

LA DIFICULTAD DEL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO EN NUESTRO MUNDO MODERNO

Marie-France Hirigoyen ((<http://vimeo.com/album/2315322/video/62489658>))

Traducción del francés al español de
la conferencia video graba
Miguel Escobar Guerrero

La sociedad impone un gran valor a la singularidad del sujeto, a su libertad, a su autonomía. Pero, ¿le ofrece la posibilidad de realizarse, de ser sí mismo, de conocerse? En una época individualista, el individuo es el centro del mundo pero él está solo porque es un pion en una multitud de iguales. Se le exige pensar como los otros, pertenecer a una red, no salirse de la masa. Por ello, evita cuestionarse, confrontarse con los otros, afrontar el conflicto, se rechaza del conflicto. Pero al mismo tiempo, escapa a toda profundidad, a todo conocimiento de sí mismo. Por lo tanto estamos en un mundo de apariencia, ya sea para buscar un empleo; es necesario seducir, estar en forma, feliz, eficaz, competitivo.

El culto de la imagen se ha extendido a todas partes. En el mundo del trabajo entonces no importa lo que somos sino lo que mostramos, es suficiente trabajar, dar buenos resultados, hacerse apreciar, hacer marchar sus contactos. Lo que cuenta es la visibilidad, su agenda llena que demuestra su eficacia y talento. En todas partes se privilegia la vía rápida que consiste en avanzar más por su capacidad de discernimiento y no por esfuerzo, más por el engaño que por su trabajo. No construimos nuestro pensamiento sino que nos subimos al pensamiento de los otros.

En todos los dominios es necesario ir rápido, obtener resultados inmediatos. Pero ese mundo no nos deja espacio para reflexionar y obtener una visión de la vida a futuro. A fuerza de ahogarse en el trabajo o la comunicación, el hombre se ha separado de sí mismo y tiene miedo de confrontar sus miedos y su vida interior. Rechaza saber que él está solo y es mortal. Nuestra sociedad exalta la performance, la gestión de sí mismo y esto aleja a la persona, se tiene la impresión que una carga muy pesada pesa sobre sus espaldas y desarrolla la patología de la insuficiencia, de la depresión. Que esto sea en el trabajo, en la familia, en la vida social la persona tiene miedo de no lograrlo, no estar al nivel.

Esta sociedad narcisista, lejos de ser feliz o liberadora, conduce al ser humano a un rechazo de sí mismo, al miedo: se tiene miedo de sí mismo, del otro, de las agresiones, del desempleo, miedo de la enfermedad, de la vejez y sobre todo de no estar a gusto. Lograr su vida profesional a riesgo de perder su empleo, lograr su vida de pareja con el miedo de las rupturas que pueden llegar, educar correctamente sus hijos que imponen lo que quieren. Todo esto es fuente de duda e inquietud.

Pero en el mundo moderno el ser humano no puede, en especial, mostrar sus dudas: cómo conseguir un empleo si no estamos fuertes, cómo conseguir una pareja si estamos deprimidos. Entonces, es necesario aparentar. Así adoptamos un falso yo adaptativo, un modo de funcionamiento para complacer a los otros más que a nuestros propios deseos y/o sentimientos. Las personas entonces se convierten en súper adaptadas al mundo moderno perdiendo contacto con sus verdaderos sentimientos internos lo que conduce a llevar una vida desprovista de autenticidad.

Este funcionamiento de la sociedad ha logrado cambiar el funcionamiento de las personas que no habían estado tan desilusionadas y desencantadas y que buscan desesperadamente a rechazar su autoestima, no el amor de sí mismo. Los psiquiatras de mi generación han podido constatar el pasaje de los estados neuróticos descritos por Freud a patologías del carácter, en especial las narcisistas, o sea, los traumas psicósomáticos, las adicciones, la depresión y también los funcionamientos perversos.

Asistimos a una aumentación de esas patologías porque se está totalmente adaptados al mundo moderno. Y las demandas de ayuda psicológica han cambiado mucho, no buscamos una psicoterapia para conocernos mejor sino para luchar contra la inconformidad del presente. El paciente llega para quejarse de lo duro del mundo exterior y en lugar de interrogarse sobre el origen del sufrimiento pide mejor reparar la maquina con el fin de que funcione mejor: en el plano psíquico se han vuelto insensibles con un sentimiento permanente de vacío que no se busca analizar sino encontrar soluciones a su malestar. Por ello, el psicoanálisis se ha remplazado con las terapias breves, en especial las cognitivas o de conducta que proponen al paciente soluciones rápidas a los síntomas que les impiden llegar al bienestar al que creen que tienen derecho. Pero en estas terapias cortas, sin mayor esfuerzo, lo que presentan es la supresión de las inhibiciones, la gratificación inmediata de pulsiones. Cualquiera que sea la metodología empleada por estos consejeros, la recomendación es aumentar la estima de sí mismo y a disminuir la dependencia con relación a los otros. Esto lleva más al narcisismo que al compromiso. El "Cochin" (coaching) no busca más que asegurar la persona de sus valores, ayudándole a realizar sus deseos afectivos. Pero la persona no aprende a subordinar sus deseos con relación a los otros. Se promete que será más performance, sin pasar por los largos años de aprendizaje terapéutico: de lo que se trata es adaptarse evitando los cuestionamientos que le incomoda. A través de esta terapia se aprende a amarse a sí mismo para no tener necesidad del otro, aunque siempre este dependiente de la mirada aprobatoria del otro. Se habla de la estima de sí mismo pero fascinado por su propio cuerpo el hombre es confrontado a su impotencia. La mayoría de las nuevas terapias nos alientan en la ilusión de la facilidad de tener más. Pero una verdadera terapia debería llevarnos a aceptarnos simplemente como humanos imperfectos y frágiles, a admitir que no somos súper hombres.

Como lo vengo diciendo en nuestro mundo contemporáneo es muy difícil ser sí mismo. Nos quieren decir lo que debemos pensar, la forma como debemos vivir. Claro, el condicionamiento es muy sutil pero es eficaz. No importa si él es educado y cultivado, debido a que es inseguro es fácilmente influenciado y manipulable. Él busca asegurarse, a darle sentido a su existencia en verdades acabadas y aspira a una vida segura y sin sufrimiento.

En nuestra época de certidumbres los medios de comunicación no quieren hacer creer que la vida puede ser fácil y sin sufrimiento pero es imposible tener una vida sin problemas y sin sufrimiento. Al buscar la felicidad permanente tenemos el riesgo de privarnos de decisiones reales. Muchas personas se quejan de estar solas, de no recibir nada de los otros. Pero para recibir es necesario abrirse y estar disponible a los otros. Entonces, para saber quiénes somos y qué queremos hacer de nuestra vida es necesario reposarse, salirse de la agitación del mundo para mirarse a sí mismo. Y claro que se necesita tener coraje para mirarse y aceptar sus debilidades y no tener miedo de una posible depresión.

Cuestionarse a sí mismo es renunciar a las apariencias, a la omnipresencia, abrir los ojos sobre nuestras sombras y sobre nuestra época. Es a ese precio que es posible dejar las defensas para aceptarnos como somos con nuestras imperfecciones. Dejar de ser una máquina de performance para ser un humano frágil pero vivo.