



## La grandeza de ser débiles

Conocernos a fondo a nosotros mismos debe ayudarnos a asumir esas limitaciones o miedos que nos impiden actuar acertadamente en algunas circunstancias

Vivimos tiempos en los que muchos piensan que ser (o mostrarse) fuertes, competitivos, dinámicos, agresivos, casi omnipotentes, constituye una garantía de supervivencia y éxito social. El problema es que actuando según esos parámetros basamos la construcción de nuestra personalidad en criterios superficiales, engañosos y de resultados cuya duración será efímera. Este craso error tiene consecuencias de una magnitud equivalente: las consultas de los psicólogos están repletas de personas aparentemente fuertes, muy competitivas y bien situadas económica y socialmente que en un momento de su vida han hecho crack, se han venido abajo hasta el extremo de requerir la intervención de un especialista.

Frente a esta ficticia seguridad que nos hace vivir instalados en la mentira y causarnos conflictos personales,

la alternativa más eficaz y honesta es la autenticidad, enfrentarse a uno mismo con la sinceridad necesaria para reconocer los propios límites y vivirlos sin traumas, con madurez, interpretándolos como lo que son, una parte de nuestra realidad cotidiana. Se trata de sentir la debilidad como algo tan humano que supone una satisfacción comprobar que cuanto más aceptamos nuestras limitaciones, más humanos somos. El reconocimiento de nuestra vulnerabilidad tiene dos dimensiones, una a nivel individual y otra social.

**El trabajo hacia dentro de nosotros mismos.** Intentaremos adecuar lo que creemos ser como persona (nuestro yo ideal) a lo que realmente somos (el yo real). No nos conocemos bien, al menos no suficientemente. O de tanto mentirnos hemos acabado creyendonos dis-

tintos de como en realidad somos. Construimos la imagen que tenemos de nosotros mismos a partir de esa imagen nuestra que los demás nos transmiten, y de nuestras ilusiones, sueños o proyecciones, no de nuestra manera de ser, de pensar y actuar.

A la hora de vernos y definirnos como personas hilamos muy poco fino, por no decir que lo hacemos con cuerda de amarrar barcos.

Cuando este acercamiento al yo real se produce (seamos honestos: para conseguirlo se requiere, además de esfuerzo, un poco de introspección y un mucho de sinceridad y capacidad de autocritica), se descubren esas debilidades que ya conocíamos pero nos costaba asumir porque nos supone sufrimiento o un reencuentro con lo que menos nos gusta de nosotros mismos. La mayoría tendemos a pensar que somos mejores de lo que somos. Incluso quienes tienen un concepto crítico y negativo de sí mismos, sufren cuando definen explícitamente sus limitaciones y han de asumirlas. Una cosa es decir "me considero pesimista" y otra bien distinta reconocer como un defecto el hecho de que ante una determinada situación, ese pesimismo frena, o directamente empeora, nuestra capacidad de reacción, de actuación.

**La tarea hacia los demás.** La otra dimensión, la social, consiste en conseguir que no nos importe parecer vulnerables, imperfectos y limitados. No se trata, sin embargo, de ser auto-compasivos, de autoinmolarse ante los demás, pregonar nuestras miserias o agrandar nuestras limitaciones. Hemos de medir dónde, ante quién, cómo y cuáles de nuestras menos lucidas características personales hemos de exponer.

En nuestro entorno social hay personas que poco nos aportan o a las que importamos poco y, por qué no decirlo, otras que incluso se alegran de nuestros males. Obviamente, no constituyen el mejor terreno para sincerarnos, para desnudarnos psicológicamente. Hemos de seleccionar los ámbitos sociales merecedores de estos actos de sinceridad y de comunicación de nuestras interioridades.

## Quienes reconocen sus limitaciones y no las ocultan son mejor aceptados y considerados por los demás

Hay muchos ámbitos, como el de nuestros familiares adultos (con los hijos pequeños la sinceridad absoluta no siempre es conveniente), amigos íntimos o compañeros de trabajo con los que mantenemos una relación humana estrecha, en los que poner en práctica esta exhibición (siempre calculada y medida) de nuestro yo más íntimo, puede resultar fértil y conveniente.

Una vez elegido el medio social favorable, es un ejercicio muy positivo transmitir nuestras limitaciones; eso sí, sin atropellar al otro con un caudal torrencial de duras o abruptas confesiones, descoordinadas y ajenas a la situación concreta que se vive en ese momento. Hemos de saber medir y ubicar nuestra sinceridad, para no abrumar y para conseguir un doble efecto positivo: que nos conozcan mejor (y, por tanto, no nos pidan imposibles) y que podamos vivir conforme a nuestra auténtica manera de ser, no siguiendo los criterios a que nos obliga la imagen que los demás tienen de nosotros o la que nosotros,

equivocadamente, hemos contribuido a generar.

**No se trata de despertar la compasión ajena,** sino de dar a conocer nuestra manera de ser y sentir, de concedernos la oportunidad de comprobar cómo las personas de nuestro entorno nos comprenden mejor e incluso comienzan a sentirse más cómodas con nosotros cuando nos mostramos más humanos, más limitados y reales.

De hecho, nos sentimos mejor con quienes se muestran cercanos, imperfectos y accesibles y nos consideran merecedores de escuchar sus confidencias. Y por el contrario, resultan menos amables aquellos que, por su apariencia de fortaleza, no parecen necesitarlos para nada.

El mundo está lleno de falsos líderes, que, además de equivocarse y engañar a los demás, sufren desempeñando un papel que no es el suyo. En nuestras manos está corregir estas coordenadas y resituirlas donde corresponde.

### Reconocer y asumir nuestras limitaciones

Lo más conveniente, lo realmente saludable, es que el individuo reconozca sus limitaciones y las asuma con serenidad y espíritu de superación, entendiéndolas como un hecho incontestable y como parte irrenunciable de su peculiaridad como ser humano imperfecto, de su propia historia personal. De esa manera, puede que lamentablemente haber cometido errores y experimentado fracasos, pero aprenderá de ellos y no se avergonzará porque al menos ha intentado mejorar la situación. Y, sepámoslo, cuando ante un problema analizamos la coyuntura y actuamos con decisión y empeño, por mucho que el éxito no corone nuestra actuación nos cabe la satisfacción de haber hecho lo posible. Y de disponer de información que nos permitirá mejorar en futuras circuns-

tancias y nos ayudará a evitar la repetición de los errores cometidos.

La persona que actúa de este modo acaba concibiéndose como lo que es un ser humano: un mosaico compuesto de piezas de todos los colores y texturas que forman un conjunto armónico, aunque algunas no sean muy afortunadas e incluso resulten contradictorias con el conjunto.

En este ejercicio de la asunción de las propias limitaciones se acepta la vulnerabilidad, la debilidad en algunos apartados como un componente imprescindible de la personalidad, que en ocasiones incluso la enriquece y peculiariza. Los demás perciben esas flaquezas o "defectos" como rasgos personales que nos convierten en más humanos, más cercanos.