

Ideales y estima de sí

Hna. Virginia Isingrini

Misionera Xaveriana y psicoterapeuta

No tendría sentido caminar si no hubiese una meta que nos atrae. Y entre más fija está, tanto más fácil será conseguirla: si nuestros objetivos cambian según el antojo, realmente no vamos a ningún lado

Cuando el ideal es demasiado elevado

Al no conocer y aceptar nuestra realidad es muy fácil dejarse arrastrar por una espiral perfeccionista. Se quiere desbordar las propias posibilidades. Hay personas que se imaginan la propia estima como un banco donde se acumulan éxitos o cualidades para que el capital aumente cada día más. Llegar lo más alto posible, ser eficientes, programados, controlados, tener el mayor número de amigos, coleccionar viaje sobre viaje... en fin, cada quien se ha forjado su propio ideal de perfección y a él es preciso acceder. El triste fruto de tal esfuerzo es a menudo la depresión y la insatisfacción porque los resultados nunca cumplen con las expectativas. No es raro encontrar a personas que cuando descubren que no logran dar, por ejemplo, 50 pasos, se proponen dar 70.

Tampoco todo el bien es factible. Cuanto más *sublime* es el ideal, tanto más fácil es caer en esa megalomanía tan común como cómica: trabajar sin descanso, llenarse de actividades, sentirse responsables de la suerte del mundo entero, contestar al mismo tiempo a tres llamadas telefónicas, volar de un aeropuerto a otro para cumplir el mayor número de compromisos...

Los que llegan a la terapia extenuados por un ritmo de vida agotador, frecuentemente no piden descanso, sino un método mágico que les permita ser más eficientes con menor dispendio de energías. Proponerse demasiado es un modo para no sentirse inferiores o incapaces, para demostrar que “se puede”, ya que en lo profundo se está convencido de lo contrario. Lamentablemente lo que se había emprendido para aumentar la estima, termina por surtir el efecto opuesto: se aprecia con mayor intensidad la propia incapacidad porque al redoblar los esfuerzos nuestras resistencias disminuyen.

Cuando el ideal desaparece

La caída de la idealidad es uno de los fenómenos más tristes de nuestro tiempo. El hoy está cargado de ansiedad e inquietud porque no se sabe qué podrá ocurrir mañana. Si nadie puede asegurar una imaginaria felicidad venidera no queda más que arrebatarse algún destello para que alumbre, mientras pueda, el presente.

Tenemos el derecho de ser felices, se repite y enseña por todos lados. Pero, ¿quién garantiza que tal derecho se cumpla? Luchar, hacerse camino, creer en las propias fuerzas, con o contra los demás, poco importa: “tú puedes”, “tú vales”. Y si bien se ha renunciado a las grandes metas, restan las pequeñas metas del éxito profesional, de las vacaciones exóticas, del coche del año, de la *laptop* último modelo o de las mascotas que cuestan más que mantener a un hijo.

El individuo se hace ideal para sí mismo, cualquier trascendencia, aun la más barata, es anulada. El otro desaparece del propio horizonte o, si queda, está simplemente en función de los propios deseos.

La única felicidad posible es la de conseguir ahora y a toda costa el bienestar y la realización personal, aun sin exageradas ilusiones. Cualquier sacrificio es plausible cuando el altar es el propio placer o realización.

Por desgracia no sólo el otro es usado narcisistamente para conseguir lo que se desea, sino que, al final también el *yo* se destroza a sí mismo porque, ¿de quién es la culpa si la felicidad esperada no llega? Simplemente del individuo que no supo o no pudo procurársela como hubiera debido. Si se le hizo creer que él era el artífice de su estima y el garante de la propia felicidad, entonces cualquier fracaso corre por su cuenta. Así la persona acaba convirtiéndose en el blanco de la propia agresividad. Rabia, desilusión e insatisfacción son los ingredientes de la depresión que serpea por doquier.

Los enfermos de perfeccionismo caen en el desaliento porque pretenden más de lo que pueden y luchan sin tregua para alcanzarlo; los enfermos de narcisismo se hunden poco a poco en la depresión porque la medida del ideal se reduce a sus logros y no hay nada más por lo que valga la pena esforzarse. La *impotencia* es paradójicamente el fruto de estas dos tendencias opuestas: querer demasiado, o demasiado poco. Muchos indican en ese sentido de impotencia la causa principal de su falta de estima. Se sienten como inmovilizados en un estado de desesperanza que les quita las ganas de luchar, de creer en la posibilidad de un cambio. Se creen incapaces para cualquier cosa. O han ansiado ir más allá de sus posibilidades o han identificado su *yo* con el ideal mismo. O, en todo caso, se han forjado metas demasiado pobres para dar razón de su existencia. De aquí la necesidad imperiosa de volverse a confrontar con la fuerza de los ideales.

