

intro PSICOLOGÍA

Menos OBLIGACIÓN Y MUCHA MÁS ILUSIÓN

Nos pasamos la vida intentando agradar y ser obedientes. Adaptarse es positivo, exagerarlo conduce al aislamiento. Dejar de recorrer la senda que quieren los demás y guiarse más por la ilusión es el mejor camino. Por *Xavier Guix*. Ilustración de *Alberto Vázquez*.

Debería empezar por confesar que buena parte de mi vida la he pasado siendo un *niño adaptativo*. Muchos de mi generación respondemos a ese patrón actitudinal: caer bien, quedar bien, hacerlo todo bien. Ser, ante todo, obedientes. La manera de ser amados se correspondía con la capacidad de generar en los demás un estado de simpatía hacia nuestra persona. Y nada funciona mejor en este sentido que adaptarse a las demandas del medio y de las voluntades ajenas. Imposible desobedecer. Imposible fallar. Imposible actuar según los propios designios, según las ganas y según los latidos del corazón.

Adaptarse al medio no es ningún mérito, más bien al contrario. Sin embargo, cuando la adaptación se pone al servicio de las transacciones afectivas, de la búsqueda de aprobación y estima de los demás, entonces tenemos un problema. La vida se convierte en la obligación de ser buenos, de responder a las expectativas ajenas. Se construye así una identidad disociada: quien soy por fuera y quien soy por dentro. La zona abierta y la zona oculta. Lo malo es que uno llega a creer que lo que existe ahí dentro es vergonzoso. Por eso hay que ocultarlo.

Con el paso de los años, las personas que se han pasado la vida obligándose a ser buenas acaban tan hartas que prefieren encerrarse en sí mismas. Deciden vivir por fin su vida oculta, solo que no lo saben hacer ante los demás, por lo que

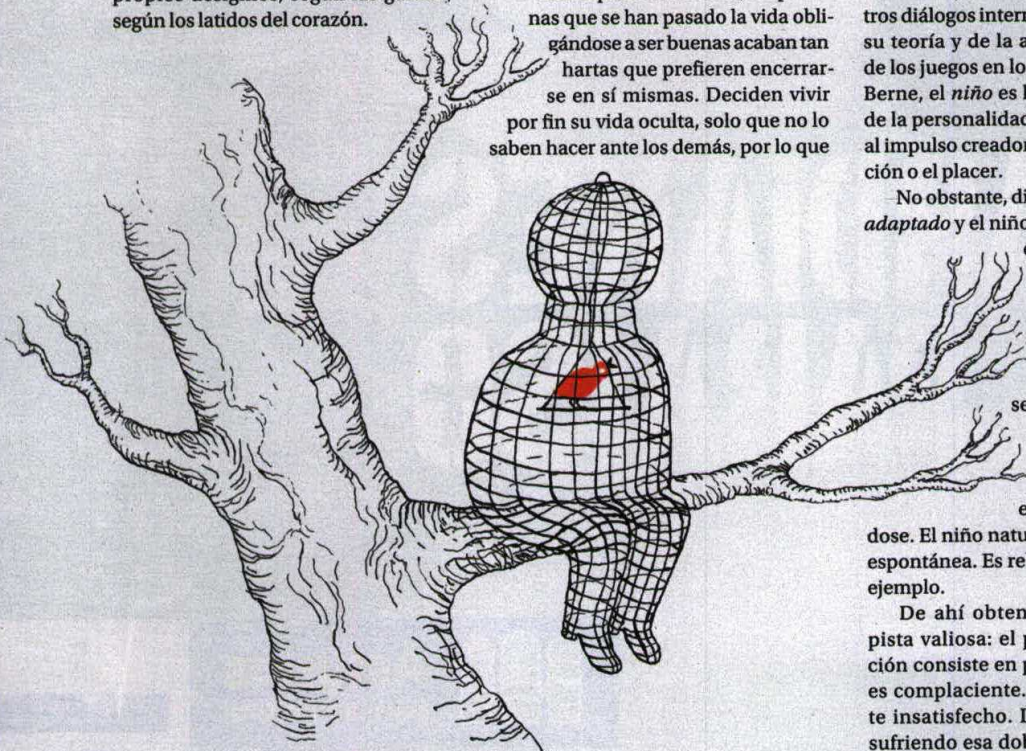
prefieren que las dejen en paz. Hartas de todo, se aíslan, van a lo suyo y la familia con un ratito basta. Se abandonan porque no quieren más obligaciones.

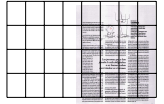
NATURALES Y ADAPTADOS
"La sencillez y naturalidad son el supremo y último fin de la cultura" (Friedrich Nietzsche)

El doctor Eric Berne se hizo popular por su teoría sobre el análisis transaccional o los tres estados del yo: el niño, el adulto y el padre. Esas figuras simbólicas que todos llevamos encima son fáciles de reconocer si escuchamos nuestros diálogos internos. Pero más allá de su teoría y de la atinada descripción de los juegos en los que vivimos según Berne, el *niño* es la parte más valiosa de la personalidad, ya que contribuye al impulso creador, el encanto, la intuición o el placer.

