Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

EPS

Nacional Dominical

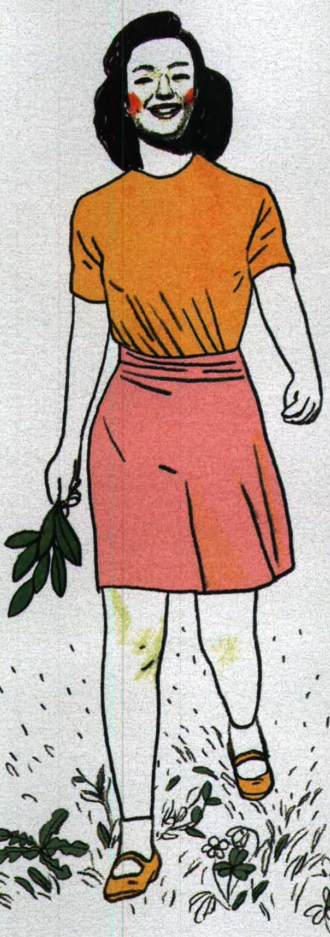
Semanal

Tirada: 788.834
Difusión: 605.814
(O.J.D)
Audiencia: 2.120.349

03/07/2011

Sección: -
Espacio (Cm_2): 513
Ocupación (%): 98%
Valor (€): 41.954,25
Valor Pág. (€): 42.540,00
Página: 24

Imagen: Si



VIVIR SIN *Máscaras*

Estamos tan condicionados para pensar y comportarnos de una determinada manera que en la sociedad actual ser auténtico es un acto casi revolucionario.

Por *Borja Vilaseca*
Ilustración de *Sonia Pulido*

Se cuenta que un reconocido y anciano catedrático de psicología llevaba décadas investigando acerca de la epidemia de vacío existencial y de sinsentido vital que padecían la mayoría de seres humanos. Si bien solía proyectar ante los demás una imagen de seriedad y seguridad, en soledad reconocía sentirse triste y confundido. No acababa de comprender por qué, a pesar de seguir al pie de la letra todo lo que el sistema le decía que tenía que hacer para lograr éxitos y riquezas materiales, en el fondo de su corazón se sentía tan pobre y vacío.

Y así siguió hasta que una mañana entró en una concurrida cafetería y pidió una manzanilla. Seguidamente, la joven camarera cogió una bolsita prefabricada con una mano y un cuenco lleno de ramitas y hojas secas con la otra. Y muy amablemente le preguntó: "¿Cómo la quiere: normal o natural?".

Sorprendido, el catedrático señaló el cuenco con hojas secas. Y mientras se estaba tomando la infusión, obtuvo la revelación que llevaba décadas buscando. Se abalanzó sobre la camarera y le dio un sonoro beso de agradecimiento. Entusiasmado, le dijo: "¡En esta sociedad lo normal no tiene nada que ver con lo natural!". Y salió con una sonrisa de oreja a oreja, como si hubiera encontrado un tesoro.

La sociedad contemporánea se ha convertido en un gran teatro. Al haber sido *educados* para comportarnos y actuar de una determinada manera, en vez de mostrarnos auténticos, honestos y libres –siendo coherentes con lo que en realidad somos y sentimos–, solemos llevar una máscara puesta y con ella interpretamos a un *personaje* que es del agrado de los demás. Si bien vivir bajo una careta nos permite sentirnos más cómodos y seguros, con el tiempo conlleva un precio muy alto: la desconexión de nuestra verdadera esencia. Y en algunos casos, de tanto llevar una máscara puesta, nos olvidamos de quiénes éramos antes de ponérnosla.

Lo cierto es que algunos sociólogos coinciden en que en nuestra sociedad ha triunfado el denominado "pensamiento único". Es decir, "la manera *normal* y común que tenemos la mayoría de pensar, comportarnos y relacionarnos". Así, al entrar en la edad adulta solemos ser víctimas de "la patología de la normalidad". Esta sutil enfermedad –descrita por el psicoterapeuta alemán Erich Fromm– consiste en creer que lo que la sociedad considera "normal" es lo "bueno" y lo "correcto" para cada uno de nosotros, por más que vaya en contra de nuestra verdadera naturaleza.

LA ELOCUENCIA DE LA VANIDAD

"Dime de qué presumes y te diré de qué careces" (refrán popular)

A pesar del malestar generalizado, solemos priorizar el "cómo nos ven" al "cómo nos sentimos". Tanto es así que para muchos la pregunta de cortesía "¿cómo estás?" supone todo un incordio. La mayoría nos limitamos a contestar mecánicamente: "Bien, gracias". Y en caso de no poder escaquearnos, enseguida redirigimos la conversación hacia cualquier "charla banal". Es decir, la utilizamos para fingir que nos estamos comunicando, cuando en realidad lo único que estamos haciendo es llenar con palabras un potencial silencio incómodo.

