

PSICOTIDIANEIDADES

¿A usted le da mucho trabajo cambiar? 2

¿Le cuesta mucho cambiar sus ideas y valoraciones?. ¿Promete sinceramente que cambiará pero luego descubre que no lo puede realizar y que querer no es poder?. ¿Le sucede que los demás le piden que cambie y usted no sabe exactamente a qué se refieren?. ¿Sabe usted qué tiene que cambiar, pero no sabe cómo?. ¿Sabe cómo pero le resulta más difícil de lo que creía?. ¿Su brújula se desmagnetizó y perdió el norte?. ¿Su norte para usted, ya no tiene el valor que antes tenía?. Nada de esto, por sí mismo es grave; es muy frecuente, es muy humano; es que da mucho trabajo cambiar.

Partamos de que cada persona; a medida que va viviendo; establece como válidas algunas premisas y verdades. Algunas de ellas establecidas desde su niñez (definiciones del carácter repetidos infinitamente por sus progenitores, imágenes de sí misma/o y conclusiones sacadas a partir de recuerdos significativos, por ejemplo; finalmente significados adjudicados a experiencias). Sucede con frecuencia en la clínica, que las personas se encuentran que estas verdades históricas, ya no son válidas para su presente joven y sobre todo adulto. Verdades que forman parte, obviamente, de su Identidad (siempre creyeron en estas verdades y nunca nada ni nadie se las cuestionó seriamente). Y funcionar de acuerdo a ellas les hicieron relativamente feliz. Vamos a llamarlas “verdades atemporales”.

Los buenos chicos y las verdades atemporales

Vamos a un ejemplo concreto: las persona que se enorgullecen de ser “buenas personas”. En sus historias fueron buenas/os chicas/os (sobre todo cumplidoras/es) y eso les garantizó ser reconocidas/os y queridas/os. Pero también es cierto, que por seguir siéndolo muchos años después, tuvieron que pagar costos dolorosos (concesiones innecesarias, descalificaciones, abusos y manipulaciones sistemáticas por ejemplo). Un día descubren que “ser buenas”, no sólo les parece por momentos cuestionable, sino también insuficiente como objetivo. Descubren que les convendría no ser “tan buenas/os”, que no es lo mismo que pasar a ser “malas personas”. Es mas, rechazan la idea de ser “malas personas”, porque para ellos, se es buena o mala persona; les es difícil pensar en grises.

En un momento de lucidez podrían decir: “esto es un modelo y modo de pensar de mi niñez, un modelo parcial y caduco. No voy a joder a nadie pero, a partir de mañana me planto y empiezo a decir que no, tantas veces como eso sea necesario y la situación lo requiera. Y además, sin culpas”. ¿Un cambio fácil y simple verdad?. Ni fácil ni simple; en realidad difícil y complejo. ¿Notó todo lo que está implícito en esta frase encomillada?

Las verdades universalizadas

Continuemos con el ejemplo. Supongamos que a estas verdades/significados, nunca pasó nada importante que las cuestione. Prueba de ello es que usted; no sólo las hizo atemporales; sino que además, las universalizó. Esto es: las supone válidas para todas las circunstancias, todos los tiempos y para todas las personas. Le pregunto: ¿coherencia o rigidez?. Usted lo define. Si usted lo define como coherencia, valora la coherencia, paga los costos sin síntomas y renueva el contrato con estas verdades con alegría, usted es alguien que muchos quisieran tomar como modelo. Si usted lo define como rigidez, porque evalúa que no es conveniente ni funcional reaccionar siempre igual con todos en todo momento, porque no quiere pagar mas costos que le parecen innecesarios o porque le parece sólo un buen modelo teórico pero difícil de aplicar y sostener, ésta, es otra historia. Como ya dijimos, algunos cambios no son fáciles ni se producen por decreto, y además atacan la Identidad (lo que para usted es verdadero y bueno “desde que tiene uso de razón”).

Las verdades implícitas

Algunas de estas verdades/significados hasta que se las cuestiona, funcionan como implícitos, como verdades tácitas, por tanto invisible a sus propios ojos. Imposibles de cuestionar por esta invisibilidad. Por ejemplo, usted siempre quiso ser una “buena personas”, pero ¿evaluó en detalle todo lo beneficioso y perjudicial que esto “supone”?. ¿O funciona así por convencimiento, porque está bien que así sea, porque siempre fue así, porque así se lo transmitieron o porque se siente algo responsable de la crueldad del mundo?.

Usted puede preguntarse porqué teniendo la misma actitud a veces tiene resultados satisfactorios y otras veces no. Lo que importa es qué preguntas se hace (y las respuestas que posteriormente se dé). No es lo mismo preguntarse ¿porqué me pasa esto?, que preguntarse ¿porqué no me iba a pasar esto?.

Sorprenderse siempre por lo mismo, supone al menos que se hizo la pregunta equivocada; o que sus premisas, sus puntos de partida, son equivocados. Lo mismo para la pregunta de porqué su coherencia le genera problemas con las otras personas que usted no esperaba se produjesen (¿suponía usted que los otros le iban a dar la razón y quizás a obedecer?). Cuidado, éste puede ser un implícito. Y muy ligado a su Amor Propio.

Ulises y usted

Según La Odisea, Ulises tuvo que pasar cerca de la Isla de las Sirenas. Seres muy peligrosos las sirenas; porque llevaban, a los marinos que escuchaban sus cantos; a la muerte segura: dirigían directamente las

embarcaciones hacia los acantilados. Ulises tapó los oídos de sus marinos con cera y se hizo atar a un mástil de su barco. Así pudo escuchar sus cantos y salir vivo de la travesía gracias a que sus gritos para ser desatado no fueron oídos. Todo un acto heroico. ¿Porque le recuerdo esto?. Porque a veces las verdades implícitas funcionan como “cantos de sirena”. Melodías encantadoras e hipnóticas, finalmente “llamados”; a los que no se puede hacer “oídos sordos”; a obrar de una única manera. Un clarísimo acto de inevitable ejecución automática en estado hipnótico. Un verdadero bochorno para quien se dice sapiens. Acordemos de que hay “llamados y llamados”. El tema es no responder hipnóticamente a los que llevan directamente a estrellarse contra los acantilados. Ya lo dijo Thomas S. Eliot: “La especie humana no soporta mucha realidad”.

Para concluir, aclaremos. No es que las/os buenas/os chicas/os, son las únicas personas que podrían tener algo que cambiar. Con las malas personas pasa lo mismo. Como pasa con las indiferentes, las necias, las violentas, las autoritarias, las intransigentes y las soberbias; entre tantas otras. Cada una tendrá sus propias dificultades e imposibilidades para cambiar, sus procesos de cambio serán diferentes y las preguntas para lograrlo, serán otras.

No es que nadie se salva, es que nadie es perfecto. Y si es cierto aquello de que la vida es un permanente aprendizaje, ¿alguien necesita dejar de aprender?, ¿alguien se las sabe todas?. Recuerde aquello de que “el único que está de vuelta de todo, es el que nunca fue a ninguna parte”.

Raúl Koffman
Psicólogo
raulkoffman@gmail.com