

LA PERSONA EQUILIBRADA

Personalidad y persona son dos conceptos muy próximos. La personalidad es la forma de ser de un sujeto, la suma de las pautas de conducta que tienen tres raíces la herencia, el ambiente y la propia experiencia de la vida. Es el sello particular de cada uno. Una gran orquesta de donde hay distintos instrumentos de viento, de cuerda, trompas y por supuesto un piano, como se da en los cinco grandes conciertos para piano y orquesta de Beethoven. La persona es el director de esa agrupación orquestal, que es capaz de mezclar, reunir, ensamblar esa diversidad de elementos para dar lugar a una sinfonía espléndida.

Llegar a ser una persona equilibrada es una tarea de artesanía psicológica. Alcanzar el ser cada vez más libre (con minúscula) e independiente y con una buena armonía, es una aspiración importante. Es más diría que el puente levadizo que conduce al castillo de la felicidad, tiene una puerta central de entrada, que se llama equilibrio personal.

La palabra equilibrio significa armonía, estabilidad, madurez, en una palabra ir consiguiendo un cierto estado de plenitud, de buena conjunción entre los distintos ingredientes que se hospedan dentro de nuestra forma ser. Todo equilibrio humano es siempre algo inestable. Se va accediendo a él a través de un crecimiento paulatino, secuencial, sucesivo. Hay grados de equilibrio. Y además, debo subrayar que es un concepto dinámico: no es algo a lo que uno llega y se instala allí y ya de por vida reside en ese espacio psicológico. No se trata de algo estático, sino que está en movimiento. Dicho de otro modo, los avatares de la vida, las mil y una cosas que nos pueden suceder en tan distintos planos, nos cambian, modifican, alteran y nos sacan de la pista.

Voy a intentar resumir que es una persona equilibrada en un decálogo, con el fin de que los lectores puedan seguir mis ideas, para analizarlas, escrutarlas y por supuesto situarse a favor o en contra de mi teoría.

1. Conocerse uno a sí mismo: en el templo de Apolo en Grecia había una inscripción en el frontispicio de la entrada que decía: conócete a ti mismo, lo que quiere decir saber cómo uno es, que características tiene, en una palabra, saber las aptitudes y las limitaciones que uno tiene. Esto es un avance, que evita embarcarse uno en empresas en las que sabe que no van a salir de forma adecuada. No me refiero aquí a un estudio documentado de uno mismo, sino tener apresadas las claves de uno mismo.

2. Tener un buen equilibrio entre corazón y cabeza, entre sentimientos y razones. Podríamos decir que la afectividad y la inteligencia son las dos notas más características de nuestra persona. El siglo XVIII entronizó la razón y corresponde a la Ilustración, que culmina con el enciclopedismo y culmina con la Revolución Francesa en 1789. Por el contrario, el siglo XIX es el Romanticismo, que significó un giro copernicano, la exaltación de los sentimientos y las pasiones. Durante todo el siglo XX, ambas posturas han estado a la gresca, sin haber podido encontrar la fórmula filosófica que los encuadre de forma sana.

En nuestro caso, esto se traduciría de la siguiente manera: no ser ni demasiado sensible psicológicamente, ni de una frialdad cerebral gélida. Ser capaz de manejar simultáneamente la afectividad y la razón, en una buena proporción. Está claro que al

ser la vida tan rica y compleja, existirán momentos en los que necesitemos ser especialmente cartesianos (la lógica y los argumentos) y otro en los que el énfasis deba ponerse en lo emotivo (en ocasiones lo efectivo es lo afectivo, jugando con las palabras).

3. Ser capaces de superar y digerir las heridas del pasado. La ecuación biográfica sana podría quedar dibujada en la siguiente fórmula: una persona equilibrada es aquella que vive instalada en el presente, tiene asumido el pasado con todo lo que eso significa y vive esencialmente abierta hacia el porvenir. La felicidad consiste en tener buena salud y mala memoria. Pasar las páginas negativas de nuestra vida es un ejercicio de salud mental. Si no, corremos el riesgo de convertirnos en personas agrias, amargadas, resentidas, dolidas, echadas a perder...atrapadas en la tupida red del rencor. Resentimiento significa sentirse dolido y no olvidar: por esos vericuetos se convierte uno en neurótico. Habría mucho que hablar aquí, pero el tiempo y el espacio de este artículo no dan más de sí.

4. Una persona equilibrada es aquella que tiene un proyecto de vida coherente y realista con tres grandes notas hospedándose en su seno: amor, trabajo y cultura. No es posible vivir sin un programa de vida. La improvisación y el ir tirando son malos consejeros. Cada uno de estos tres grandes temas se abre en abanico y se cuele por los entresijos de nuestro paisaje interior, poblando la ciudadela que cada uno somos, en un espacio habitable en donde amor y trabajo conjugan el verbo ser feliz. No hay felicidad sin amor y no hay amor sin renunciaciones. Y la cultura: la estética de la inteligencia, un saber de cinco estrellas que nos lleva a poseernos, a ser dueños y señores de nuestra parcela exterior e interior. El que no sabe lo que quiere no puede ser feliz. El que no ha sabido diseñar un esquema de futuro, vive al día, amenazado por los vientos del momento, que le traen y le llevan de acá para allá.

