

El yo real y el yo ideal

A lo largo de la vida nuestra tarea fundamental es ir respondiendo a la pregunta ¿quién soy yo? Se trata de un proceso lento de descubrimiento y de autoconocimiento. Pero no basta saber quién eres. A la vez que descubres tu identidad tienes que ir aceptándola.

El evangelio es todo un proyecto de autoconocimiento y autoaceptación. Los personajes que se encuentran con Jesús descubren sorprendentemente quienes son, y lo que es más importante, se descubren amados tal cual son. Esta aceptación es lo que desencadena la fe profunda y la conversión. Convertirse es cambiar completamente de vida. Es lo que nos pide Jesús. Pero no nos pide cambiar a base de nuestros propios esfuerzos. Uno solo cambia cuando se siente amado. Vayamos por partes.

El yo real y el yo ideal

YO REAL	YO IDEAL
<ul style="list-style-type: none">- Lo que somos- Nuestras genialidades, ideas, actitudes, capacidades reales, parcialmente cumplidas.- Nuestros errores y pecadillos.- Nuestros defectos físicos- Nuestros pensamientos, racionales e irracionales.- La imagen que la realidad nos devuelve de nosotros mismos.- Nuestros aciertos aplaudidos- Nuestras meteduras de pata.- Lo que dicen de nosotros	<ul style="list-style-type: none">- Lo que queremos llegar a ser- Nuestras aspiraciones y deseos.- La imagen ideal de nosotros mismos- Nuestras cualidades al máximo- Nuestros valores- Las metas que nos marcamos - El ideal que otros nos marcan y con el que nos comparamos: estético, actitudinal, comportamental. - Lo que nos gustaría oír de nosotros mismos.

Vivimos siempre en una tensión continua entre el **Yo real** y el **Yo ideal**, entre lo que somos y lo que nos gustaría ser.

Estos dos estados del yo son ambivalentes, suscitan sentimientos a veces contrapuestos. El yo real es lo que somos y nadie lo puede cambiar. A veces esto nos produce satisfacción, sobre todo cuando los demás nos quieren, nos buscan y nos aprecian por lo que somos y tenemos. Pero continuamente nos causa insatisfacción porque constatamos defectos, errores, meteduras de pata que nos gustaría borrar de nosotros mismos.

El yo ideal por su parte tiene la función positivísima de hacernos salir de lo que ya somos para proyectarnos hacia lo que podemos llegar a ser. El yo ideal hace que no nos conformemos con lo que somos y que aspiremos a ir a más. Saca lo mejor de nosotros mismos y nos exige trabajar ciertas facetas de nuestra vida para ser mejores.

Sin embargo, a veces nos distrae de nosotros mismos, y es una causa constante de frustración. Nosotros nos hacemos una imagen demasiado ideal de nosotros mismos, y por ello irrealizable. Por eso, constantemente el yo real no recuerda, a veces con

crudeza, que no somos ni la sombra de lo que nos imaginamos. También pasa que, el yo ideal es la parte de nosotros que queremos que conozcan los demás, es el producto que mejor vendemos. El problema es que es un producto falso que, tarde o temprano, los demás se dan cuenta de que es un fraude. Al descubrir que no somos como nosotros pensamos caemos en la frustración.

La inseguridad

Y así vivimos en un constante tira y afloja, ilusionándonos con ese yo ideal que queremos ser y que a veces lo rozamos, y desilusionándonos cuando la realidad nos pasa la factura como un rodillo inexorable. De tal manera que, muchos, vivimos en esa dialéctica: no sabemos qué hacer con los errores que nos avergüenzan, e intentamos maquillar de idealismo lo que somos. En el fondo no sabemos responder a la pregunta ¿quién soy yo?

Hay dos modos equivocados de reaccionar ante la inseguridad:

- Padecerla: gusano. Es el tímido que percibe sus errores y su limitación y lo lamenta, no lo acepta. Los aspectos positivos no cuentan, se consideran incapaces de gestionar su vida y por eso se abandonan al pesimismo y al victimismo. Acaban delegando la responsabilidad de su vida en otros que consideran más seguros.
- Negarla: el fanfarrón. Ante la limitación lo que hacen es huir hacia delante, ignorándola, negándola. Aparecen ante los demás como muy seguros de sí mismos, nunca se equivocan, suelen ser agresivos e impositivos. No saben aceptar el error de los demás porque no aceptan sus propios errores. En el fondo desconocen quienes son y les da miedo enfrentarse a su propia verdad.

