

Antídoto contra la banalidad

Somos seres sociales, con tendencia a buscar referencias en las personas que nos rodean. Esto nos aporta un aparente beneficio: nos hace sentirnos arropados, seguros, más aceptados por nuestros semejantes. Sin embargo, cuanto más queremos ser como los demás, más caemos en la banalidad.

En el otro extremo, se encuentra la excepcionalidad: empeñarnos en ser siempre diferentes a los demás. Esta forma de actuar nos puede hacer sentir únicos y especiales, pero tiene el inconveniente de que nos puede llevar al aislamiento.

Banalidad y excepcionalidad son dos formas distintas de alejarnos de nosotros mismos. En cambio, cuanto más conocemos lo que realmente somos, menor necesidad tenemos de ser diferentes, o de ser como los demás esperan que seamos. Para ello, necesitamos estar en contacto profundo con nosotros mismos: con nuestra identidad.

La identidad procede de nuestra familia de origen. La construimos a lo largo de la infancia, y la afianzamos en la adolescencia, cuando cerramos nuestro proceso de individuación. La identidad nos hace sentir que existimos. Nos permite ser reconocidos por los demás como individuos únicos y diferentes. Gracias a ella, podemos compartir con los demás aquello que nos iguala, y mantener así un agradable intercambio social.

Carencias identitarias

Sin embargo, cuando nuestra identidad no está consolidada o es difusa, debido a los conflictos emocionales vividos y no resueltos a lo largo de nuestro proceso de desarrollo, nos puede resultar muy difícil renunciar a la banalidad. Porque sin una identidad definida, dejar de imitar a alguno de los modelos sociales de referencia nos conecta con un vacío terrible, una ausencia de sentido que nos convierte en una nada. Si no soy como los demás, ¿cómo tengo que ser?, ¿quién soy? Nos encontramos cara a cara con un conflicto existencial.

Estos huecos identitarios no son un elemento del pasado, ya que la necesidad de rellenarlos permanece activa en el presente, y se manifiesta en cada momento de nuestra vida, al relacionarnos con los demás. Actualmente, uno de los escenarios de relación cada vez más utilizados son las denominadas redes sociales. Participar en ellas nos proporciona algo muy atractivo: el *nick*, el nombre de usuario: una identidad virtual. Con ella, tal vez podemos llegar a simbolizar la identidad que anhelamos, pero nunca podremos sustituirla.

Lo mismo sucede con cualquier otro de los roles ficticios que representamos en la vida: con ninguno de ellos podemos completar nuestras carencias identitarias, ya que no son virtuales o ficticias, sino reales. Cuando no somos conscientes de ellas, corremos el riesgo de quedar atrapados en la banalidad: condicionados a ser lo que no somos, con tal de ser alguien para los demás.

Cuando no podemos mirar de frente a lo que realmente somos, disponer de una identidad virtual o ficticia, tal vez alivie la angustia que sentimos, pero obviamente, con eso no resolvemos nada. De poco sirven las soluciones superficiales o los cambios cognitivos o conductuales cuando lo que necesitamos es reconstruir e integrar nuestra auténtica identidad. Para ello, necesitamos profundizar en nosotros mismos, poner más conciencia en descubrir cómo nuestras carencias identitarias continúan obstaculizando nuestra vida presente y haciéndonos sufrir. Esta indagación en profundidad es lo que caracteriza a los procesos terapéuticos humanistas.

Para estar en contacto con lo que somos y vivir con libertad, necesitamos una identidad sólida, definida e integrada. Este es el mejor antídoto contra la banalidad.

José Gómez