

IDENTIDAD Y PAZ MENTAL

*LUIS MANUEL MARTÍNEZ DOMÍNGUEZ
COLEGIO LOS OLMOS (MADRID)*

El Diccionario de la Real Académica de la Lengua nos dice que identidad es la *“conciencia que una persona tiene de ser ella misma y distinta a las demás”*¹. Esta autoconciencia nos permite situarnos existencialmente como ser humano singular e irrepetible, con límites, vínculos y expectativas de satisfacción; paz mental y felicidad.

Para una adecuada satisfacción de estos anhelos del ser humano, la persona debe reconocerse como es, aceptarse a sí misma y aceptar la naturaleza. Saberse un ser indigencia y limitado, pero a su vez con un potencial de realización que no procede de las propias fuerzas pero que se convierte en acto sólo si se quiere.

Se puede hablar de la paz mental como un estado de satisfacción y sosiego en el que permanece la persona. Al referirnos a permanecer no lo hacemos como un “estar estático” sino más bien como un “ser dinámico”.

El estado de paz estática consiste en la simple ausencia de problemas, temores y conflictos. Quien busca este estado debe renunciar a objetivos nobles y valiosos que supongan lucha y compromiso. Su actitud ante la vida debe ser la de huir de las dificultades y responsabilidades. Para alcanzar una paz estática, la persona debe romper mentalmente con su identidad y vivir desligado de todo aquello que le condiciona, es decir, desligarse de todo menos de sí mismo.

Este estado sólo es posible mediante sofisticadas técnicas de sugestión o mediante el uso de estupefacientes. Es una paz relativa que deja de estar en el momento en que se regresa al mundo real. Huir de las dificultades y del compromiso es una manifestación clara de miedo a la vida. Sin que se interprete como un insulto, se podría decir con rigor que quien tiene miedo a la vida es un cobarde, y precisamente, una característica de los cobardes es la falta de paz mental.

Es una pescadilla que se muerde la cola; el cobarde no tiene paz mental y la busca a cualquier precio, sin relieve moral: engaña, miente, traiciona, se vende, es incapacidad de decir con franqueza sí o no, de tomar una postura clara, de asumir una verdadera responsabilidad, no se arrepiente, justifica todas sus faltas... todo para mantener el estado de paz estática. Como se puede observar, este estado requiere también de una dinámica; una lucha inmanente donde se intenta preservar el yo por encima de todo.

¹ www.rae.es

No se puede construir la propia identidad en un engaño y gozar de paz mental; quien no se enfrenta con la verdad; con su verdad, quien no encuentra el sentido de su vida y vive en consecuencia, no puede alcanzar la paz por mucho que intente autoengañarse.

Precisamente, el estado de paz dinámica es consecuencia de la lucha interior por buscar y entregarse a los valores que dan sentido y plenitud a la vida. La persona debe combatir inevitablemente para liberarse del dominio de sus tendencias que le alejan del bien que pretende y poder así responder a la llamada de la verdad, de la justicia y del amor generoso. Esta paz plena se alcanza mediante la lucha por conocer, alcanzar y defender una identidad personal auténtica; identificada con su verdadero fin como persona.

Para discernir esa paz plenaria conviene distinguir diversas esferas donde la persona puede sustentar sus anhelos de paz, alcanzando con ello estados de satisfacción más o menos posibles, duraderos o profundos.

A quienes se sustentan, sin más, en la esfera espacio-temporal (“estar” y “tener”). Desde esta esfera se quiere dar respuesta directa a las preguntas “¿dónde?” y “¿cuándo?”. La respuesta ideal será “aquí y ahora”. Sin contar con las dimensiones más profundas y propias del hombre esto no es posible y ante experiencias de insatisfacción, el hombre se vuelve calculador: “bueno “*aquí y ahora*” no puedo pero “*luego en otro entorno, con otras circunstancias*” lo conseguiré.

La persona intenta crear un contexto de tranquilidad y bienestar. Comercia, pacta, cede, tolera..., hasta llegar a un equilibrio que garantice el estado de paz. Buenos vecinos, respeto, ausencia de ruidos, seguridad ciudadana, buena compañía. Esta situación de prosperidad material seduce pero no satisface y requiere siempre de nuevos elementos y cambios. La vida se convierte entonces en una búsqueda continua de novedades que satisfagan, sin embargo, el espacio y en tiempo; en lo tangible no es posible una continua novedad. Parece fácil disfrutar de la vida cuando todo va como nos gusta, sin embargo, el gusto se sacia pronto y la persona esclavizada por su apetencia va traicionando su propia identidad en busca de nuevas sensaciones. Y eso no es todo, puesto que, ya sea en segundo término o en primer plano, el dolor y las contrariedades siempre nos acompañan. Además, una vida apoyada en la mera materialidad no garantiza el porvenir y el hombre vive acosado por miedos, temores y desconfianza.

