

## Psicología

### Realismo e Idealismo

Victoria Molina – Psicoterapeuta

Dejando de lado las muy interesantes posturas filosóficas concernientes a estos dos conceptos – realismo e idealismo –, trataremos de seguir una línea un poco más mundana, tomando **algunos conceptos psicológicos** para poder captar, en forma sencilla y breve, la manera que dichos conceptos afectan el diario vivir.

El Diccionario de la Real Academia Española define **realismo** como: “Forma de ver las cosas sin idealizarlas. Modo de expresión artística o literaria que pretende representar fielmente la realidad”. Y define realidad como: “Existencia real y efectiva de algo. Verdad, lo que ocurre verdaderamente. Lo que es efectivo o tiene valor práctico, en contraposición con lo fantástico e ilusorio”.

Por otro lado, el mismo diccionario define **idealismo** como: “Aptitud de la inteligencia para idealizar”. Y define idealizar como: “Elevar las cosas sobre la realidad sensible por medio de la inteligencia o la fantasía”.

Con estas definiciones resulta fácil discernir entre realidad/realismo e idealizar/idealismo; entonces ¿por qué será que, frecuentemente, encontramos tantos conflictos respecto a estas dos posturas? Parece que una de las respuestas está en el inconsciente. Resulta que **una buena parte de los ideales del ser humano son inconscientes**, por tanto, perseguimos ideales de los que no somos conscientes y **esto puede llevar a conductas conflictivas**.

Para aclarar esto último, recurrimos a las enseñanzas psicoanalíticas, principalmente freudianas, que explican la existencia, en la psique del individuo, de una formación relativamente autónoma que sirve de referencia al Yo para apreciar sus realizaciones efectivas, llamada ‘**Ideal del Yo**’: “Instancia de la personalidad que resulta de la convergencia del narcisismo (idealización del yo) y de las identificaciones con los padres, con sus substitutos y con los ideales colectivos. Como instancia diferenciada, *el ideal del yo constituye un modelo al que el sujeto intenta adecuarse*”.

El ser humano, incapaz de renunciar a la satisfacción de la que disfrutó en otro tiempo, no quiere prescindir de la perfección narcisista de su infancia; trata de recuperarla bajo la nueva forma del ideal del yo. Lo que proyecta ante sí como su ideal es el sustituto del narcisismo perdido de su infancia: en ese tiempo él mismo era su ideal. Recordemos que el infante es completa y naturalmente narcisista; ese estado narcisista, que Freud compara a un verdadero delirio de grandeza, es abandonado a causa de las críticas y juicios que recibe el niño, especialmente de los padres y personas del entorno. El niño empieza a adquirir toda la información de ‘eso no’, ‘eso sí’, ‘buen niño’, ‘eso es malo’, ‘eso no se hace’, etc., conjuntamente con los mensajes no verbales, como los gestos de la madre por aprobación y desaprobación, por gusto y disgusto, etc. Y es así como va interiorizando lo que es bueno y malo, lo que hace feliz o infeliz a los demás, y con todo esto, lo que esperan de él. Quedan así, en el individuo, las representaciones culturales y éticas que actúan en primer lugar a

través de los padres, y después a través de los semejantes. Información que quedará, irremediablemente, inscrita en el inconsciente.

Cada individuo forma parte de varios grupos, se halla ligado desde varios lados por identificación y **ha construido su ideal del yo** según los modelos más diversos. Se puede decir que es una representación del yo como completo, sin falta, sin falla, pero como sustitución de un yo infantil, el cual se caracterizaba por ser el ideal. Lógica que hace transitar al sujeto de un "*Yo soy*" a un "*Debo Ser*". El sujeto construye una representación de sí mismo a la que anhela parecerse, con el fin de recuperar una satisfacción narcisista, como también con el fin de merecer el amor de los demás. Y esta representación de sí mismo que se construye a través del ideal viene, como hemos visto, de los otros. Es así como el sujeto intentará parecer el hombre o la mujer que exigen los requerimientos de su tiempo.

El ideal del yo es **una condición que una persona debe cumplir**, que debe satisfacer para ser considerada valiosa; es una medida con la cual se le compara para decidir si se ajusta o no a ese ideal. El Ideal del Yo se hace acreedor de todas las perfecciones valiosas a las que el sujeto aspira, estableciéndose una distancia entre el yo y sus ideales. Esta distancia representa una pérdida para el sujeto, en tanto introduce un "no soy".