5. Uno de los síntomas más nítidos de equilibrio es tener una voluntad sólida, firme, recia, compacta, consistente. Voluntad es para ponerse uno metas y retos concretos e ir a por ellos. Voluntad es determinación, apuntar a los objetivos sin detenernos ante nada, sabiendo que una persona con voluntad llega en la vida más lejos que una persona inteligente. Habitan en su interior varias notas claves, que forman parte de esta territorialidad y que son: el orden, la constancia, la motivación y la disciplina. Las llamo las joyas de la corona. La voluntad se educa desde edad temprana, mediante la costumbre de vencerse en lo pequeño. No despreciar las pequeñas peleas de la vida ordinaria, ese es un gran campo de entrenamiento, que nos lleva a no despreciar las pequeñas escaramuzas en donde uno se vence y se crece ante las dificultades.

6. El gobierno más importante es el gobierno de uno mismo. Equilibrio es saber lo que uno quiere, hacia donde se dirige, saber dominarse y no perder los estribos a pesar de las dificultades, roces, provocaciones y fracasos. Muy entroncado con esta idea, está el aprender a darle a las cosas que a uno le pasan, la importancia que realmente tienen: es decir, justeza de juicio para valorar los hechos que nos suceden de modo ecuánime, templado, buscando una cierta objetividad. Este es el subsuelo psicológico que nos hace dueños y señores de nuestra persona. El juicio sereno hace de intermediario pasión y la razón. Esto, como casi todo, se aprende.

Aprender a desdramatizar y no convertir un problema en un drama. Ser capaces de verse uno a sí mismo desde el patio de butacas, intentar deslizarse uno por los pasadizos nuestro castillo interior, viendo lo que hay, lo que se ve y lo que se camufla por los rincones de sus estancias más diversas.

7. Otro indicador es el siguiente: haber ido creciendo con modelos de identidad positivos, atractivos, fuertes, con coherencia interior, nos nos arrastran a imitarlos. Estamos en una sociedad técnicamente muy avanzada, con unos logros imponentes; pero en lo humano, tengo que decir que estamos en una sociedad psicológicamente enferma: neurótica, permisiva, que fomenta conductas hedonistas que más tarde condena, muy perdida en lo fundamental. En ese clima en el que hoy nos movemos, están de moda los modelos rotos: la televisión se encarga de presentarnos a los famosos –que no a los de prestigio- con su vida partida, troceada...muchos consumen horas a la semana enganchados y narcotizados con estas historias huecas de personajes vacíos. Historias y personajes que van siendo copiados por muchos, que luego andan sin brújula. La seducción por el sensacionalismo negativo.

El modelo positivo es alguien atractivo, que provoca admiración y que nos conduce a conocerlo más y a imitarlo. Yo recuerdo en mis años juveniles que tuve dos modelos cercanos, el de mis padres y el de mi hermano Luis. Mi padre fue uno de los primeros psiquiatras de España, estudio en Alemania y constituyó el quinteto de los primeros catedráticos de Psiquiatría de nuestro país. Mi madre, sin tener carrera universitaria – eran otros tiempos- , hablaba francés y alemán y era una fuera de serie. Mi hermano me enseñó a estudiar y a ser ordenado y su ejemplo fue decisivo para mí.

8. Buena capacidad para la convivencia. No conozco nada más complicada que convivir. Es un arte que necesita tanto de la pasión como de la paciencia. Saber pasar por alto los roces y dificultades, es algo que necesita tiempo y capacidad de observación y evitar una sensibilidad psicológica demasiado fina. La convivencia es tolerancia y respeto del espacio del otro. Y no llevar cuentas de fallos, errores, atranques, dificultades y cosas similares.

9. Una persona equilibrada ha ido elaborando sentido de la vida. La palabra sentido cobija en su seno tres significados: 1) Sentido es dirección: saber hacia dónde me dirijo; 2) Sentido es contenido: tener fuertes los argumentos por los que vivir, que la cabeza se pueble de lo mejor: amor y trabajo conjugan la felicidad; 3) Sentido es coherencia de vida, que luchemos porque existan dentro de nosotros el menor número de contradicciones posibles.

10. Tener una salud física básicamente positiva. Este punto daría para mucho. El que tiene una enfermedad física importante –desde un padecimiento crónico, a una enfermedad incapacitante, desde una diabetes difícil de controlar a un lupus eritematoso o una depresión bipolar, etc.- puede perder el equilibrio o desdibujarse éste por exigencias de ese estado somático.

Fdo. Enrique Rojas
Catedrático de Psiquiatría