No nos toca demostrar nada, nunca antes se había llegado a cotas tan altas de bienestar y desarrollo social, y sin embargo, el hombre contemporáneo sufre como nunca.

Ante este panorama falto de novedades verdaderamente novedosas, aflora el aburrimiento, la tristeza y la angustia al ver como se va la vida sin sentido. Muchos se enfrentan a este desasosiego por medio del activismo. Esto sería otra esfera, la dimensión del “hacer”. Una dimensión que responde a las cuestiones del “¿qué?” y el “¿cómo?”.

Dentro de esta esfera entrarían los que se atrincheran en su puesto de trabajo, en una vida frenética llena de “urgencias”, los que al contrario, eluden la responsabilidad y buscan compulsivamente la diversión y el placer. Y paradójicamente, también se incluyen los que tratan de superar su falta de paz mental quedándose en el mero “hacer” cosas sin que haya una verdadera identificación; ya sea apuntarse a una ONG, prácticas técnicas orientales o asistir a un acto religioso los domingos.

En este seguir profundizando en la persona para alcanzar la paz mental nos topamos con una esfera de competencia y capacidad. Esta dimensión responde a la cuestión “¿con qué?”. El ser humano se siente imperfecto para llegar a su bien y busca su propio mejoramiento para lograrlo. El ser humano necesita sentirse competente y capacitado, y también, que esa capacidad y competencia se reconozcan. Este reconocimiento y aprecio es connatural al ser personal. No somos pura individualidad, también somos, a la vez, relacionalidad. Es en esta relación con los demás, con lo físico y con lo metafísico, donde empezamos a encontrar referencias sobre nuestra identidad, sobre lo que somos.

Cuando estas referencias muestran que nuestras capacidades y competencias están por debajo de lo esperado, entonces la persona se siente inferior. Se siente desgraciada y pierde la paz mental. Ante esta situación, la persona reacciona buscando compensar este bajo autoconcepto: agresividad, escape, placer, poner, fama... Sin embargo, sólo hay una forma de lograr superar este bajo autoconcepto de forma satisfactoria: la aceptación de uno mismo y la adquisición de cualidades.

Este afán por adquirir competencia y capacidad se acentúa considerablemente durante la adolescencia y si no se sabe canalizar es una fuente continua de desasosiego y frustración.

Quien adquiere cualidades está en mejores condiciones para permanecer en paz y gozar de felicidad, pero esto no es suficiente si no se da respuesta a la dimensión más íntima de la persona, la esfera de identidad.: “¿quién?”, “¿ante quién?” y “¿para quién?”.

En nuestro análisis hemos considerado interesante hacer la distinción entre esferas para entender que existen personas que renuncian a sus dimensiones más profundas, sin embargo, las dimensiones más profundas se alimentan a su vez de las dimensiones superficiales, y por tanto, podemos hablar de que la identidad lo comprende todo: “dónde, cuándo, qué, cómo, con qué, quién, ante quién y para quién soy”.

La paz mental no acaba en el sentimiento de no haber hecho nada malo, de no tener que echarse nada en cara (ni matado, ni robado...), o incluso de haber cumplido exactamente sus obligaciones y no deber nada a nadie. La paz exige una acción positiva, capaz de crear una identidad armónica entre nosotros y la voz interior que nos llama, nos excita, nos corrige, nos recompensa. Para nosotros no hay paz que nos sostenga sin una identidad bien formada, positiva y auténtica.

No faltan en la vida de cualquier hombre, incluso en aquellos que gozan de una identidad bien formada, positiva y auténtica, periodos de oscuridad, tribulación, inquietud y tristeza. Se

preguntan entonces adónde se ha ido la paz de la que gozaban, y la buscan a tientas. Este vaivén de la paz en la mente del hombre, que escapa al poder de su deseo y de su voluntad, ¿no atestigua que tiene un origen más elevado que el hombre?

La paz mental no tiene su fundamento en la propia mente, no depende del poder mental, del autocontrol, del tener o del hacer, sino del saberse y simultáneamente, en otro movimiento de las potencias superiores de la persona, el amor, es capaz de alcanzar la felicidad. No se necesita tener nada en particular, no se trata de hacer nada espectacular, basta con saberse y amar para gozar de paz mental y felicidad. La paz mental es consecuencia de la aceptación de un don recibido. No depende tanto de mí, de hacer todo perfecto, de controlar el pensamiento, es sencillamente, aceptar mi propia identidad de ser creado y dependiente, y por tanto, que no se ha dado la vida a sí mismo y que no es capaz de mantenerla si no es por el “tú”.

