



LA ESTRUCTURA ESTABLE DE LO HUMANO

Me fascina leer sobre tribus urbanas y subculturas. A poco que te asomes a estas realidades de hoy, compruebas lo compleja y difusa que se han vuelto estas categorías en la era digital. Ya no existen grupos uniformizados como en los 80, sino que en la actualidad predominan las identidades fluidas, los cruces y las micro-etiquetas, impulsadas por algoritmos de redes sociales como TikTok e Instagram. La identidad en estos tiempos, ya no se presenta como unívoca, sino como un *moodboard personal* y mutable.

Coincide con esta lectura reciente que en estos momentos estoy recibiendo a nuevos pacientes en mi consulta. Durante los primeros minutos de la interacción, intento sacar una foto de quién es la persona que tengo delante, qué le duele, qué necesita resolver o en qué quiere avanzar a partir de esta visita. Cada vez, más reiteradamente escucho frases como “es que yo soy diferente”, “a otra gente no le pasa lo que a mí”, “yo creo que es muy raro y no es normal esto que me ocurre”... Escucho también a personas que se presentan identificándose con alguna etiqueta diagnóstica, de las que usamos los profesionales o de las inventadas en redes; o jóvenes que dedican gran parte del tiempo en explicar quiénes son mediante sub-etiquetas específicas en torno a su identidad sexual, de género o las estructuras relacionales en las que están inmersos... Y yo me quedo fascinada con estas descripciones que desde luego procuro conocer, pero en cambio cuando me siento con alguien, aquí en sesión, o me cruzo con personas en la calle, o conozco a alguien por ahí, más allá de las pintas, las señas de identidad, o los conflictos variopintos que estén viviendo, **yo sencillamente veo a personas, lo mismo que yo.**

Y sí, entiendo que en este rebuscado mundo, esta simplificación que hago resulte decepcionante, pero desde la psicología científica podemos afirmar sin demasiados reparos que **todos somos iguales**, que aunque no nos guste reconocerlo, **los seres humanos estamos hechos de lo mismo**.

Lo mismo que tú, y más allá de la estructura de nuestro ADN, tú y yo compartimos muchas más cosas que las que nos diferencian. Y creo que conectar con **esa parte común, esa que permanece, nos estructura los sentimientos que han pervivido generación tras generación y a lo largo de los siglos**, puede ayudarnos a ver en el otro diferente lo que simple y directamente, nos hace humanos. La **psicología científica en conjunción con la ciencia evolutiva**, nos han ayudado a descubrir qué es eso que no cambia en lo humano y aunque podríamos revisar varias dimensiones, hoy voy a poner el foco en **una serie de anhelos, de deseos y motivaciones básicas que compartimos**.

Una de ellas es nuestro **anhelo por sentir, por vivir y experimentar todo el abanico de emociones, sensaciones y sentimientos posibles**. Buscamos experiencias sensoriales constantemente. No hay una simple emoción ni buena ni mala, que los humanos en un rango de predictibilidad, intensidad, y control no busquemos activamente experimentar. Esto lo hacemos por ejemplo, a través de la literatura, la música, el arte o el entretenimiento. Nuestros órganos sensoriales están diseñados para ello, existen emociones básicas universales que todos compartimos. Y da igual si somos de la generación X, si somos de Kenia o vivimos en la Costa Fleming, la expresión de estas emociones no necesita traducción, **y este deseo por experimentar sensaciones físicas y emociones es universal**. *Lo mismo que ti a mí se me tensa el nudo en la garganta ante una despedida, lo mismo que a ti a mí el escalofrío del miedo me asalta al oír un ruido inesperado por la noche, lo mismo que tú yo busco activamente la calidez del abrazo de mis seres queridos, lo mismo que tú yo busco seguridad en mi entorno*. Estas experiencias son tan humanas como respirar. Son el pegamento emocional que nos conecta, recordándonos que, en lo fundamental, todos sentimos igual, y que las emociones han pervivido desde la prehistoria hasta nuestra era digital.

Otro de los **anhelos que compartimos los humanos es la necesidad de conexión y pertenencia**. Somos primates y, a diferencia de otros animales al nacer sobrevivimos gracias al cuidado de otro, nos construimos en la interacción con el otro, hemos evolucionado en grupos en los que pertenecer era cosa de supervivencia. De ahí que **necesitamos imperiosamente querer a otros y sentirnos queridos**, necesitamos notar que formamos parte de algo mayor, estamos diseñados para la conexión. Somos, por naturaleza, seres sociales. Cuando yo escribo estas palabras pienso en ti y espero que algo de ellas te resuenen al leerlas, *lo mismo que tú* cuando paseas por el barrio te alegras al sentirte reconocido por los vecinos, o te reconforta el pensar que algo de lo que haces repercute en las personas de tu entorno. La necesidad de ser vistos, escuchados y valorados por los demás, de aportar y contribuir a los demás o a un proyecto común, el obtener reconocimiento es un motor fundamental, profundo y estable de nuestro comportamiento.

Lo mismo que a ti, a mí me gusta **verme eficaz, siendo capaz de dejar una huella en el ambiente, capaz de crear, transformar la realidad, desenvolver repertorios exitosos**. Y seguro que te suena, porque es otro de los pilares estables de los seres humanos, porque *lo mismo que tú*, todos nos frustramos cuando algo no nos sale, y todos disfrutamos y somos felices cuando vemos el efecto de lo que hacemos, el cambio o el movimiento que se genera en el entorno cuando operamos en él. Y *lo mismo que tú*, a mí me gusta **completar proyectos, avanzar y mejorar mis habilidades, afianzar mi recorrido y el de la comunidad en la que vivo**.

En definitiva, aunque interese a los algoritmos hacernos creer que somos muy especiales, muy diferentes y exclusivos, (un producto para cada comprador) quizás **conectar con el hecho de que más allá de la riqueza en las formas, las cualidades complejas que los humanos arrogamos, y la enorme diversidad de las personas que convivimos, en el fondo lo mismo que tú yo necesito las mismas cosas**. Que apenas nos diferenciamos en el sitio y en el modo en el que estamos haciendo esa búsqueda. Y es que esta mirada a mí en terapia me acerca infinitamente a aquellas personas que estoy ayudando y creo que esta mirada de los unos y los otros, nos puede ayudar al encuentro, a conectar y empatizar más con los vecinos, escuchar mejor, comprendernos, acercarnos, respetarnos y avanzar hacia la consolidación de esos espacios amables, dedicados al encuentro, pacíficos, que tanto necesitamos todos hoy.



DRA. MARISA PÁEZ BLARRINA

Directora de Formación y Coordinadora del Área de Psicología Clínica del Instituto ACT. Doctora en Psicología. ACT Trainer por la ACBS.