

¿POR QUÉ Y PARA QUÉ NOS CONVIENE HACERNOS CARGO O RESPONSABLES DE NOSOTROS MISMOS?¹.

PERSONAL RESPONSIBILITY IN SUSTAINABLE DEVELOPMENT

José Luis Valdez Medina²
Universidad Autónoma del Estado de México.
México.

RESUMEN:

Este artículo propone una teoría psicológica para facilitar el desarrollo de comportamientos ecológicos.

Palabras clave: personalidad, desarrollo sustentable

ABSTRACT:

This article proposes a psychological theory to facilitate the development of green behavior.

Keywords: personality, sustainable development

Uno de los más grandes problemas, si no es que el único que tiene que resolver la humanidad, es el de la sobrepoblación.

Debido a las exigencias a las que nos somete este fenómeno hemos afectado enormemente a la naturaleza, pues cuanto más crece la población, más alimento, agua, territorio, etc., requerimos para sobrevivir.

Así, con la creación de las grandes ciudades, la explosión demográfica, la sobrepoblación y la creciente serie de necesidades o carencias que ésta trae como consecuencias, hemos ido invadiendo territorios que estaban ocupados anteriormente por otras especies, matando incluso a todo lo que ahí se encontraba, por haber llegado a considerar que nos estorbaba o que nos amenazaba, acabando con ello, de manera indiscriminada y definitiva, aunque lleguemos a pensar que construyendo reservas artificiales, pero que eufemísticamente llamamos reservas naturales, contribuimos a la conservación y cuidado de las especies que hemos depredado y contribuido a su próxima extinción, puesto que ni con eso, seremos capaces de librarnos de la culpa y el castigo que de ello emana, porque toda alteración de la paz o equilibrio, tiene su precio.

¹ Recibido 23 de septiembre del 2010. Aceptado 25 de septiembre del 2010.

² E-mail: ochocedros@live.com.mx

De esta manera, hemos destruido bosques, áreas fértiles, ríos, lagos y especies animales, pensando que eso es favorable, sobre todo para proteger la vida humana.

Y todo esto lo hemos hecho sin habernos detenido a pensar que los seres humanos tan sólo somos una más de las múltiples partes que conforman a la naturaleza, puesto que, lo aceptemos o no, formamos parte de la cadena alimenticia que permite que la vida continúe, pues todos, somos alimento de otros y nada más.

De esta forma, hemos emprendido una lucha despiadada en contra de la naturaleza, por considerarla salvaje, y enemiga, pues prácticamente todo lo que a ella pertenece, y que sentimos que nos estorba o nos amenaza, lamentablemente lo hemos ido destruyendo o depredando.

Y tristemente, nos sentimos vencedores, dioses, pues aunque parezca inverosímil, hemos ido mermando en la naturaleza su capacidad de mantenerse a sí misma, pues con cada especie, cada bosque, selva, río o lago que desaparece, rompemos uno de los eslabones que unían a la cadena alimenticia a la cual pertenecemos, y con ello, vamos provocando el desequilibrio de la vida misma y la incapacidad de que se repare y se salve a sí misma.

Por ello, por más ajustes y reajustes que intenta hacer la naturaleza para mantenerse y conservarse a sí misma, no logra conseguir un estado de equilibrio, que le reporte la estabilidad, la auto-organización y el menor desgaste que se requiere para seguir sobreviviendo de manera tranquila y en paz.

En este estado de cosas, los seres humanos hemos contribuido enormemente, provocando con nuestro comportamiento un desequilibrio vital, con lo cual no permitimos que la naturaleza se auto-ajuste, para que recupere su estabilidad.

Y todo esto, se ha producido por la loca idea de que los seres humanos somos más y mejores, que podemos llegar a dominar y a tener el poder sobre la naturaleza. Por eso, nos escindimos de la vida natural, ubicándonos como lo más selecto y sublime de la creación divina o de la evolución natural (según se crea), que es una idea que nos ha llevado a considerar que tenemos el derecho de sojuzgar, de señorear, de dominar y hasta de destruir a la naturaleza, sin ponernos a considerar, que al destruirla, nos destruimos a nosotros mismos.

Porque, aun sin querer aceptar este hecho, por la soberbia de nuestras convicciones, los seres humanos, somos antes que nada, unos seres totalmente naturales, que sin la naturaleza, no podríamos lograr sobrevivir.

Ante esta situación de vida tan complicada en la que se encuentra inmersa la humanidad, no han dejado de surgir propuestas o alternativas de solución.