Por este camino, la persona se sabe valiosa, pero es un valor regalado, es valiosa porque es persona y no soy persona por méritos propios. Lo que sí depende de mí es la aceptación de mi condición de persona, y en la medida en que me comporte como tal, estoy en mejores condiciones de alcanzar la paz mental y la felicidad.

EXPRESIÓN DE LA IDENTIDAD Y SU REPERCUSIÓN EN LA PAZ MENTAL

La identidad de cada persona se expresa en sus límites, vínculos y objetivos. En otras palabras, la persona construye su identidad por medio de un hogar y una misión. La persona que carece de hogar y/o de misión no podrá alcanzar la paz mental hasta que no forme su hogar, defendiéndolo hasta la muerte, y se entregue a una misión que valga la pena y colme de sentido su existencia.

El hogar se manifiesta en el amor en todas sus formas: amor paternal y filial, amistad, amor fraterno, conyugal y amor al prójimo. La misión responde al anhelo de justicia, a la ambición, la vivacidad, el temperamento fuerte, el deseo de poder, etc.

El hogar nos garantiza la estabilidad y se expresa mediante la contemplación, la donación y posesión de lo amado. La misión, por su parte, nos lleva hacia el progreso, hacia la consumación de nuestro proyecto de vida. Y se expresa mediante la acción para el triunfo, para la consumación del éxito.

El hogar y la misión son dos caras de una misma moneda y deben estar perfectamente imbricados para garantizar el estado de paz mental. Ambas realidades conducen al mismo fin, la realización de la persona en el amor, y nadie puede estar en paz mientras traicione su hogar o su misión en la vida.

Ante esta afirmación, podría pensarse que el listón está demasiado alto, que la paz mental es una quimera, pues la propia debilidad del hombre le lleva constantemente a traicionar sus principios. Sin embargo, nos sorprende comprobar que la paz en nuestra mente suele empezar en un punto que parece ser de lo menos favorable para ello, es decir, en el reconocimiento de la traición en nosotros. Precisamente cuando sentimos, en un estado de desgarramiento íntimo, que hemos fallado a nuestro hogar o a nuestra misión, es cuando descubrimos nuestra auténtica identidad; redescubrimos quienes somos y para quien somos. Si verdaderamente nuestra identidad nos colma de sentido, nos llena el corazón y satisface nuestras ansias de amor, entonces estamos ante una auténtica identidad humana y sabremos recomenzar una y otra vez, recuperando una y otra vez la paz mental.

La vergüenza al ofender a nuestro amor y el arrepentimiento son actitudes esenciales para recuperar la paz mental. Tanto la vergüenza como el arrepentimiento son vistos hoy por muchos como obstáculo de la propia identidad: *“yo soy como soy y no tengo que avergonzarme ni arrepentirme de nada”*. Sólo una persona que no sabe amar es capaz de mantener esta afirmación. La persona necesita del amor para ser persona, por lo tanto, mantener esta afirmación es síntoma claro de un problema de identidad, y con un conflicto así no es posible alcanzar la paz mental.

Dicen que rectificar es de sabios, sin embargo hoy parece que eso es de personas inmaduras e inseguras; con falta de personalidad, sin identidad propia. Al contrario, quien no tiene determinada su identidad no tiene a donde regresar por lo que no tiene sentido rectificar, vagabundea por las calles del ser en busca de un “cartón afectivo” donde pasar la noche; todo provisional e indigno.

Al comenzar este apartado decíamos que esa identidad se expresa en sus límites, vínculos y objetivos. Veamos su relación con la paz mental.

Marcarse límites no está de moda, parece como si fuesen una represión a la propia libertad y esto se debe a que muchos siguen pensando que la libertad es la posibilidad de hacer cualquier cosa, es decir, pura indeterminación. Sin embargo, la pura indeterminación es contraria a la propia identidad; yo soy el que soy y me distingo de los demás, entre otras cosas por mis límites. La libertad, más que pura indeterminación es la capacidad de autodeterminación, es decir, la posibilidad de elegir mis propios límites, vínculos y objetivos. Y siempre, claro está, contando con la naturaleza dada.

Existen unos límites que nos impone la naturaleza, pero también existen otros que nos autoimponemos en uso de nuestra libertad. Unos límites nos pueden constreñir, como por ejemplo los que son producto de la timidez, pero otros son el camino para llegar a nuestro fin como persona, por ejemplo, los principios morales. Un vehículo circula por un carril no como forma de represión sino precisamente con objeto de llegar a su destino. Si un conductor decide salirse de la carretera o conducir en dirección contraria puede hacerlo, pero no es más libre por ello, y menos, digamos que es un paradigma de paz mental.

