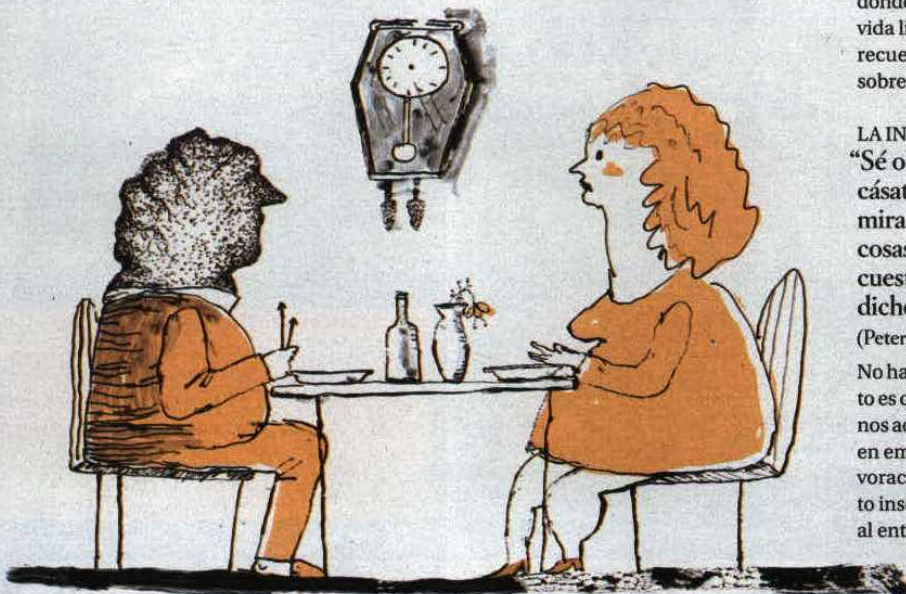


¡QUE CAMBIEN LOS Demás!

Tenemos tanto miedo al cambio, que muchos nos aferramos a una serie de mecanismos de defensa para no cuestionar las creencias con las que la sociedad ha moldeado nuestra identidad. Por *Borja Vilaseca*. Ilustración de *Alberto Vázquez*.



Cuenta una historia que el joven rey de un imperio lejano se cayó un día de su caballo y se rompió las dos piernas. A pesar de disponer de los mejores médicos, ninguno consiguió devolverle la movilidad. No le quedó más remedio que caminar con muletas. Debido a su personalidad orgullosa, mandó publicar un decreto por el cual se obligaba a todos los habitantes a llevar muletas. Las pocas personas que se rebelaron fueron arrestadas y condenadas a muerte. Desde entonces, las madres enseñaron a sus hijos a caminar con muletas en cuanto comenzaban a dar sus primeros pasos.

Como el monarca tuvo una vida muy longeva, muchos habitantes desaparecieron llevándose consigo el recuerdo de los tiempos en que se andaba sobre las dos piernas. Años más tarde, cuando el rey finalmente falleció, los ancianos

que todavía seguían vivos intentaron abandonar sus muletas, pero sus huesos, frágiles y fatigados, se lo impidieron. A veces trataban de contarles a los más jóvenes que años atrás la gente solía caminar sin utilizar ningún soporte. Pero los chicos solían reírse de ellos.

Movido por la curiosidad, un día un joven intentó caminar por su propio pie, tal y como los ancianos le habían contado. Al caerse al suelo constantemente, pronto se convirtió en el hazmerreír de todo el reino. Sin embargo, poco a poco fue fortaleciendo sus entumecidas piernas, ganando agilidad y solidez, lo que le permitió dar varios pasos seguidos. Su

conducta empezó a desagradar al resto de habitantes. Al verlo pasear, la gente dejó de dirigirle la palabra. Y el día que el joven comenzó a correr y saltar, nadie lo dudó; todos creyeron que se había desquiciado por completo. En aquel reino, donde todo el mundo sigue llevando una vida limitada con muletas, al joven se le recuerda como "el loco que caminaba sobre sus dos piernas".

LA INFLUENCIA DE LA SOCIEDAD
"Sé obediente. Estudia, trabaja, cástate, ten hijos, hipotécate, mira la tele, compra muchas cosas. Y sobre todo, no cuestiones jamás lo que te han dicho que tienes que hacer"
(Peter Joseph)

No hay nadie a quien culpar. Pero lo cierto es que desde el día en que nacemos se nos adoctrina para que nos convirtamos en empleados sumisos y consumidores voraces, perpetuando el funcionamiento insostenible del sistema. Así es como, al entrar en la edad adulta, seguimos la ancha avenida por la que transita la mayoría, olvidándonos por completo de seguirnos a nosotros mismos, a nuestra voz interior. Por el camino nos desconectamos de nuestra verdadera esencia -de nuestros valores y principios más profundos-, construyendo una personalidad adaptada a lo que nuestro entorno más cercano espera de nosotros.