Sin embargo, la mayor parte de ellas, que han salido a la luz con las mejores intenciones de conseguir una mejor calidad de vida para la especie humana, se han quedado cortas para resolver los problemas que nos aquejan, puesto que tales soluciones frecuentemente sólo han generado mayores niveles de

dependencia, sobre todo para con las opciones oficiales que las han propuesto, y que actualmente no se dan abasto para poder cubrirlas.

Asimismo, muchas de las alternativas de solución que se han intentado implementar, se dirigen a la población de manera masificada y extensa, dejando desamparados a todos aquellos individuos a los cuales no les ajusta el molde o no les queda el uniforme de las soluciones que se pretenden aplicar.

Con base en esto, se ha ido demostrando hasta el cansancio, que este tipo de alternativas de solución masiva no funcionan adecuadamente para prevenir o reparar los daños desde la raíz.

Por consiguiente, hace falta plantear una estrategia de solución que alcance al individuo, que toque y solucione la problemática desde su punto de partida o de origen, que no excluya a nadie, sino por el contrario, que nos haga vernos inmersos y participando en la solución de los problemas básicos que tiene la humanidad contemporánea.

Y es en este contexto, que se crea la teoría de la paz o equilibrio, que tiene por objetivo el abordar dos puntos fundamentales:

1.- ser una propuesta de explicación, comprensión y análisis del comportamiento, que ofrezca una base teórica, empírica y científica, que parta del origen mismo de los comportamientos.

2.- ser una teoría de fácil comprensión y aplicación, que le permita a las personas, no sólo conocerse, sino aceptarse abiertamente con y por gusto y sin queja, consiguiendo con ello una forma de sobrevivencia y de adaptación a las nuevas circunstancias de vida que se les ofrecen, haciéndose absolutamente responsables o cargo de sí mismas, sin depender, ni afectar a nadie más.

¿Y CÓMO SE PODRÍA LOGRAR ESTO?

La teoría de la paz o equilibrio plantea que:

La vida es movimiento.

Todo movimiento implica un desgaste, cambio, transformación, adaptación y evolución.

Todo desgaste, cambio o transformación nos amenaza, nos acerca a la muerte, nos pone en conflicto, caos, miedo.

Todo desgaste, cambio o transformación se hace manifiesto, y trae consigo una necesidad, una carencia, una amenaza o un miedo.

Y por consiguiente, toda adaptación nos acerca a la vida, nos pone en paz o equilibrio, estables, auto-organizados, con un menor desgaste.

Con base en esto, la teoría plantea que la vida evoluciona a partir de la dinámica que se establece entre el caos, conflicto o miedo, y la paz o equilibrio.

Dentro de la teoría, se plantea que la vida se mueve a partir de la dinámica de conseguir o conservar los recursos o satisfactores que consideramos que cubren nuestras necesidades o carencias (biológicas y/o psicosocioculturales), y que nos permiten evitar los otros tipos y niveles de amenaza y miedo (a la muerte, enfermedad, soledad, abandono, rechazo, castigo, venganza, carencias o necesidades) que siempre llegan asociados con éstas.

Así, si se consigue y se conserva, o bien, si no se consigue o no se conserva el recurso o satisfactor que consideramos que cubre nuestras necesidades o carencias, y que nos permite evitar los otros tipos y niveles de amenaza y miedo que siempre llegan asociados con estas necesidades o carencias, y lo aceptamos abiertamente, con y por gusto y sin queja, este resultado, nos ubica en un estado de paz o equilibrio, de estabilidad, de auto-organización, donde experimentamos el menor desgaste posible.

Pero, si se consigue y se conserva, o bien, si no se consigue o no se conserva el recurso o satisfactor que consideramos que cubre nuestras necesidades o carencias, y que nos permite evitar los otros tipos y niveles de amenaza y miedo que siempre llegan asociados con éstas necesidades o carencias, y no lo aceptamos abiertamente, ni con y por gusto y sin queja, este resultado, nos ubica en un estado de miedo, donde persiste la amenaza, el conflicto, la inestabilidad, la desorganización, y en donde experimentamos un mayor desgaste.

Esta dinámica de vida, nos lleva a ir construyendo y desarrollando una muy particular tendencia de personalidad, que hace referencia a aquella estrategia de obtención de recursos o satisfactores que al ser muy frecuente o recurrente en nuestras vidas, nos hace únicos e irrepetibles.

La tendencia de personalidad que construimos y desarrollamos a lo largo de nuestras vidas, puede ser de dos tipos: una fuerte o de ego cero, o una débil, o de ego (+), o de ego (-).

