

la contra

LA VANGUARDIA

MANÉ ESPINOSA

“Tu personalidad es una invención”

Tengo 44 años, nací en Sant Boi y vivo en Granollers. Soy psicólogo, soy profesor de EADA e imparto cursos de habilidades directivas, comunicación y crecimiento humano. ¿Política? No me inspira. Creo en la capacidad de trascendernos (y, viendo a ciertas personas, creo en Dios). Eres lo que crees: ciertas creencias te dan vida, otras te limitan



PSICÓLOGO

XAVIER GUIX

Qué enseña usted en sus cursos?
 –Que cada uno de nosotros ve las cosas no como son, ¡sino como quiere verlas! En resumen: si no lo creo, no lo veo.
 –Ah, pero ¿no era al revés?

–No, no: cada uno somos un sistema de creencias. Y ese sistema es el filtro con el que construimos nuestra visión del mundo.

–Yo procuro mirarlo con objetividad...

–Pues no olvides que lo que llamas yo... no es más que un sistema de creencias.

–Eh, perdona...: yo soy yo.

–Un yo formado con lo que te han dicho, lo que te han hecho...: todo eso ha ido conformando lo que crees ser tú, ese yo. ¡Dime qué te han hecho y te diré quién eres!

–Yo tengo mi personalidad, oiga.

–¿Personalidad? ¡Lo de la personalidad es un mito! ¿No has observado que, según con quién estés, eres distinto en cada caso?

–...

–¿A que sí? La llamada personalidad, pues, no es una estructura interna que se manifiesta en acciones. No. No hay un yo soy así, sino patrones de conducta relacionales.

–A ver, entonces, ¿dónde estoy yo, mi yo?

–Nuestra manera de ser no se da en el interior de la persona, sino entre las personas. Tu identidad... ¡es una construcción!

–¿Está diciéndome que soy una invención!

–Sí. Eso somos. Nos pasamos media vida construyéndonos, construyendo un personaje... Y hacia los 40 años empezamos a hacer balance, a preguntarnos: ¿qué he construido? ¿Quién soy yo? Y... disponemos de otra media vida para ir deconstruyéndonos.

–¿Y en qué consiste deconstruirte?

–En ir desidentificándote de ese personaje construido, de ese sistema de máscaras y creencias..., e ir desprendiéndote de todo.

–¿De todo? ¿Hasta qué punto?

–Hasta desapegarte de todas las cosas –e incluso emociones– sobre las que te has ido

edificando. Hay quien logra desprenderse de todo y logra irse muy tranquilo de esta vida. Pero esto es muy difícil, muy difícil...

–¿Eso era lo que proponían los griegos cuando decían “Conócete a ti mismo”?

–Foucault nos mostró en *Tecnologías del yo* que ese precepto fue sólo la consecuencia de otro precepto superior: “Ocupate (o cuidate) de ti mismo”, es decir, escúlpete, modélate, invéntate, créate, ¡constrúyete a ti mismo!

–¿Sólo puedes conocerte si te construyes?

–Así es. Creer... es crear. Por eso todo depende de tus pensamientos, de tus creencias, de dónde pones tu atención. Si la pones en tu angustia, vivirás angustiado. Sobre lo que pones la atención... es lo que se manifiesta.

–¿Y en qué ponemos la atención?

–Hoy lo queremos todo: queremos tener cosas, tener salud, dinero, amor...

–La canción: *Tres cosas hay en la vida...*

–Pero no es cierto que tener salud, dinero y amor garantice la felicidad: puedes estar parapléjico, pobre y sin novia... ¡y ser feliz!

–Pues ya me dirá cuál es el secreto...

–La vida, vivir. Lo importante es estar conectado con la vida, vivir. Y vivir es relacionarte con el entorno y con los otros: en suma, cuidar la comunicación con los demás.

–¿Sólo eso? No parece gran cosa...

–Pero hoy lo queremos todo y no paramos de hacer cosas para lograrlo: hacemos, hacemos... Y nos forzamos tanto que un día, ¡pam!, reventamos: ahí aparece la ansiedad o la depresión, dos expresiones de lo mismo.

–¿De qué?

–De que tu cuerpo te dice “basta”. En la ansiedad, el cuerpo se te acelera; en la depresión, no te responde. En ambos casos, tu cuerpo te exige un respiro, un mimo.

–¿Y qué hay que hacer?

–Cambiar algún hábito, mimarte el cuerpo... Plantearse si tú eres lo que haces... Y preguntarte para qué haces todo lo que haces.

–Tremenda pregunta... ¿Tiene respuesta?

DESTINO

Xavier Guix se curtió en la radio, en la televisión y en el teatro (en pareja con Miquel Murga). Una crisis profesional le arrumbó y dejó en la miseria, y ese trance le dio ocasión de reorientar el sentido de su vida: cursó Psicología, sumó a su formación sus experiencias de comunicador, y ese bagaje de saberes le ha convertido en un formador muy solicitado, especializado en programación neurolingüística y ‘coaching’. Vuelca también sus saberes en libros como ‘Ni me explico ni me entiendes’, ‘Mientras me miran’ y, ahora, ‘Si no lo creo, no lo veo’ (Granica), un filón de útiles sugerencias para ser consciente de cómo tu sistema de creencias determina tu visión de ti mismo y del mundo: “Todo empieza por una creencia que, cuando sale de paseo, trae de vuelta un destino”, apunta Guix

–La metáfora del carruaje ilustra bien esta situación...

–¿Me la explica?

–Los caballos piafantes y enérgicos son nuestras emociones. El cochero que los embrida y guía es nuestra mente. El carruaje en el que viajamos es nuestro cuerpo.

–¿Y?

–Para viajar bien, los tres son necesarios por igual. Y si los tres se engarzan bien, vamos bien... Pero ¿quién falta en el carruaje?

–¿Quién?

–El viajero! El que viaja en el carruaje.

–Es verdad...

–Sólo él sabe adónde vamos, sólo él sabe cuál es el objetivo del viaje: ¿él dice para qué viajamos! Él da sentido a este viaje...

–No sé si mi viajero me ha dicho nada...

–Pero seguro que intuyes algo, que sientes inclinaciones... Si un día llegas a sentir intensamente esa conexión vital, te sentirás con una misión... Y entonces vivirás de verdad.

–Quiero que mi viajero me hable más claro.

–Pues detente a escuchar. Es útil practicar meditación: date un ratito cada día para concentrarte en tu respiración, sin más, sin pensamientos. Si te vienen, tú déjalos pasar...

–¿Y cómo llegaré a la certeza de que he entendido al viajero, de que me he entendido?

–Si te sientes más vivo, ¡por ahí vas bien!

–Puede sucederme una desgracia, que descarrile mi carruaje del camino...

–Estás siempre en el camino si estás conectado con la vida: a todo lo que te pase le encontrarás un valor, un mensaje, un sentido.

–¿Incluso a... un cáncer?

–“El mal no está en lo que te sucede, sino en la idea que te haces de lo que te sucede”, enseñó Epicteto. En cómo lo vivimos.

–Eso declaró Serrat cuando lo suyo...

–Vive intensamente lo que te pase, ¡sea lo que sea! Oye, la vida es como el eco: si no te gusta lo que oyes..., ocúpate de lo que emites.

VÍCTOR-M. AMELA