Los límites tienen sentido cuando se sabe cuál es mi destino, por lo tanto, la persona para establecer sus límites deberá saber cuál es el fin de su vida, para lograrlo mediante la consecución de sus objetivos vitales.

Las personas que no han establecido límites se encuentran perdidas, inseguras, e incluso angustiadas. No es que no tengan límites, simplemente es que se los van colocando a su antojo porque no tienen un fin en su vida, sólo buscan la manera de pasarlo bien ahora sin más. Es lo que Robert Spaemman denomina *nihilismo banal*. En esta situación de vacío existencial no es posible encontrar paz mental, y se intenta subsistir por medio del ritmo frenético, la diversión y sobre todo con no pensar.

El respeto de los propios límites no siempre es fácil y es una manifestación clara de coherencia con la propia identidad. La persona necesita autodominarse para autoposeerse, y de esta forma, estar en condiciones de establecer vínculos de verdadero amor; de donación. La persona que no respeta sus propios límites no es dueña de sí misma, actúa en contra de lo que querría ser.

Los vínculos por tanto, se establecerán dentro de los límites o fuera de ellos. Cuando rompemos nuestros límites para establecer vínculos fuera de ellos no actuamos conforme a lo que pensamos, ni conforme a lo que somos, aunque luego cambiemos la forma de pensar para justificarse a los nuevos límites. Estas relaciones contrarias a los propios límites fijados, en algunos casos directamente por la propia naturaleza y en otros por la recta razón, no son relaciones personales porque se ha perdido el control sobre ellas; se actúa en contra de la razón o con una razón nublada por la pasión, o en contra de la propia naturaleza. Quien actúa fuera de sí o en contra de sí mismo, no sólo no puede gozar de paz mental, sino que si no rectifica, acentuará cada vez más su deterioro personal.

Curiosamente los vínculos fuera de los propios límites son limitados, y sólo dentro de los límites pueden llegar a ser ilimitados. Una persona con vínculos ilimitados, sin fecha de caducidad, es una persona con más posibilidades de sentirse segura y estable. Evidentemente, ésta última es la circunstancia idónea para la paz mental.

Hablar de vínculos es hablar de comunicación, y esta capacidad es crucial en esto de la paz mental. La mayoría de nuestros conflictos mentales proceden de problemas de comunicación. Debemos aprender a comunicarnos; requiere habilidades sociales y a su vez, el dominio de los límites, por un lado, saber romper barreras y por otro, respetar los límites de la moralidad que no va en detrimento de la libertad de expresión, como se puede entender con lo referido anteriormente del coche en la carretera.

Y por último los objetivos. Primero es importante establecer prioridades, tener clara nuestra escala de valores, y nuestras limitaciones y posibilidades para lograrlos. Los objetivos se solapan y son una fuente continua de pérdida de la paz mental. Es importante, remitirse constantemente, a mi fin último e ir optando. Si queremos llegar a más, es fundamental el orden, establecer un plan y actuar con determinación. Evidentemente cuesta esfuerzo pero vale la pena.

Con respecto a nuestras limitaciones y posibilidades, es importante conocerse y saber hasta donde podemos llegar: “*Quien mucho abarca poco aprieta*”, no podemos llegar a todo lo que nos proponemos y quien lo intenta, es bastante probable que sienta frustración y pierda la paz mental. Para no tener más objetivos de los necesarios es importante aprender a decir que no. Nos gustaría muchas cosas pero debemos elegir y poco a poco irán saliendo las cosas que tengan que salir, porque como decía el poeta “despacito y buena letra que hacer las cosas bien importa más que el hacerlas”.

La persona afronta sus objetivos de diversas formas, y dependiendo cuál sea esa manera de acometerlos, la persona gozará de paz mental. Por ejemplo, quien se enfrenta a sus objetivos con preocupación, necesidad de aprobación, rigidez, miedo al fracaso, indecisión, postergamiento, y un largo etc., es lógico que sienta desasosiego.

Pero también ocurre a las personas que se sitúan en el lado opuesto. Tal vez no en un primer momento, pero sí a la larga, quien no se fija objetivos, improvisa, vive despreocupado y ensimismado, acaba bajo los efectos del vacío, el aburrimiento y la falta de sentido que llevan a la tristeza y la desesperación.

En conclusión, la persona debe forjarse una identidad sólida y enraizada en la verdad. De esta forma será capaz de alcanzar el sosiego y el sentimiento de seguridad, porque se autoposee, es capaz de darse al amor, y planificar su vida con orden en pos de su fin último como persona. Y ante la debilidad, actúa con la vergüenza y la dignidad que le proporcionan su propia identidad para recomenzar con humildad, ilusión renovada y grandeza de ánimo.