Donde la tendencia de personalidad débil, ubicada como de ego (+), se distingue por tratar de ser atractivo o admirado a partir de sus fortalezas, y la tendencia de personalidad débil, ubicada como de ego (-), se distingue por tratar de ser atractivo o admirado a partir de sus debilidades, es decir, que intenta ser atractivo o admirado a través de la compasión.

Cabe mencionar que las personas en las que predomina una tendencia de personalidad débil, viven en una situación de constante caos, conflicto, amenaza o miedo, pues tienden a forzar las circunstancias en las que se encuentran, para poder ser atractivos, ya sea por su fortaleza o por su debilidad.

En contraste, la tendencia de personalidad identificada como fuerte o de ego cero, se caracteriza por ser una tendencia de personalidad que lleva a las personas que la tienen, a vivir en paz o equilibrio, y a no tratar de ser ni atractivo, ni admirado, ni compadecido.

Estas personas viven con base en la premisa de ser en el hacer, y por ello, son lo que hacen, y hacen lo que son, no tienen contradicción. Se aceptan abiertamente, con y por gusto, y sin queja. Por eso, nunca pretenden llegar a ser mejores o diferentes de lo que son.

En cambio, las personas con una tendencia de personalidad débil, viven fundamentalmente en la dinámica de hacer para llegar a ser, buscan legitimar su hacer, con títulos, etiquetas, el juicio y el reconocimiento de otros, y no el de sí mismos porque no se aceptan. No hay congruencia, y en cambio, sí hay contradicción en ellos. Le dan gusto a los demás antes que a sí mismos. No se aceptan abiertamente, ni con gusto y se quejan de todo, hasta de sí mismos, generando con ello, auto-rechazo y auto-agresión, pues siempre quieren ser mejores o diferentes de lo que son.

¿QUÉ HACER PARA CONSTRUIR Y DESARROLLAR UNA TENDENCIA DE PERSONALIDAD FUERTE O DE EGO CERO?

La respuesta corta, nos indica que lo que hay que hacer, es el llegar a hacernos cargo o responsables de nosotros mismos.

Y esto, consiste en comprender que: con base en lo expuesto dentro de la teoría de la paz o equilibrio, se considera que lo primero que hay que hacer para comenzar a hacerte cargo o responsable de ti mismo, es un pequeño ejercicio de reflexión que consiste en que cada uno de nosotros hagamos un recorrido a lo largo de nuestras vidas, para que tratar de ubicar, recordar, encontrar, o re-descubrir una actividad personal o propia, que nos haya mantenido en silencio, en paz o equilibrio, estables, en la cual, no hayamos tenido la necesidad de competir, ni de compararnos, o de buscar de manera forzada la aceptación de parte de otros, ni de nosotros mismos. Que sea una actividad, que la hayamos hecho o realizado sin temer al rechazo, en la que no hayamos tenido la necesidad de hacer juicios de valor. Una actividad que hayamos realizado con y por gusto, y sin queja, sin tener que forzar nada, que nos haya hecho sentirnos tranquilos y contentos, sin prisa ni ansiedad, ni tristes o deprimidos mientras la realizábamos.

Un siguiente paso de este pequeño ejercicio de reflexión, consiste en que una vez que hayamos detectado esta actividad, seguro nos daremos cuenta de que mientras la hemos realizado, somos y dejamos ser a los demás, porque al hacerlo, se cumple con la premisa de ser en el hacer, que nos deja ver claramente que somos lo que hacemos, y hacemos lo que somos, que nos reporta un resultado totalmente diferente al obtenido cuando hemos realizado otras actividades que hemos hecho para tratar de legitimar nuestro ser.

Es decir, no es lo mismo, hacer para llegar a ser, que implica una forma de hacer que se lleva a cabo básicamente para tratar de obtener un premio que nos permita legitimar lo que hacemos y adquirir con ello, un título, o una etiqueta de licenciado, doctor, maestro, arquitecto o taquero, o que se hace para que al final recibamos una felicitación. Que siempre habernos dedicado a ser en el hacer, que es una forma de vivir que no implica contradicción, puesto que desde siempre hemos sido lo que hacemos, y siempre hemos hecho lo que somos. O sea que siempre hemos tenido vocación para ser y hacer: psicología, biología, cocinar, tocar algún instrumento, pintar, peinar, construir, diseñar, para practicar algún deporte en especial, para orar, para barrer, para ser mamá o papá, líder, o lo que sea, porque lo importante es que

esto que hemos hecho desde siempre, seguramente nos ha llevado a vivir con y por gusto, y sin queja, en paz o equilibrio.