No obstante, distingue entre el *niño adaptado* y el *niño natural*. El primero es el que modifica su comportamiento bajo la influencia parental. Se porta como el padre o la madre querían que se portara. O se adapta y lo hace con dos posibles expresiones: encerrándose en sí mismo o quejándose. El *niño natural* es una expresión espontánea. Es rebelde o creativo, por ejemplo.

De ahí obtenemos una primera pista valiosa: el precio de la adaptación consiste en partirse en dos. Uno es complaciente. El otro, ocultamente insatisfecho. De este modo crece sufriendo esa doble existencia. La de





fuera, elogiada por todo el mundo. La de dentro, odiada por uno mismo. La que se muestra y la que se oculta. Una cara es el éxito; la otra, el aburrimiento. O se cae en la vanidad y el narcisismo o se muere de envidia o de vacío. Mal asunto.

LA ANGUSTIA DE TENER QUE SER
"Quien es auténtico asume la responsabilidad por ser lo que es y se reconoce libre de ser lo que es (Sartre)"

Cuenta Antonio Blay que lo que surge del fondo de nuestro ser es inteligencia, energía y afecto. Pero, en cambio, el *modo de ser* se adquiere a través de lo que se nos enseña, lo que se debe hacer, cómo hay que hacerlo y lo que no hay que hacer. El niño (voy a utilizar el genérico de Berne, aunque se entiende que hablo de la niña también) aprende que no vale tanto por lo que es, sino por su adaptación a un modo de ser ajeno a él. Es así como

construimos un exterior que, con tal de garantizarnos seguridad, afecto y felicidad, nos pide a cambio que renunciemos a nuestra naturalidad.

Dice Blay: "El niño desconecta de su fondo de energía, de su fondo de vitalidad, de donde surge la capacidad combativa de vivir, de jugar, de expresar sus necesidades vitales". Es así como uno pierde la seguridad en sí mismo. El niño deja de vivir en su fuente natural y acaba por depender de las fuentes externas, la madre primero y el mundo después. Pero ¿qué ocurre cuando, a pesar de ser bueno y adaptado, ahí fuera les niegan sus necesidades? Entonces el niño se encuentra sin soporte central y sin soporte exterior y por unos momentos se encuentra total-



mente aislado, desconectado, en una soledad total. Es el estadio de angustia fundamental.

Esa ansiedad la seguimos viviendo de adultos cada vez que sentimos la duda de quién somos o de no funcionar según los modelos establecidos. Se llega a un callejón sin salida: si soy yo, no me querrán. Nos abandonamos a nosotros mismos para que no nos abandonen los

Las personas que se han pasado la vida obligándose a ser buenas acaban encerrándose en sí mismas

demás, los que creemos fuente de todo lo que necesitamos. La mayor parte de las personas que juegan a ser buenas, que tienen la necesidad imperiosa de sentirse bondadosas y lograr ser queridas, lo hacen para evitar esas angustias. Así han aprendido a vivir con obligaciones, remordimientos y culpabilidades.

TODO CON ILUSIÓN

"La diferencia entre el pasado, el presente y el futuro es solo una ilusión persistente" (Albert Einstein)

No fue hasta los cuarenta y tantos cuando aprendí de mi maestro Oriol Pujol Borotau una de sus mejores lecciones orientales: ¡Todo con ilusión, nada por

IDEAS Y CAMINOS

LECTURAS

- 'Ser. Curso de psicología de la autorrealización'. Antonio Blay. Ediciones Índigo.
- 'Juegos en que participamos'. Eric Berne. Editorial Diana (México).
- 'Nada por obligación, todo con ilusión'. Oriol Pujol Borotau. Amat Editorial.

obligación! Lo que encierra esta frase tan breve es toda una declaración existencial. Los griegos nos impulsaron hacia la virtud a través de la lucha y la victoria, para obtener así la condición de personas honorables. Hoy preferimos hablar de ilusión y de felicidad, de fluir, de amar y de sentir pasión por aquello que nos gusta.

No obstante, para llegar a tales plenitudes es necesario un ejercicio de autoconocimiento que permita observar y corregir la pesadez de seguir siendo un modelo a los ojos del mundo. Atreverse a ser uno mismo pasa por tener a raya al niño adaptativo, abandonar la obligación interior de ser siempre bueno y preferir mostrarse con autenticidad. Para ello hay que vencer esas angustias que ahora perviven como memorias emocionales. Hay que abrazar la vulnerabilidad de sentirse desnudo hasta descubrir lo bien que sienta recuperar la naturalidad. Aquella que no se basa en modelo alguno, sino en inteligencia, amor y energía. El resto es mera reactividad, miedo y control.

A veces, el planteamiento es sencillo: ¿qué es lo que hago por obligación?, ¿qué es lo que hago con ilusión? El caminante que hace camino al andar debe avanzar ligero. Cuando su mochila está demasiado cargada de obligaciones, debe soltar lastre. Y una de las más pesadas es la que obliga a recorrer la senda que quieren los demás. Hay que encontrar el propio camino y revisar de vez en cuando si se sigue siendo feliz al andar. ●