¿Cómo superar la inseguridad? ¿Cómo sabemos quienes somos?

La respuesta la vamos a encontrar en el Evangelio. Vamos a leer entre líneas el capítulo 4 del evangelio de Juan.

Jesús quería volver a Galilea y por tanto tenía que pasar por Samaría.

5 Llegó a un pueblo llamado Sicar, junto a la heredad que Jacob dio a su hijo José. 6 Allí estaba el pozo de Jacob. Jesús, cansado del camino, se sentó junto al pozo. Era cerca del mediodía.

7 Llegó una mujer de Samaría a sacar agua, y Jesús le dijo:

«Dame

de beber». 8 (Sus discípulos habían ido a la ciudad a comprar de

comer). 9 La samaritana le dijo: «¿Cómo tú, siendo judío, me pides

de beber a mí, que soy samaritana?». (Es que los judíos no se tratan

con los samaritanos). 10 Jesús contestó: «Si conocieras el don de Dios y quién es el que te dice: Dame de beber, tú le habrías

pedido a él, y él te habría dado agua viva». 11 La mujer le dijo: «Señor, no tienes con qué sacarla y el pozo es profundo;

¿de dónde sacas esa agua viva? 12 ¿Eres acaso tú más que nuestro padre Jacob, que nos dio este pozo, del cual bebió él,

sus hijos y sus ganados?». 13 Jesús le respondió: «El que bebe esta agua tendrá otra vez sed, 14 pero el que beba del agua que

yo le dé no tendrá sed jamás; más aún, el agua que yo le daré será en él manantial que salta hasta la vida eterna». 15 La

mujer le dijo:

«Señor, dame esa agua, para no tener sed ni venir aquí a sacarla».

16 Jesús contestó: «Anda, llama a tu marido y vuelve aquí». 17 La mujer contestó: «No tengo marido». Jesús le dijo:

«Muy bien has dicho que no tienes marido. 18 Porque has tenido cinco maridos, y el que ahora tienes no es marido tuyo.

En

esto has dicho la verdad». 19 La mujer le dijo: «Señor, veo que tú eres profeta. 20 Nuestros padres adoraron a Dios en este monte, y vosotros decís que el sitio donde se ha de adorar

es

Jerusalén». 21 Jesús le dijo: «Créeme, mujer: se acerca la hora en

que ni en este monte ni en Jerusalén adorareis al Padre.

22 Vosotros adoráis lo que no conocéis; nosotros adoramos lo que conocemos, porque la salvación viene de los judíos. 23

Pero llega la hora, y en ella estamos, en que los verdaderos adoradores adorarán al Padre en espíritu y en verdad. Porque así son los adoradores que el Padre quiere.

24 Dios es espíritu, y sus adoradores han de adorarlo en espíritu y en verdad». 25 La mujer le dijo: «Sé que vendrá el mesías

(es decir, el Cristo). Cuando él venga, nos lo aclarará todo».

26 Jesús le dijo: «Soy yo, el que habla contigo».

¿Qué hace una mujer yendo a por agua a la hora de más calor? No es normal. Solo va a por agua a las doce quien no quiere que la vean. La Samaritana es alguien que se oculta de los demás ¿miedo, Vergüenza?

Jesús en vez de avasallarla primero se hace, débil, cercano, no viene vendiendo potingues milagrosos, sino que es él el que le pide: “dame de beber”.

La mujer se resiste porque la ley judía prohíbe que una mujer, y además Samaritana, hable con un hombre judío en privado.

Y precisamente, cuando le recuerda esta ley religiosa, Jesús le ofrece otra ley: el agua viva.

¿En qué consiste esta agua viva? En la verdad.

Y la verdad, y así sabemos el motivo de su vergüenza es que ya ha estado con cinco hombres y este, con el que vive no es el definitivo. Vamos, que es una mujer de dudosísima reputación.

Ella confiesa su verdad, pero en seguida quiere evadirse del tema y empieza a hablar de otra cosa.

Y otra sorpresa: Jesús acepta hablar de religión con ella. Otra ley rota: las mujeres, y menos una hereje samaritana, podían hablar de religión.

Ella en un arrebato de humildad y de sinceridad le confiesa que realmente cree en Dios y que espera en que venga el Mesías. Y cuando venga lo aclarará todo. Y aquí es cuando Jesús se revela como el Mesías.

