



TODOS SOMOS TODOS: RESCATA TU OTRA MITAD

Revista Psicología número 135

Carlos Odriozola

Cuando nos identificamos con un rasgo de nuestra personalidad, negamos el contrario, perdiéndonos la totalidad de lo que somos.

Uno de los más dolorosos tributos que pagamos es la renuncia a la expresión de nuestra totalidad. Me explico: la vida, la naturaleza y el universo entero lo entendemos y lo interpretamos gracias a la existencia de los opuestos. Interpretamos las condiciones de la vida porque conocemos el frío y el calor, lo seco y lo húmedo, lo duro y lo blando, la luz y la oscuridad...

La identificación

El problema aparece con la formación del carácter. Fruto de las expectativas y de las exigencias del entorno, vamos identificándonos con unos rasgos, con un tipo de pensamientos, creencias y emociones; y simultáneamente tapando, ocultando y negando las creencias, emociones y atributos opuestos.

Quizás las exigencias de tu guion te llevaron a identificarte con tu fuerza, tu seguridad, tu decisión y tu actividad. Magníficos y valiosísimos rasgos. Sólo hay una pega: en la medida en que te identificas con ellos, tienes que renunciar, tapar o negar tu debilidad, tu inseguridad, tu indecisión o tu pasividad.

Y estos últimos son igual de valiosos que los primeros. Si no éstas en contacto con tu debilidad, no podrás recibir ayuda y Si no eres consciente de tu inseguridad, tus posibilidades de reflexión, cuestionamiento o escucha quedan seriamente limitadas. Si no reconoces en ti una parte pasiva, tu descanso y tu serenidad quedarán seriamente comprometidas. ¿Dónde está el error de este planteamiento?

El error y cómo corregirlo

La gran equivocación es presentar todos estos rasgos como dicotómicos y excluyentes. Si me identifico con uno de ellos, es a costa de negar su contrario. Así resulta que "somos" listos o torpes, alegres o tristes, extravertidos o introvertidos, dependientes o independientes. Es tan absurdo como si para reconocer la luz se tuviera que negar la oscuridad.

Parece mucho más lógico y coherente entender que somos listos para algunas cosas y torpes para otras, alegres en algunas ocasiones y en otras tristes, dependientes para satisfacer algunas necesidades e independientes para cubrir otras. La corrección del despropósito es tan sencilla como sustituir la "o" por la "y" para sumar, integrar e incorporar. Así, el amplio abanico de tus potencialidades se pone al servicio de una vida más plena.





Lo masculino y lo femenino

En consulta es cada día más frecuente encontrar hombres que acuden buscando ayuda ante su incapacidad de sentir, de vibrar, de expresar emociones "blandas," de manifestar su ternura.

Esas potencialidades quedaron atrás, olvidadas y reprimidas, y hoy no están ya disponibles para relacionarse afectivamente con sus hijos, su pareja, sus seres queridos... Es como si el encuentro afectivo y la manifestación de sus sentimientos se hubieran convertido en una amenaza para su virilidad.

En el otro extremo, y siguiendo con el estereotipo, nos encontramos con mujeres faltas de vitalidad, de energía, de brillo, de iniciativa, de autonomía y autoestima. El guión que en su momento eligieron fue la renuncia de su asertividad, de su libertad, a cambio de evitar conflictos o rivalidades y satisfacer las necesidades del entorno.

Rescata tu lado oculto

Te invito, a través de este artículo, a que rescates tus polaridades ocultas, que no perdidas. Están ahí, bien cerca. Sólo es necesario que trasciendas la limitante estrategia de tu carácter y, con la otra mitad autoobservación y la conciencia como medios, rescates tu mitad oculta.

Según vayas reconociendo e integrado tus rasgos, irás ganando en vitalidad y fuerza. Tus emociones y comportamientos ganarán en variedad y colorido, expresándose con coherencia y diversidad ante las diversas situaciones de tu vida.

Las polaridades, lejos de ser incompatibles, son maravillosamente complementarias. En contacto con tus opuestos, eres una persona completa, vital y capacitada para cumplir con tu misión de aprendizaje, crecimiento y expansión.

Este es el gran regalo. Todos somos todo. ¿Quieres comprobarlo?

Escribe siete rasgos típicos tuyos, que te caractericen o por los que eres conocido (generoso, amable, trabajador...). A continuación, escribe cuáles serían los siete rasgos opuestos (egoísta, desagradable, perezoso...). Trabaja cada día de la semana con uno de estos rasgos. Antes de acostarte, haz un repaso de lo que ha sido tu día, tratando de encontrar momentos en los que (también) se ha puesto de manifiesto tu opuesto.