Si detectamos esta actividad, seguro que no podremos aburrirnos, porque el llegar a ser en el hacer, no implica inmovilidad. Al contrario, se trata de seguir siendo, haciendo y viviendo, pero contento, tranquilo, sin prisa, en paz o equilibrio, estables, auto-organizados, y teniendo un menor desgaste, pues la tensión, el conflicto, y el miedo, se reducen considerablemente. La amenaza que percibimos, que podemos recibir de parte de los demás, de la crítica, del fracaso, del rechazo, etc., tiende a disminuir y en su momento, a desaparecer. Porque vivir en paz o equilibrio, no significa dejar de hacer, sino seguir haciendo pero con y por gusto, sin queja, aceptando abierta y plenamente lo que eres, haces, tienes y vives, haciéndote totalmente cargo o responsable de ti mismo.

Porque hay que tener en cuenta que viviendo de esta manera, lo obligado o forzado desaparece, ya que, no es lo mismo cumplir con una actividad de forma libre, que es cuando se acepta abiertamente, con y por gusto y sin queja, que se disfruta mientras se hace o se cumple, que, cumplir con una obligación (o actividad forzada), que no se disfruta mientras se realiza o se cumple, porque este tipo de obligación que cumplimos de manera forzada sólo nos da gusto cuando se termina, cuando nos libramos de ello, porque al terminarla, ya no tenemos que fingir, ni mentir, ni aparentar, reprimir, callar, ni ocultar, ni tolerar, ni controlar nada.

De esta forma, si logramos detectar esta actividad que nos ha llevado en algún momento de nuestras vidas a vivir con y por gusto, y sin queja, veremos que hemos experimentado el placer (Freud, 1986), que le hemos encontrado sentido a nuestra vida (Frankl, 2001), que nos hemos auto-realizado (Maslow, 1988), que amamos y somos libres (Fromm, 1993), que hemos logrado vivir felices y con una buena vida (Savater, 2001), y que vivimos en paz o equilibrio (Valdez Medina, 2009).

Pero si ya detectamos esta actividad, es muy importante que no pensemos en el cómo lo ven o lo juzgan los demás. No. Sólo hay que pensar en nosotros mismos, de forma egoísta, para que podamos llegar a aceptarnos abiertamente, con y por gusto, y sin queja, porque sólo así, podremos llegar a hacernos cargo o responsables de nosotros mismos. Y esto, lo digo, porque es bien sabido que nadie puede aceptar a otro, si no es capaz de aceptarse a sí mismo.

Porque sólo viviendo así, con y por gusto y sin queja, es que podemos llegar a hacernos cargo o responsables de nosotros mismos. A ser y dejar ser. A respetarnos y a respetar a los demás. A no hacer críticas o juicios de valor acerca de ellos ni de nosotros mismos.

Si logramos detectar esta actividad, veremos que ya no nos va a importar el juicio de los demás, porque nuestro atractivo natural, ya no tendrá que ser maquillado, forzado o artificial, porque éste, saldrá a flote de manera automática y espontánea, y siempre habrá la posibilidad de que lleguemos a ser exitosos en algo. Porque ser exitosos, no es ser conocido por las multitudes. Ya que para ser exitosos, basta con que haya alguien más aparte de ti mismo, a quien le guste, acepte abiertamente con y por gusto y sin queja, lo que eres, haces o vives.

Si detectamos esta actividad, veremos que pronto dejaremos de imitar, de depender del juicio de otros para legitimar nuestro hacer, y nuestra forma de ser. Dejaremos de intentar el ser diferentes, o de tratar llegar a ser mejores, porque cuando tratamos de ser mejores de lo que somos, es la señal inequívoca de que no nos aceptamos abiertamente, ni con y por gusto y sin queja, y que no hemos sido capaces de hacernos cargo o responsables de nosotros mismos.

Y es que cuando nos aceptamos abiertamente, con y por gusto, y sin queja, es cuando realmente nos podemos volver responsables de nosotros mismos, cuando en verdad nos volvemos auténticos, y nos hacemos responsables de nuestro ser en el hacer, porque cuando vivimos así, construimos y desarrollamos una tendencia de personalidad fuerte, o de ego cero, que no es la que impone, sino la que nos mantiene en paz o equilibrio, o bien, la que nos lleva a hacernos cargo o responsables de nosotros mismos.

Por consiguiente, si logramos hacernos cargo o responsables de nosotros mismos, cumpliremos de forma automática con un proverbio popular, al saber que no sólo somos inteligentes por saber solucionar problemas, sino sabios, porque sabremos cómo no meternos en ellos.

Ahora bien, si llegamos a considerar que requerimos de algún tipo de ayuda para lograr este objetivo de vida, una recomendación muy favorable es que le pidamos a nuestros padres o a alguien que le tengamos la suficiente confianza, que nos ayuden a entender o que nos enseñen a vivir en paz o equilibrio, estables, auto-organizados, con el menor desgaste posible.

