el despistado".... El clasificarnos es propio de las familias, y si bien esto pueda organizarnos la vida, y nos haga sentir incluso especiales, puede llegar un momento en que la etiqueta se sienta como una cárcel, nos deje sin espacio para practicar nuevas formas de ser y comportarse. Y es que la identidad cuando se narra como una foto fija nos encasilla, la definición de uno mismo nos estanca, nos aprisiona, y en cambio poder contactar con la identidad como una película en continuo movimiento que se construye, gira, y se transforma a cada paso, o como esa perspectiva infinita desde la que explorar el mundo, nos abre puertas, nos facilita el cambio y nos permite crecer.

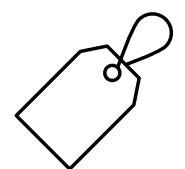
Así, cuando yo este verano me preguntaba ¿cómo es que al volver a Madrid, ¡por fin me he sentido en casa! ¿Cómo puede ser que sienta esto mismo al llegar a Argentina? Y ¿ahora también en Almería? ¿Me define el lugar en el que he nacido, el color

de piel, son mis gustos, la gente que me rodea, la familia biológica, la elegida ...el barrio que habito en la actualidad o el de la infancia, mis cualidades físicas o los roles que juego.

Y es que quizás convendría más que sustantivar la identidad situarla en el ámbito del verbo, porque quizás la gran revolución hoy a nivel individual y comunitario sea atreverse a decir: "Hoy soy esto, pero mañana puedo ser otra cosa", y quizás esto no se sea traición, ni incoherencia, y se trate de evolución. Urge hoy pararnos a definirnos cada día, a pensar en quiénes somos como individuos y como comunidad, y en vez de anclarnos en completar el yo soy, que especifique esa cualidad y nos defina como diferente al otro, convenga cada día plantearse el hoy soy la persona que elige... y completar esa fase cada día con un verbo, una acción que marque nuestros anhelos e intenciones más valiosas, que defina una dirección y condense y nutra las señas de identidad, esas señas de inicio que se transforman cada día en ajuste a la novedad, la mezcla, el avance y que nos permita sobrevivir flexiblemente como individuos y sociedad a este mundo tan cambiante.

Escribía en los años 70 Facundo Cabral, un payador nacido en La Plata, Argentina, "*no soy de aquí ni soy de allá...*" En la canción, el poeta afirmaba "*no sentirse de ningún lugar, no tener edad, porvenir y que solamente ser feliz era el color de su identidad...*"

No soy de aquí ni soy de allá. Y esto no tiene que ser una pérdida, sino una ganancia de posibilidades. Lo afirma una desarraigada que últimamente se siente triplemente arraigada.



DRA. MARISA PÁEZ BLARRINA

Directora de Formación y Coordinadora del Área de Psicología Clínica del Instituto ACT.
Doctora en Psicología.
ACT Trainer por la ACBS.