

PSICOTIDIANEIDADES

¿Su mejor aliado o su peor enemigo?

Si aceptamos el principio psicológico de que, el eje de la resolución de las problemáticas personales pasa primordialmente por la relación con uno mismo, esta pregunta es pertinente. Esto no significa que no existan los problemas relacionales por ejemplo. Significa que a la hora de generar cambios, desde el momento en que cada uno/o identifica y reconoce sus limitaciones o zonas conflictivas; la responsabilidad por estas cuestiones, es individual.

Y aquí las ideas deben ser claras. 1. hablamos de responsabilidad individual, no de culpa. 2. hablamos de "a la hora de generar cambios", y 3. de limitaciones y/o aspectos conflictivos. Porque culpa remite al dedo acusador por la existencia misma de esas limitaciones. Remite a que "no se deberían" tener esas limitaciones. La idea de responsabilidad, remite a "cómo hice (que hice y que no hice) para tener esta limitación". Porque muchísimas veces las limitaciones no son solo genéticas o constitucionales; sino construidas (a lo largo de la historia personal y/o de las historias relacionales). Y las construidas son las que mas interesan en los momentos de cambio. Y las limitaciones y aspectos conflictivos; algunas se pueden mejorar, pero otras no. Limitaciones tenemos todos, y zonas de conflicto también; solo que (como no podía ser de otra manera) son diferentes para cada uno (en lo relacional, para iniciar actividades, para poder detenerse, para no proponerse como víctima ni como victimario, para no reaccionar por incredulidad o por exceso de credulidad, por rigidez o por exceso de concesiones, etc.). Las opciones de presencia de conflictos y/o limitaciones, son muchísimas y muy variadas.

Y esto de las limitaciones para cambiar las limitaciones, no es para desilucionarse, sino para no ilusionarse innecesariamente. La magia no pertenece al campo de la psicoterapia. Quien promete y asegura cambios sin evaluaciones previas o sin un camino mínimo recorrido; está recurriendo a la magia o al supuesto poder de sus palabras o acciones, dado por usted por su necesidad de encontrar una solución. Entonces, prescindiendo de la magia, solo resta trabajar sobre una/o misma/o; y es ahí donde toma sentido la pregunta inicial. Es que, cada persona puede ser para sí misma, su mejor aliada o su peor enemiga. Y sobre esta conclusión, suele haber coincidencia general.

La memoria: una aliada

La mayor parte de las personas tienen recuerdos de las dos opciones; sobre todo de la segunda (haber sido su peor enemigo); que es finalmente la que le confirma la primera. Como los zapatos un número mas chico; cuando algo aprieta es cuando ayuda a comparar y a valorar la amplitud. ¿Será por eso que suele decirse que quienes no pasaron necesidad no le dan el real valor a los objetos y a las personas?. Dicho de otra manera: si utilizamos el modelo figura-fondo, sobre un fondo de nada la figura toma valor; pero sobre un fondo de exceso de figuras, la figura, es sólo una mas y se pierde.

Preguntado de otra manera, ¿se aprende mas de los aciertos o de los errores?. Cuando los errores duelen (en la auto-valoración), el aprendizaje es mas eficaz (aunque pretendamos olvidar los efectos de esos errores por dolorosos). Es la descriptiva frase de Nietzsche de que "lo que no me mata, me fortalece".

Recordar los errores, es bueno.

Además, olvidar algunos errores es imposible, porque simplemente están ahí en la memoria y siempre ocurrirá algo en el curso de la vida, relacionado directa o indirectamente con aquello; que lo hará reaparecer. Y olvidar otros es imprescindible...en realidad se olvidan solos, solo ocupan lugar. Ya lo dijo J. L. Borges: "Nosotros estamos hechos, en buena parte, de nuestra propia memoria. Esa memoria está hecha, en buena parte, de olvido". Sintetizando: recordar que se es falible, es un buen método para tratar de fallar y equivocarse menos.

El peor enemigo: cuando somos lo peor (o lo mejor)

Haber sido una o algunas pocas veces la/el peor enemigo/o, finalmente, no es tan malo. Nos saca de la invulnerabilidad y autosuficiencia en las que a veces caemos por necesidad de seguir adelante (los peores accidentes de trabajo, no son los de los iniciados, sino los errores de los confiados experimentados). Muy distinto es cuando el "una o algunas pocas veces", se reemplaza por el "siempre o casi siempre". Ahí "el peor enemigo" se encarna, se autoalimenta y se convierte en un casi laberíntico bosque enmarañado. Ya no es el árbol que tapa el bosque, es el bosque mismo tapando el sol.

Creerse la/el peor o la/el mejor, es realmente, lo peor que a alguien le puede pasar. Simplemente se cae en la lógica de los absolutos, y todo está muy oscuro o demasiado claro. Sinceramente, para ser la/el peor, hay que esmerarse y mucho. Hacer "siempre todo mal", no es broma. Y ser la/el mejor, requiere no solo mucha confianza sino de mucho conocimiento del total de personas con quienes se está comparando.

La/el mejor entre 10 no es lo mismo que entre 10000. Ser la/el peor despierta lástima, y el otro despierta bronca por su estupidez y soberbia (¿¡quien se cree que es!?) o envidia.

Algunos dicen que las personas que se presentan como las peores, lo hacen para ser queridas y tenidas en cuenta. Es un modo, sólo eso. También se dice que las que se presentan como las mejores, parece que lo hacen por la misma razón, pero no siempre lo logran porque suelen despertar sentimientos encontrados. Otros de opinión contraria, dicen que en ellas, hay un exceso de quererse a ellas mismas. Son modos de presentarse.

El mejor aliado: ser un buen enemigo

Se dice que los verdaderos amigos son los que dicen las cosas como son, no los que dicen lo que se quiere escuchar para minimizar la propia estupidez. Y sin embargo en ese preciso momento, se convierten en enemigos porque atacan la autocomplacencia. Extrañamente ese enemigo es el mejor aliado para ese preciso momento. Sería algo así como que para no equivocarse tanto, "no hay que matar al mensajero". Y también es posible, que cada persona haga esto con sí misma: es lo que se llama "autocrítica". Algunos dicen que la autocrítica no verbalizada cara a cara ante otra persona, no es una verdadera autocrítica. Que sin blanquearlo ante otro tiende a minimizarse, a perdonarse con facilidad, porque se tiende a ser complaciente con uno mismo; finalmente que no alcanza. Otros afirman que con decírselo a uno mismo, sí alcanza. Son versiones.

La autocrítica, dicen, debe ser sincera y directa, pero no sanguinaria (sino genera una reacción inmediata para protegerse). Es el viejo "según como me lo digan". Atacar, sí; pero tirar a destruir, no. Ahí, puede que alcance. Ya lo dijo el cantautor: "el íntimo enemigo que malvive de pensión en mi corazón..... el que nunca se desnuda, si no me desnudo yo".

Sintetizando:

Desde el "me aborrezco" al "yo me amo", hay un gran abanico de posibilidades. La relación de la persona con sí misma, se sabe, es compleja. E inmersas en esa complejidad, con sus pocos o muchos recursos, las personas tratan de cambiar. El recurso a la magia o al esoterismo, no facilitan las cosas; las complican. Complicar lo complejo es un ataque a la posibilidad de cambiar. A saber simplificar para cambiar, también se aprende. Pero eso sí, previamente hay que saber reconocer quienes son y como funcionan los aliados y los enemigos (sean quienes sean y vengan de donde vengan).

Raúl G. Koffman
Psicólogo
raulkoffman@gmail.com