La sed de la Samaritana

Alguien dijo que cuando se deja de creer en Dios no es que se crea en nada, sino en cualquier cosa. El hombre de hoy es como un prófugo que llega sediento a tomar agua de cualquier fuente. Parece que desea convencerse a sí mismo de que tiene la libertad de escoger el propio pozo y que la que está tomando ahora es precisamente el agua que quería beber. Pero no encuentra la paz. No puede acallar esa inquietud que es propia de la condición humana. Toca a la puerta de muchas técnicas que van desde la psicología a la espiritualidad, de la magia a la farmacología, con tal de liberarse de esa ansia.

Como la Samaritana del relato evangélico, el hombre de nuestro tiempo ha pasado por muchos maridos, por tantos dueños que no han hecho más que agudizar su sed. Cada nuevo amor parecía prometerle la felicidad pero, defraudada, se lanzaba en brazos de otros porque creía en el amor fiel y eterno. De hecho no se explicaría tanta búsqueda, tantos fracasos e inestabilidad, si no sintiera la nostalgia de algo que es único e inmovible.

Llegó sola e indefensa al pozo de Jacob. Una mujer, herética y cismática, que había conocido la verdad y la había corrompido. Además de malas costumbres. Una mujer de aquella fama no podía pretender mucha ayuda, estaba acostumbrada a arreglársela sola. Un extranjero, fatigado y sediento, le pide agua. Su petición toca una cuerda abandonada, pero viva, de su corazón: aun ella puede dar algo a un hombre que no sea su propio cuerpo.

Y el agua del pozo empieza a cambiar de sabor. Sus palabras son más importantes que llenar el cántaro. La comida puede esperar, la gente cuchichear, si quiere. Ahora es Él quien le ofrece agua: ella también puede recibir algo que no sea placer efímero. Le atrae la posibilidad de que su cántaro esté siempre colmado.

Y el pozo comienza a cambiar de lugar. El diálogo se ahonda cada vez más hasta despertar una sed más oculta y más hiriente: la de un amor que no se acaba, que no

necesita pretextos ni prerrogativas para entregarse. Se siente conocida por Él, su historia está ante sus ojos.

El cántaro es abandonado a un lado del pozo. Tiene ahora en sí el agua que quita definitivamente la sed y desea compartirla con otros. Puede mirar a todos a rostro descubierto. Ya no siente la vergüenza por ser quien es, sino la alegría de un encuentro que le ha devuelto su verdadero valor.

Cuando el ideal es una Persona

Somos seres inconclusos que anhelamos una plenitud que sólo puede hallarse en la voluntad de Aquel que nos ha creado. Desgraciadamente, hemos cancelado nuestra esencia más profunda para sustituirla por la obligación de que nos sirvan. Estamos aquí para obtener, para que se nos den las cosas. ¿Y si en cambio, el camino de la realización de los seres humanos fuera exactamente lo opuesto? ¿Si la contraseña no fuera posesión, sino pérdida? ¿Si la plenitud no consistiera en el dominio, sino en la humildad y en el servicio? ¿Si en lugar de ser máquinas casi perfectas sumergidas en un mundo sin objetivos fuéramos sólo los hijos que buscan el camino que lleva nuevamente a la casa del Padre? ¿Y si la felicidad consistiera en regresar a ella? El camino hacia la meta es un regreso a lo que de manera incipiente estaba ya presente en el comienzo de nuestra existencia.

Sólo el ideal da continuidad a nuestros esfuerzos y nos permite construir algo que permanece en el tiempo y más allá de él. Sin el futuro nos ahogáramos en la mezquindad de nuestras conquistas limitadas. Cualquier logro es precario, imperfecto, pero no por ello inútil. Si hay una meta definitiva, aun los pequeños pasos son importantes, de lo contrario, todo cae en el vacío de la desesperanza o del sinsentido.

Dios toma en serio nuestra sed, nuestros anhelos de eternidad, también nuestros intentos fallidos y los lleva a plenitud. Aun en un lodazal se refleja el cielo. Nuestras pequeñas metas, a veces tan ridículas y frágiles, tienen sentido en tanto nos acercan a este encuentro con el Señor y con nuestro prójimo. En este encuentro descubrimos quiénes somos en verdad y el sueño que Él tiene para con cada uno. Lo que nos separa de aquel sueño es el camino que resta por andar. Él lo recorre con nosotros y nos carga en sus hombros cuando nos extraviarnos y las fuerzas desfallecen.