

Esculpiendo Nuestra Mejor Obra...

Lic. Virginia Modarelli⁷

Recibido: 15 de Abril de 2009

Aprobado: 10 de Septiembre de 2009

Referencia Recomendada: Modarelli, V. (2010). Esculpiendo nuestra mejor obra. *Revista de Psicología GEPU*, 1 (1), 20 – 24.

Resumen: El presente trabajo se propone reflexionar, a la luz de la psicología humanista, aquellas limitaciones (algunas identidades que adoptamos para ser aceptados socialmente) que suelen obstaculizar nuestro acceso a nuestro verdadero Ser o esencia. Sólo atravesándolas podremos desplegar todo nuestro potencial y recursos, logrando un descubrimiento de nosotros mismos, de nuestra individualidad.

Palabras Clave: Ser, Potencial, Recursos, Individualidad.

⁷ Licenciada en Psicología de la Universidad de Buenos Aires, Argentina.
Enfoque Humanista. Correo electrónico: vmservivo91@gmail.com
<http://serunoconsigomismo.blogspot.com>

En una oportunidad escuché un hermoso relato, en voz del poeta Eduardo Galeano...

En una estancia, viven un grupo de niños. Un día, llega un enorme bloque de granito, que sería esculpido por un artista. El escultor comienza golpe a golpe su tarea. Mientras esto sucede, los niños salen de vacaciones... Al regresar a su casa, los niños se maravillan: en vez del bloque de granito se encuentran con un hermoso y bello caballo. Un niño, extasiado por la visión, le pregunta al escultor: ¿Y vos, cómo sabías que adentro había un caballo?

Galeano se pregunta entonces: ¿Cuántos caballos a descubrir hay dentro de todas las rocas del mundo?



¿Cuántas vidas suceden según los cánones de lo establecido en una cultura o familia, dejando encerrado un bello caballo dentro de uno, deseoso de salir a

galopar? Generalmente se es como se supone que debería “ser”, “hacerse”...

¿Cuántas veces uno mismo desmerece una creación propia, porque supone que no se amolda a lo que los demás esperan, a lo establecido?

Autolimitaciones que corresponden con todo lo que nos enseñaron, lo que aprendimos y lo que suponemos que los demás esperan de nosotros... y en esa tarea dejamos encerrado lo más valioso que tenemos, nuestra obra de arte: LA PERSONA QUE REALMENTE SOMOS... De ese modo, dejamos de lado un caballo bellísimo, para mostrar cuadros de naturaleza muerta... o como en el cuadro de Magritte, mostramos sólo aspectos fragmentarios de sí mismo.

Como los peces, cuyo tamaño adopta la forma de la pecera que los contiene, nuestra propia visión se encuentra en oportunidades limitada... por nosotros mismos. En nuestra mente se origina la visión que tenemos de nuestra propia realidad, y es allí donde debemos buscar ampliarla, rescatar aquello de nosotros que hemos dejado de lado. Transformar nuestros pensamientos limitativos y autoestructurantes en otros más abiertos, permanentemente en cambio con la fluidez de todo lo existente e integradores de nosotros mismos: SER UNO MISMO EL PROPIO PUNTO DE PARTIDA, habitándonos, en nuestro cuerpo, en este

momento y lugar donde estamos viviendo. En otras palabras: adueñarnos de nuestra propia sabiduría y recursos, y no temer frente a ellos. Asimismo, eso requiere la paciencia y paso lento pero tenaz de una tortuga, quien paso a paso, puede sin embargo llegar a palpar la inmensidad de un océano.

En oportunidades, un Ser Humano está tomado por un malestar existencial: en algún momento de su vida (como ser el término medio de la vida, vejez o durante el lapso de una enfermedad), el individuo se enfrenta dolorosamente a una vida vivida que no se ajusta a las expectativas que tenía de ella en un comienzo (como así también vocaciones, gustos y hobbies dejados de lado, tendencias de la personalidad no desarrolladas, sus sueños...). Y así, surge una deuda pendiente consigo mismo, acompañada de un malestar cotidiano, vacío y frustración (no patológico, sino todo lo contrario: en el camino de la propia salud...). Ese malestar es allí indicio de una individualidad que puja por nacer.

Sólo UNO-escultor, sabe qué joya artística porta dentro... el cincel (trabajo sobre uno mismo) desobstaculiza la emergencia de nuestra esencia, observando todas las defensas que hemos fortalecido a lo largo de nuestra vida. Des-defenderse de las rigideces (que no es lo mismo que estar indefenso...), para que emerjan nuestras verdaderas emociones, y

apropiarse de ellas, cualesquiera sean. Una persona como verdaderamente es, no se parece siquiera a ninguna otra y es inclasificable en cualquier diagnóstico y categoría.

Abraham Maslow, padre de la psicología humanista, nos legó un bellissimo concepto para comprender mejor esto: el llamado "*Complejo de Jonás*". Recordemos: Jonás es bien conocido como personaje bíblico. Para ser protegido de las tempestades y de las acciones nocivas de los hombres, fue encerrado en el vientre de una ballena. Luego, Dios le indica su misión de ser profeta, de la cual Jonás descrea. Se siente incapacitado de ese ejercicio, descrea de sí mismo ("¿Quién?, ¿Yo?...").

