

PSICOTIDIANEIDADES

PERMÍTAME UNA PREGUNTA: Usted se lleva bien con ustedes mismos?

Le cuento un cuento. Había una vez una persona que le preguntó a la otra.

- Puedo contarte un secreto?
- Y el otro le dijo: No, porque somos muchos.
- Cómo muchos...somos 2
- No, somos 6. Como vos crees que yo soy. Como yo creo que soy. Y como yo realmente soy.

Y lo mismo de tu lado: somos 6

Parece ser, que la imagen que cada uno tiene de sí mismo, no coincide necesariamente con como la persona "es" en realidad. El hecho es que, la imagen que cada persona tiene de sí misma, está hecha de materiales provenientes de fuentes muy diversas. Por ejemplo:

- 1) de las experiencias tempranas, buenas y malas.
 - 2) de las imágenes de otros tomados como modelo.
 - 3) de lo que cada uno espera de sí mismo.
 - 4) de lo que cada uno rechaza de sí mismo y con lo que nada quiere saber.
 - 5) de lo que los demás esperan de cada uno.
 - 6) de los buenos y malos resultados que obtuvimos con nuestros objetivos.
 - 7) de la memoria selectiva que tenemos de los resultados en relación a nuestros objetivos.
 - 8) de la cantidad de veces que echamos a los otros la culpa de lo que nos pasa y lo que no nos pasa.
- Y la lista continúa.....

Y es por esto que la imagen que cada persona tiene de sí misma, puede ser contradictoria. Sumar los efectos de todas estas fuentes no es un "dos mas dos son cuatro".

Más aún, cuando estas fuentes son también las fuentes de quien es y cómo es cada uno.

Digámoslo sin miedo: nadie es de una sola pieza. Hay puntos fuertes y puntos débiles. Cada uno tiene sus propias facilidades, dificultades, trabas e imposibilidades. Hay flexibilidades y hay rigideces. Hay actos casi heroicos y hay terribles egoísmos. Y todos ellos en una sola persona!!. Y en una sola persona que muchísimas veces, sólo puede ver una sola de las caras por vez. Un verdadero collage mas o menos armónico!!.

Hay condicionantes muy fuertes, como por ejemplo, que se haya nacido hombre o mujer.

Y hay también condicionantes mas situacionales para que aparezca una cara u otra:

- * según el momento o la etapa que se esté atravesando (crisis vitales, cambio de décadas o situaciones emocionalmente movilizantes);
- * según con quien se esté (personas que agradan o no, personas con las que hubo o hay un conflicto);
- * según qué se piense o se sienta en el momento (aburrimiento, desprecio, bronca o cercanía emocional).

Algunos ejemplos muy simples:

- * Las personas no son siempre las mismas en el ámbito familiar, con las amistades o en el trabajo (quizás por eso no da siempre buen resultado juntar grupos).
 - * Frente a determinado tipo de personas alguien puede reaccionar muy distinto de cómo reacciona siempre. Por ejemplo frente a personas autoritarias, soberbias o mentirosas (que son las personas que a uno "lo sacan").
 - * Personas luchadoras, que van siempre para adelante; ante una desilusión amorosa, bajan los brazos, y se quiebran como una fuertísima sensación de desamparado.
- Y las listas continúan....

Qué hace que este collage sea coherente?. Cómo armar este rompecabezas y no morir en el intento?

Cómo armarse para que las contradicciones no resulten enloquecedoras?

Según algunos autores, con lo que se llama "La Narrativa". Ya lo dijo Jerome Bruner en "La fábrica de historias – Derecho, literatura, vida": *"He afirmado que creamos y recreamos la identidad mediante la narrativa, que el Yo es un producto de nuestros relatos y no una cierta esencia por descubrir cavando en los confines de la subjetividad. Y a esta altura está demostrado que sin la capacidad de contar historias sobre nosotros mismos no existiría una cosa como la identidad"*.

Cada uno se explica primero a sí mismo (y luego a los otros) las razones de su situación, se narra historias con libretos, personajes, tramas y desenlaces que hacen que cada uno sea quien es. Las narraciones dan significado a lo que no lo tiene y a las contradicciones e incoherencias. Con las narraciones se sufre y se disfruta. Con las narraciones las personas producen actos heroicos, suicidios incomprensibles o actos de amor. No es que vivamos de cuentos (quizás algunas personas sí), vivimos gracias a las narraciones.

Cuando usted le pregunta a alguien la razón de su estado de ánimo, le cuenta una historia. Dramas sobre todo, relatos épicos, situaciones humorísticas, algunos verdaderos thrillers, con las/os buenas/os y las/os malas/os como corresponde. Pero siempre historias, narraciones.

Esta construcción de relatos, la mayor parte de los seres humanos lo hacen cotidianamente y sin grandes dificultades. Algunos pocos se quiebran antes de lograrlo; durante la adolescencia por ejemplo (etapa particularmente desestabilizadora). Y posterior al quiebre, crean inevitablemente nuevas narraciones que la ciencia llama Delirios. Algunas coherentes y otras no tanto.

Y hasta se producen narraciones colectivas con sus héroes, líderes y causas (perdidas o por venir). Narraciones algunas que perduran por milenios y otras sólo siglos o decenios. Acaso debe llamarnos la atención que para algunos grupos, las narraciones de los otros grupos, les parezcan “delirantes”?

Y piense además, que aquella complejísima red de imágenes contradictorias, coherentizada por la narración; es a su vez; la “Fuente de la Autoestima”. Pero ésta, es otra historia !!!!!.

Raul G. Koffman
raulkoffman@gmail.com