En este contexto social, algunos individuos ocultan sus miserias y frustraciones tras una fachada artificial que seduzca e impresione a los demás. La paradoja es que cuanto más intentamos aparentar y deslumbrar, más revelamos nuestras carencias, inseguridades y complejos ocul-

"En vez de mostrarnos auténticos, honestos y libres, solemos interpretar un personaje que es del agrado de los demás"

Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

EP[S]

Nacional Dominical

Semanal

Tirada: 788.834
Difusión: 605.814
(O.J.D)
Audiencia: 2.120.349

03/07/2011

Sección: -
Espacio (Cm_2): 520
Ocupación (%): 100%
Valor (€): 42.540,00
Valor Pág. (€): 42.540,00
Página: 25

Imagen: Si

"¿Qué más da lo que piense la gente? La opinión de otras personas solo tiene importancia si nosotros se la concedemos"

tos. De hecho, la vanidad no es más que una capa falsa que utilizamos para proyectar una imagen de triunfo y de éxito. Es decir, la máscara con la que en ocasiones cubrimos nuestra sensación de fracaso y vacío. Si lo pensamos detenidamente, ¿qué es la "respetabilidad"? ¿Qué es el "prestigio"? ¿Qué es el "estatus"? ¿Qué tipo de *personas* lo necesitan? En el fondo no son más que etiquetas con las que cubrir la desnudez que sentimos cuando no nos valoramos por lo que somos.

En este sentido, ¿qué más da lo que piense la *gente*? De hecho, ¿quién es la *gente*? Nuestra red de relaciones es en realidad un *espejismo*. En cada ser humano vemos reflejada nuestra propia humanidad. Por eso se dice que los demás no nos dan ni nos quitan nada; son *espejos* que nos muestran lo que tenemos y lo que nos falta. La gente no nos ve tal y como somos, sino como la gente es. O como dijo el filósofo Immanuel Kant, "no vemos a los demás como son, sino como somos nosotros". De ahí que la opinión de otras personas solo tiene importancia si nosotros se la concedemos.

DEJAR DE FINGIR

"La verdad que nos libera suele ser la que menos queremos escuchar" (Anthony de Mello)

Un leoncito apenas recién nacido se quedó rezagado y se perdió, pero un grupo de ovejas se cruzó en su camino y le adoptó como un miembro más de su rebaño. El animal creció convencido de que era una oveja, aunque, por más que tratara de balar, solo lograba emitir débiles y extraños rugidos; y por más que se alimentara de hierba, cada vez que veía a otros animales sentía el deseo de devorar su carne. Y por ello, a diferencia del resto de ovejas, que pastaban plácidamente, el felino solía estar angustiado y triste.

Los años pasaron y el animal se convirtió en un león corpulento y fiero. Y una mañana, mientras el rebaño descansaba a orillas de un lago, apareció un león adulto. Todas las ovejas huyeron despavoridas. Y lo mismo hizo el león que creía ser una oveja, que enseguida quedó a merced del león adulto. Nada más verlo, el león cazador no pudo evitar su sorpresa al reconocer a uno de los suyos. Y sorprendido, le preguntó: "¿Qué haces tú aquí?". Y el otro, aterrorizado, le contestó: "Por favor, ten piedad de mí. No me comas, te lo suplico. Solo soy una simple oveja". "¿Una oveja? Pero ¿qué dices?". El león adulto arrastró a su camarada a orillas del lago y le dijo: "¡Mira!". El león que creía ser una oveja miró, y por primera vez en toda su vida se vio a sí mismo tal como era. Sus ojos se empaparon en lágrimas y soltó un poderoso rugido. Acababa de comprender quién era verdaderamente. Y nunca más volvió a sentirse triste.

SEGUIR NUESTRA VOZ INTERIOR

"No dejéis que el ruido ahogue vuestra propia voz interior. Ella ya sabe lo que vosotros realmente queréis ser" (Steve Jobs)

No importa quiénes seamos, qué decisiones tomemos o cómo nos comportemos. Hagamos lo que hagamos con nuestra vida, siempre tendremos admiradores, detractores y gente a quien resultemos indiferentes. Pero entonces, si nuestras relaciones se sustentan sobre este juego de espejos y proyecciones, ¿por qué fingimos? Seguramente por nuestra falta de confianza y autoestima.

Para cultivar una sana relación de amistad con nosotros mismos, lo único que necesitamos es modificar la manera en la que nos comunicamos con nosotros a través de nuestros pensamientos. Solo así podremos aceptarnos, respetarnos y amarnos por el ser humano que somos, con nuestras cualidades, virtudes, defectos y debilidades. Lo demás son comentarios, ruido que hace la gente para no escuchar su propio vacío. Lo que está en juego es nuestra libertad para ser "auténticos"; convertirnos en quienes verdaderamente somos, siguiendo los dictados de nuestra propia voz interior. Eso sí, debido a las múltiples *capas de cebolla* con las que hemos sido condicionados, hoy día ser uno mismo es un acto revolucionario. ●

PARA LLEGAR A SER NATURAL

1. LIBRO

'El retrato de Dorian Gray', de Oscar Wilde (Alianza). Un novela provocadora que cuestiona y desenmascara la hipocresía inherente en nuestras relaciones, poniendo de manifiesto –tal como afirmó el filósofo alemán Friedrich Nietzsche– que "la mentira más común es la que nos contamos a nosotros mismos".

2. PELÍCULA

'American beauty', de Sam Mendes. Protagonizada por Kevin Spacey y Annette Bening, esta película muestra la importancia que la sociedad occidental concede a la imagen, el estatus y el éxito, lo que a su vez genera la construcción de identidades falsas y relaciones distorsionadas, marcadas por el conflicto, la lucha y el sufrimiento.

3. CANCIÓN

'Firework', de Katy Perry. Esta canción es una invitación a descubrir y reconectar con "la luz, la autenticidad y la grandeza" que anidan en nuestro interior, de manera que nos atrevamos a desplegar todo nuestro potencial.