El desafío en un auténtico trabajo sobre sí mismo es dejar el refugio (pseudo-protección) de la ballena: nuestra personalidad limitante. Surgen en ese punto multiplicidad de interrogaciones y ambivalencias en el individuo. Quizás, la mayor dificultad en este punto, sea que la mayoría de las personas que atraviesan estos malestares existenciales, nunca se pregunta por la verdadera índole del mismo: creen que deben esforzarse para "encajar" más en la media de la "normalidad"... (o mejor dicho: esquivaron la pregunta por el propósito de sus vidas cambiando de parejas, trabajos, casas, religiones... como si su satisfacción dependiera del "afuera" y no de una

mirada interna). Maslow, en su libro *“La personalidad creadora”*, desarrolla este concepto, y nos dice:

Califiqué a esta defensa como miedo a la propia grandeza, o evasión del propio destino, o huida de nuestros mejores talentos... Tememos tanto a lo mejor como a lo peor de nosotros mismos... Todos tenemos potencialidades sin usar o desarrollar plenamente... Muchos de nosotros esquivamos vocaciones (llamada, destino, tarea o misión en la vida) sugeridas por nuestra constitución. Tendemos a regir las responsabilidades dictadas (o insinuadas) por la naturaleza, el destino, incluso a veces por accidente, tal como Jonás intentó –en vano- escapar de su destino...

Durante nuestros primeros años de vida (sobre todo en la adolescencia), circulamos por una serie de identidades que suponemos que es “naturalmente” propia. Generalmente, se opta por una determinada identidad y se descartan posibilidades, recursos, dones propios que bien pueden formar parte de la real naturaleza de nuestro Ser. Esa parte nuestra “dejada de lado” (nuestra esencia), permanece sin embargo dentro nuestro, pero nuestra persona “adaptativa y adaptada” está como “dormida” a ella... Continúa Maslow:

Tememos a nuestras máximas posibilidades (así como las más bajas). Por lo general nos asusta llegar a ser aquello que vislumbramos en nuestros mejores momentos, en las condiciones más perfectas y de

mayor coraje. Gozamos e incluso nos estremecemos ante las divinas posibilidades que descubrimos en nosotros en tales momentos cumbre, pero al mismo tiempo temblamos de debilidad, pavor y miedo ante esas mismas posibilidades.

Generalmente uno en este punto se pregunta por qué un ser humano temería a sus mejores momentos, como diría Maslow, a sus momentos de *“identidad aguda”*, momentos de plena potencia y optimización de lo que SOY y PUEDO hacer verdaderamente... Podríamos pensar, entre tantas cosas, que para desplegar “nuestra misión”, debemos romper nuestros moldes aprendidos. Como Jonás, que para desplegar su misión debía enfrentar el desafío de salir de la ballena. Para ello debemos analizar y profundizar en que quizás nuestra personalidad actual fue elegida en pos de encajar en el mundo “adulto y moderno”: una Identidad no auténtica (con sus propios hábitos, valores, mecanismos de defensa, etc.). Una ballena que nos ha comido sin siquiera darnos cuenta.

Maslow nos dice al respecto, que frente a los grandes hombres o mujeres que se hallan en su máxima realización humana, surgen sentimientos de admiración; pero también emergen (y a veces no tan escondidos) sentimientos de hostilidad y envidia: nos hacen sentir incómodos, confusos, inferiores. Le proyectamos a esa persona “contra-valoraciones”. Y

así, ¿quién tiene el coraje de mostrarse diferente, de mostrarse mejor que otros en algo novedoso y único? Quizás el temor a ser rechazados por nuestro entorno nos haga "permanecer en el molde"... Algunas personas logran intuir, sienten, que aquello "para lo que fueron llamados" es otra cosa de lo que vienen haciendo o siendo en su vida. Y entonces, a costa de un malestar existencial (no patológico) experimentan algo así como el crecimiento de una planta que logra rajarse la maceta que la contiene: o su existencia cambia radicalmente sus bases, o se asfixia...

Para finalizar, traemos a nuestra reflexión a otro gran psicólogo humanista, Carl Rogers, para quien el descubrimiento de quién es uno realmente, es realmente nuestra misión en esta vida:

... (El individuo) aprende en gran medida que la conducta y sentimientos que experimenta son irreales... que son sólo una fachada. Descubre que gran parte de su vida se orienta por lo que él cree que debería ser y no por lo que es en realidad... que existe como respuesta a exigencias ajenas. (...) Kierkegaard señala que... en el extremo opuesto a la desesperación se encuentra el desear el Sí mismo que uno realmente es; en esta elección radica la responsabilidad más profunda del hombre. (Pág. 105)

Mirando siempre "hacia afuera" para ser como otros, amoldándose a parámetros extranjeros a sí mismo, se

pierde el contacto con nuestra propia interioridad. El autoconocimiento entraña así, una responsabilidad moral, ya que al realizar una mirada interna despertamos a nuestro verdadero Ser: existimos.

Nadie vino a este mundo para no existir...

Referencias

MASLOW, A.: La personalidad creadora. Ed. Kairós, Barcelona.

ROGERS, C.: El proceso de convertirse en persona. Ed. Paidós, Buenos Aires.

Notas

Cuadro: Magritte, R. "Le blanc-seing"