El concepto de "sí mismo", las ideas y percepciones propias del individuo respecto a sus experiencias personales y aspiraciones (el auto-concepto, la auto-imagen) conforman **el Yo real**. Cada persona tiene un concepto real y un concepto ideal de sí misma.

En algunas o en muchas ocasiones se produce **una diferencia entre lo que la persona desearía/debería ser y la percepción que tiene de sí misma**, a esta diferencia se le suele llamar déficit o **incongruencia** (el 'no soy'). Según Rogers, cuando no hay un gran abismo entre el yo y el ideal, se consideraría normalidad, y sería el estado en el cual los potenciales de la persona para lograr su desarrollo integral funcionan en forma óptima. En contrapartida, la discrepancia (incongruencia) entre el punto de vista que cada uno tiene sobre el yo y el ideal, sería la forma principal de anormalidad en la expresión del comportamiento y la personalidad del individuo. Si dicha **incongruencia se hace considerablemente abismal, aparecerá el trastorno patológico**. En este caso, el estado de incongruencia genera en la persona una sensación de tensión y confusión interior.

Se puede decir, entonces, que el ideal es lo que el sujeto cree que es o que puede o debería ser; es una visión de sí apartada de la realidad, con características muy halagadoras y que compromete su conducta.

Como se mencionó, los componentes esenciales del ideal son inconscientes, por eso es tan común que las personas confundan las demandas de su ideal con las genuinas (las conscientes de su yo real). De ahí que surja **el conflicto y la incomprensión de muchos de sus comportamientos**, como, por ejemplo:

- El ideal, por ser una imagen falsa, es débil y vulnerable, lo que hace que el individuo restrinja su vida para no exponerse al peligro de que su imagen sea atacada y pongan en relieve las diferencias entre ésta y su yo real.

- La persona necesita de la aprobación del resto para mantener su ideal, por esta razón odia a cualquiera que lo supere en alguna característica de su ideal y se siente bien con personas que se jacten de sus supuestos dones.
- Al tratar de vivir de acuerdo a su ideal, el individuo abandona lo que realmente cree, siente, desea, etc. produciéndose una enajenación progresiva del yo real hasta que no es capaz de reconocerse.
- El ideal es un obstáculo al crecimiento porque los ideales de esta imagen no son un móvil para el individuo, sino que es una idea fija que cree cierta y que es venerada por él.
- La persona no es capaz de ver sus errores, sino que los niega para poder mantener su ideal intacto.

Para poder vivir con “normalidad”, como diría Rogers, será necesario **acortar la distancia entre la realidad – yo real – y los ideales**. Y para conseguirlo será necesario hacer una buena introspección para hacer consciente la parte inconsciente que nos arrastra hacia ideales ‘ajenos’, ilusorios, falsos. Tendremos que detectar ese ‘ideal del yo’ por el cual el yo se mide, al cual el yo aspira, y por el cual se esfuerza en satisfacer la reivindicación de un perfeccionamiento ininterrumpido. Logrando esto, será más fácil asumir la realidad. El **realismo** permite identificar la manera de contar, presentar, considerar o percibir lo que ocurre tal como sucede. Se puede decir que una postura realista evita exageraciones; sólo se ocupa de los acontecimientos reales/concretos. En pocas palabras: el idealismo queda en la idea, en el imaginario, el realismo es real. El idealismo se basa en cosas imposibles de alcanzar, en algo que sería perfecto (ideal) pero que no es real. El realismo se centra en la realidad, sea cual sea su naturaleza (agradable o desagradable).

El ideal es una maravillosa y respetable evasión de lo real. Lo que ‘debería ser’ nos ayuda a encubrir y evitar lo que ‘es’. Es un estado ficticio que la mente ha evocado; la mente proyecta la satisfactoria compensación, la ficción que llama el ideal y vanamente lo persigue, sin embargo se trata de una vana lucha; un autoengaño.

La comprensión de lo real sólo es posible cuando lo ideal, lo que debería ser, se logra ver como algo falso. Para comprender lo real se debe estar en comunión directa con ello, y esto no se puede lograr a través de la pantalla del ideal.

Por lo tanto, si pretendemos ser personas maduras y sanas, no queda más que **aceptar y asumir nuestra realidad**; aceptar y asumir que, en su mayoría, nuestros ideales son meras fantasías y que las metas y aspiraciones que nos proponemos, tendrán que ser realistas y, por lo mismo, susceptibles de ser alcanzadas.