Resulta que el Mesías, aquel que vendría a juzgar a los hombres por sus actos, ha estado hablando con ella, ha trasgredido varias leyes

<p>27 En esto llegaron sus discípulos y se admiraron de que estuviera hablando con una mujer. Pero ninguno se atrevió a decirle qué le estaba preguntando o por qué estaba hablando con ella.</p> <p>28 La mujer dejó su cántaro y fue a la ciudad a decir a la gente:</p> <p>29 «Venid a ver un hombre que me ha adivinado todo lo que he hecho. ¿Será acaso éste el mesías?». 30 Salieron de la ciudad y fueron adonde estaba Jesús.</p> <p>(31-38)</p> <p>39 Muchos samaritanos de aquella ciudad creyeron en él por el testimonio de la mujer, que decía: «Me ha adivinado todo lo que he hecho». 40 Cuando llegaron los samaritanos, le rogaron que se quedara con ellos. Él se quedó allí dos días, 41 y creyeron muchos más al oírlo. 42 Y decían a la mujer: «No creemos ya por lo que tú nos has dicho; nosotros mismos lo hemos oído y estamos convencidos de que éste es de verdad el salvador del mundo».</p>	<p><i>religiosas, se ha enterado de que es una pecadora empedernida, y sin embargo la ha tratado como ningún hombre la había tratado hasta ahora: con cariño y dignidad.</i></p> <p><i>En ese momento llegan los discípulos y no sabemos la reacción de la Samaritana. Sin embargo, tenemos detalles:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>se va a la ciudad,</i> - <i>corriendo</i> - <i>y se deja el cántaro.</i> <p><i>El cántaro empieza a ser signo de su vergüenza.</i></p> <p><i>De hecho ya no tiene miedo de ser quien es, ya no le importa que los demás digan, se siente perdonada y rehabilitada, hasta el punto que empieza decirles a todos: he encontrado al Mesías, ha adivinado todo lo que he hecho y no le ha importado...</i></p>
---	---

Esa es precisamente la forma de superar la inseguridad: sentirse amado. Pero no sentirse amado por mis cualidades, o por los parches que pongo para que mi personalidad o mi físico sean más atractivos, sino sentirse amado precisamente en lo peor de tu yo real. Eso se llama amor incondicional. Y solo es capaz de amar así Dios o un enamorado empedernido. Cuando sentimos que alguien (o Dios) nos ama a pesar de nuestros defectos y errores (por muy graves y nefastos que nos parezcan), estos pierden fuerza e importancia. Hay alguien a quien no le importan. Luego si alguien es capaz de amarme a pesar de mi yo real, quiere decir que no tengo nada que ocultar.

¿Qué es lo que pasa? Que entonces la máquina del disimulo empieza a frenarse y el nerviosismo que nos provoca el estar siempre vigilantes para que no descubran nuestros fallos se relaja. El tímido empieza a darse cuenta de que sus defectos no solo no son insalvables sino que le dan un toque de cierto estilo a su personalidad. El fanfarrón se da cuenta de que no pasa nada por bajar la guardia y enfundarse las pistolas, pues todos tenemos nuestra parte oscura y nadie le va a hacer mal descubriéndosela.

De repente, todo nuestro metabolismo psicológico y espiritual se desarma y se relaja. Se vuelve más humano y más cariñoso. Ya no importa tanto ser perfecto sino amar lo pequeño, lo imperfecto y lo repugnante de nosotros mismos. Los demás empiezan a parecernos más iguales a nosotros que antes, y por lo tanto más merecedores de nuestra misericordia... En definitiva, nos empezamos a convertir, empezamos a tener los mismos sentimientos que Dios.

¿Y el yo ideal? Sigue estando ahí. Pero de distinta forma. Por una parte, el yo real avanza más hacia su ideal cuando está relajado que cuando está tenso. El yo real trabaja sin prisa y sin nervios, porque entiende que jamás va a ser perfecto, ni falta que hace. Y por otro lado el “yo ideal” se transforma: uno que se siente amado incondicionalmente, ya no tiene “necesidad” de ser el más guapo, ni el más listo, ni el que mejor habla idiomas, ni el más simpático y gracioso. El yo ideal se abre hacia el misterio de lo que Dios quiera ir mostrándole en su vida. El futuro deja de ser amenazadoramente incierto y la persona comienza a vivir en la confianza de saber que, haga lo que haga, descubra lo que descubra de sí mismo, es un ser amado incondicionalmente.