Que nos enseñen a hacernos responsables de nosotros mismos, a ser libres, a amar. A aceptar o rechazar abiertamente. Que nos enseñen a conocernos, pero sobre todo a aceptarnos a nosotros mismos, con lo que somos. Que nos enseñen a no tratar de seguir un ideal. Que nos enseñen a no imitar. A no condicionar o a no forzar las cosas. Que nos apoyen para que podamos llegar a ser en el hacer. A ser lo que hacemos, y a hacer lo que somos. Que nos enseñen a vivir en silencio, a no hacer juicios de valor, a aceptarnos y a aceptar a los demás, a ser y dejar ser. A no vivir con base en prejuicios. Que nos enseñen a conocernos y a aceptarnos a nosotros mismos, única y exclusivamente con lo que somos y no con otra cosa. Que nos apoyen para que seamos lo que hacemos, y para que hagamos lo que somos, para que vivamos siendo en el hacer, y así, veremos que de forma conjunta, la vida se irá volviendo de manera automática y natural, diferente para todos y no sólo para nosotros mismos.

De esta manera, el hacernos cargo o responsables de cada uno de nosotros mismos, nos lleva automáticamente a alejarnos de la fórmula de la tolerancia, porque tolerar no es respetar al otro, ya que respetar es ser y dejar ser, y tolerar es aguantarse, fingir que se deja ser, aparentar que se acepta lo que en verdad se rechaza, o viceversa, porque siempre que hay tolerancia, hay queja, disgusto, obligación, imposición, algo forzado, un pero, un rechazo, algo que no se dice, que se oculta, que miente, y esto, sólo genera conflicto, una alteración del estado de paz o equilibrio en el que nos encontrábamos inmersos.

Y es que, sólo el que se hace cargo o que es responsable de sí mismo, no tolera, porque siempre es capaz de aceptar o rechazar abiertamente, sin conflicto, con gusto y sin queja, sin culpa, sin imposiciones, sin tratar de controlar al otro. Porque aquél que se hace cargo o que es responsable de sí mismo no finge.

Y no finge, porque no depende, no se esclaviza, se hace cargo de sí mismo, sin afectar a los demás. No se vuelve una carga para nadie, ni siquiera para sí mismo.

Por eso, hay que aceptar lo que somos, y no lo que creemos, inventamos o interpretamos que somos, hay que aceptar las diferencias, sin tener que imponer un modelo a seguir, y no tolerar, porque tolerar sólo es necesario cuando tenemos que fingir o aparentar que aceptamos algo que rechazamos o viceversa.

Así, hay que saber y aceptar que no hay una fórmula general para vivir la vida, ya que, cada quien debe vivirla con lo que es, con lo que tiene, y hace; y eso, si lo acepta con y por gusto y sin queja, lo lleva a hacerse cargo o responsable de sí mismo, lo cual, nos llevaría a reconocer nuestro origen y el contacto con la naturaleza, que así, se verá favorecida, pues haremos consciencia de que nunca hemos dejado de pertenecerle, y al lograr esta identificación, comenzaremos a cuidarla y a protegerla, pero no de forma artificial, sino natural, pues la dejaremos ser y hacer, para que se mantenga y se proteja a sí misma.

De esta forma, aunque todo este planteamiento de vida parecería una utopía, o algo irrealizable, hay que saber que no es así, puesto que cada parte que conforma la vida o la naturaleza, se mueve hacia la paz o equilibrio de manera automática, y no forzada. Y eso, debería ser la base que nos recuerde que nosotros sólo somos una de esas partes, y que cada una de esas partes, son igual de importantes para que siga funcionando eso que llamamos vida, y a la cual afortunadamente pertenecemos. Razón más que suficiente para comenzar a construir y a desarrollar un cambio de paradigma que nos lleve a cada uno de nosotros, de manera individual, a hacernos cargo o responsables de nuestro propio sí mismo, antes de que ahora sí, sea demasiado tarde.

Finalmente, es conveniente saber que la instrucción de vida que se desprende de todo lo que se ha planteado en este breve resumen de lo que es la teoría de la paz o equilibrio, indica que por favor seas, hagas y vivas, como te guste, siempre y cuando quedes en paz o equilibrio, ya que, así no tendrás queja de ti, ni de nadie más. Tendrás paz o equilibrio, y estarás contento de poder compartirlo, porque recuerda que nadie puede dar lo que no tiene, y si no lo tiene, siempre está en posibilidades de conseguirlo.