



intro **PSICOLOGÍA**

Algunas personas tienen auténticas dificultades para definirse en la vida, para decidir lo que quieren. Desarrollar una sólida personalidad no es tan fácil como parece. Requiere decisión y flexibilidad. Por *Xavier Guix*. Ilustración de *José Luis Agreda*.

Decídase: ¿SABE LO QUE QUIERE?



Nos parece que los años van poniendo orden en nuestra vida y que con el tiempo uno sabe mejor cómo manejarse por la existencia. Hasta cierto punto, eso es verdadero, fruto de los aprendizajes que se asientan en el vivir. Sin embargo, también lo es que muchas personas en su proceso de maduración han aprendido a no definirse por ellas mismas, a tener dificultades para escoger lo que les conviene, a no disponer de una brújula interior que las orienta ante los cruces de caminos; en definitiva, que viven indefinidamente, arrastradas por los vientos que soplan y a merced de los que tienen la habilidad de hacerlas sentir asentadas en puertos seguros. Como todo, tiene sus riesgos y sus ventajas.

No cabe duda de que uno no se construye solo. Nuestra identidad se forma en gran parte a través de los vínculos que establecemos, en el marco de una cultura

determinada. Durante la primera etapa de la vida somos seres dependientes que luego, en la adolescencia, nos rebelamos para lograr una independencia que durará hasta llegada la primera madurez, cuando aprendemos que lo suyo es la interdependencia. Según Erik Erickson, el padre de la teoría psicosocial, existen dos etapas que marcan decididamente nuestra solidez personal y la relación con los demás: la búsqueda o difusión de la identidad (de los 13 a los 21 años aproximadamente) y la intimidad frente al aislamiento (desde los 21 hasta los 40).

DEFINIRSE A TRAVÉS DE LOS DEMÁS
"Si quieres conocerte, observa la conducta de los demás. Si quieres comprender a los demás, mira en tu propio corazón" (Friedrich Schiller)

En esa a veces tormentosa búsqueda del ser en la adolescencia, del rol social, del

desarrollo sexual, de la integración con el grupo, se producen dificultades para madurar adecuadamente la seguridad en uno mismo y se tiende a una excesiva dependencia de los demás. Uno aprende a definirse más por lo que los otros quieren que por su propio criterio. El asunto podría quedar cerrado aquí, etiquetado como un tema de baja autoestima.

No obstante, una mirada más cercana podría desvelarnos que esas personas pueden ir más allá de una mera dificultad para escoger lo que quieren. Acaban por definirse a través de los demás, es decir, se convierten en su sombra, las reproducen, se vacían de ellas para dar lugar a los deseos y las necesidades ajenas. Tanto es así, que solo entienden la existencia gracias a la mirada de la otra persona o del grupo de pertenencia. Solo se sienten fuertes si reciben su fuerza y solidez. Claro que entonces se convierten en dependientes, hooligans, sectarios, sumisas o indefinidas. ➤



PSICOLOGÍA



ENCONTRAR LA ESENCIA

1. LIBROS

- 'El ciclo vital completado', de Erik Erikson (Paidós Ibérica).
- 'La trampa del ego', de Julian Baggini (Paidós Contextos).

2. PELÍCULA

- 'Zelig', de Woody Allen. Extraordinario falso documental sobre la vida de Leonard Zelig, el hombre camaleón. Su necesidad de ser aceptado le lleva a transformarse físicamente en las personas que lo rodean, convirtiéndose así en un fenómeno mediático, en una celebridad sin esencia.

> También existen personas cuya conducta no es tan extrema, aunque padecen de eso que podríamos llamar "no tener los pies en la tierra". Es una analogía muy descriptiva, puesto que les encanta vivir de sus emociones y sensaciones. Viven en una especie de noria que les lleva dando tumbos emocionales, lo que complica y mucho la capacidad de equilibrar razón y emoción. Al fallar esa conexión, sus acciones pueden ser totalitarias. Ahora blanco, ahora negro. Ahora aquí, ahora allí. O sufren demasiado o les importa un bledo.

RELACIONES INDEFINIDAS

"Los hombres vulgares han inventado la vida en sociedad porque les es más fácil soportar a los demás que soportarse a sí mismos" (Arthur Schopenhauer)

Otra de las consecuencias de la indefinición, siguiendo el proceso de maduración de Erickson, se manifiesta en las relaciones. Si entendemos que la intimidad supone la posibilidad de estar cerca de otros, ya que poseemos un sentimiento de saber quiénes somos, no deberíamos temer perdernos a nosotros mismos. ¿Qué ocurre, sin embargo, si no se ha resuelto bien ese "quién soy yo"?

La falta de compromiso de muchas

personas, las dificultades en lograr una profunda intimidad con la pareja, la desconfianza hacia los demás, empieza en el gran miedo a que los otros nos engullan, que nos disolvamos en la fusión, que perdamos el control sobre nuestra vida, que quedemos "en sus manos". El ego sufre cuando teme desaparecer y se levanta erguido protegiendo nuestro autoconcepto, sea el que sea.

Esa es la gran paradoja de los indefinidos: prefieren sostenerse bajo las estructuras de otras personas o grupos, hasta que llega el día en el que se sienten demasiado "encorsetados". Descubren que aquello que necesitan es a la vez lo que las arruina. Desearon entrar y ahora no saben cómo salir de ahí porque temen desaparecer.

FLEXIBILIDAD FRENTE A RIGIDEZ

"El hombre debe ser siempre flexible como la caña, no rígido como el cedro" (Johann J. Engel)

Todo nos lleva a reflexionar sobre la construcción de eso que llamamos personalidad. Una vida no deja de ser la edificación de una identidad sólida, asentada en una ética, valores y principios que gobiernan nuestras acciones. Dicho de otro modo, uno se hace a sí mismo, junto con los demás, creando una vida con

sentido. Para ello va a necesitar hacerse fuerte y flexible a la vez, como el bambú.

Sin embargo, muchas personas confunden fortaleza con rigidez. Mantienen así muy acorazadas sus emociones, muy obstinadas sus creencias y muy estrictas sus decisiones. No pueden cambiar porque sus vidas se han fosilizado, son como rocas, se creen que tener personalidad es mostrarse duros e intransigentes. Por eso siempre quieren tener razón. Por eso se enfadan tanto cuando la pierden.

Un ser flexible, en cambio, es aquel que no teme penetrar en el fondo de sí mismo, así como perderse en el otro. Sabe que, ocurra lo que ocurra, siempre volverá al origen de su ser, es decir, confía en el movimiento perenne que va del océano a la tierra. De la vacuidad a la posibilidad. La única razón de ser de la indefinición es su principio: el lugar donde todo está por definir.

El proceso de maduración consiste en un equilibrado ejercicio entre nuestras definiciones y la capacidad de soltarlas cuando se convierten en limitadoras. Es salir del orden establecido y permitirse el caos, que conlleva creatividad y aprendizaje, para luego danzar en una nueva ordenación. Por eso definirse es lo mismo que elegir. Cuando evitamos hacerlo, corremos el riesgo de que otros lo hagan por nosotros. Aunque a algunos les vaya bien así, por aquello de quitarse responsabilidades de encima, lo cierto es que hacerse sólido se alcanza justamente tomando decisiones. Es la manera de aprender a confiar en uno mismo. La única manera de evitar vivir indefinidamente. ●

"Los indefinidos prefieren sostenerse bajo las estructuras de otros hasta que se sienten demasiado encorsetados"