Si bien la sociedad y la tradición ejercen una poderosa influencia sobre cada uno de nosotros, en última instancia somos libres para tomar decisiones con las que construir nuestro propio sendero. Es una simple cuestión de asumir nuestra parte de responsabilidad. Sin embargo, tomar las riendas de nuestra existencia nos confronta con nuestro miedo a la li-

"Desde que nacemos se nos adoctrina para hacernos empleados sumisos y consumidores voraces, y así perpetuar el sistema"



“Como en general huimos de nosotros mismos, lo más común es encontrarnos con personas que no van hacia ninguna parte”

bertad. Prueba de ello es que tendemos a ridiculizar procesos y herramientas -como el autoconocimiento y el desarrollo personal- orientados a cambiar nuestra mentalidad.

LOS SIETE ENEMIGOS

“Formamos parte de una sociedad tan enferma que a los que quieren sanar se les llama raros y a los sanos se les tacha de locos” (Jiddu Krishnamurti)

Al obedecer las directrices determinadas por la mayoría, hacemos todo lo posible para no salirnos del camino trillado, rechazando sistemáticamente ideas nuevas. No nos gusta cambiar porque a menudo lo hemos hecho cuando no nos ha quedado más remedio. Por eso lo solemos asociar con la frustración y el fracaso. Tanto es así, que existen siete mecanismos de defensa cuya función es garantizar la parálisis psicológica de la sociedad. El primer mecanismo de defensa es el miedo (1), el más utilizado por el *statu quo* como elemento de control social. Cuanto más temor e inseguridad experimentamos los individuos, más deseamos que nos protejan el Estado y las instituciones que lo sustentan. Basta con bombardear a la población con noticias y mensajes con una profunda carga negativa y pesimista.

Enseguida aparece en escena el autoengaño (2), es decir, mentimos a nosotros mismos -por supuesto, sin que nos demos cuenta- para no tener que enfrentarnos a los temores e inseguridades inherentes a cualquier proceso de transformación. Para lograrlo basta con mirar constantemente hacia otro lado. Como dijo Goethe, “nadie es más esclavo que quien falsamente cree ser libre”.

Por esta razón, el autoengaño suele dar lugar a la narcotización (3). Y aquí todo depende de los gustos, preferencias y adicciones de cada uno. Lo cierto es que la sociedad contemporánea promueve infinitas formas de entretenimiento que nos permiten evadirnos las 24 horas del día. Dado que en general huimos perma-

nentemente de nosotros mismos, lo más común es encontrarnos con personas que no van hacia ninguna parte.

Con el tiempo, esta falta de propósito y de sentido suele generar la aparición de la resignación (4). Cansados físicamente y agotados mentalmente, decidimos conformarnos, sentenciando en nuestro fuero interno que “la vida que llevamos es la única posible”. Asumimos definitivamente el papel de víctimas frente a nuestras circunstancias.

ARROGANCIA Y CINISMO

“Ninguna persona cambia hasta que su situación deviene insostenible” (José Antonio Marina)

En caso de sentirnos cuestionados solemos defendernos impulsivamente por medio de la arrogancia (5), muchas veces disfrazada de escepticismo. Esta es la razón por la que solemos ponernos a la defensiva frente a aquellas personas que piensan distinto. Al mostrarnos soberbios e incluso prepotentes, intentamos preservar nuestra rígida identidad.

Si seguimos posponiendo lo inevitable, la arrogancia suele mutar hasta convertirse en cinismo (6). Sobre todo tal y como se entiende hoy día. Es decir, como la máscara con la que ocultamos nuestras frustraciones y desilusiones, y bajo la que nos protegemos de la insatisfacción que nos causa llevar una vida de segunda mano, completamente prefabricada. Tal es la falsedad de los cínicos, que suelen afirmar que “no creen en nada”, poniendo de manifiesto que en realidad no creen en sí mismos.

Por último, existe un séptimo mecanismo de defensa: la pereza (7). Y aquí no nos referimos a la definición actual, sino al significado original. La palabra pereza procede del griego *acedia*, que quiere decir “tristeza de ánimo de quien no hace con su vida aquello que intuye o sabe que podría realizar”.

En fin, nadie dijo que fuera fácil, pero para empezar a cambiar solo hay que dar un primer paso. ●

PRISIONEROS DE LAS CREENCIAS

Un niño fue al circo con su padre y quedó fascinado con un enorme elefante, de fuerza descomunal. Al terminar la función, el chico vio cómo el domador ataba una de las patas del animal a una pequeña estaca clavada en el suelo. Le sorprendió constatar que la estaca era un minúsculo pedazo de madera. “Papá, ¿cómo puede ser que el elefante no se escape?”, le preguntó. Y su padre le dijo: “Porque está amaestrado”. “Y si está amaestrado”, insistió el chico, “¿por qué lo encadenan?”. El padre no supo qué decirle. Otro hombre que había escuchado la conversación le reveló la respuesta: “El elefante no se escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que nació. Al principio trataría de soltarse, empujando con fuerza. Pero siendo un elefantito, la estaca era demasiado resistente para él. Y así continuó hasta sentirse agotado, impotente y, finalmente, resignado. Ahora ya ni se lo plantea”.

