

EL VENTRÍLOCUO Y LAS POSVERDADES EMOCIONALES

M. Mercè Conangla y Jaume Soler
@EcoEmocional

Un día, - dice el ventrílocuo -, me di cuenta de que mi muñeco me tenía atrapado y que yo no era libre. Él había tomado las riendas de mi relato. Cuando decidí liberarme, el muñeco quedó supeditado a mi voz. Hoy vivo atento para que él no tome otra vez el mando.

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

Post-verdad emocional

Decía Carl Gustav Jung: *Tu visión devendrá más clara solamente cuando mires dentro de tu corazón... aquel que mira afuera, sueña. Quien mira en su interior, despierta.*

Nos preguntamos el por qué de esta post-verdad social. Y no podemos dejar de aplicar una de las ideas-fuerza que plantea nuestro modelo de Ecología Emocional:¹ “Tal y como somos nosotros, así es el mundo. Lo que sucede afuera es el reflejo de lo que nos ocurre por dentro. Vamos a hacer, pues, un paralelismo entre el fenómeno de post-verdad social que padecemos y, lo que vamos a denominar hipotéticamente, nuestra “post-verdad emocional”.

Así veremos que cada uno de nosotros es “multitud” por dentro.

Que nos habitan muchas voces que quieren explicar “su verdad”.

Que a veces enmudecemos algunas de ellas porque su explicación no encaja con la simplificación que hacemos de nuestro relato.

Que podemos movernos más por instrucciones automáticas generadas por determinadas creencias que por una reflexión ética y por la búsqueda de veracidad.

Que nos autoengañamos a nosotros mismos para evitar el sufrimiento que algunas verdades pueden ocasionarnos y para evitar que resquebrajen nuestra coraza de protección.

Mediante una metáfora: la del ventrílocuo y sus muñecos, navegaremos por nuestro mar interior y nos daremos cuenta de que cada muñeco representa un personaje que tiene algo que decirnos. Podar, esconder su verdad o quedarnos sólo con la de uno de ellos, va a generar una post-verdad emocional que nos alejará de nuestra coherencia y, por lo tanto, de nuestro bienestar y salud.

Ventrílocuo

Ventriloquia: palabra derivada de ventrílocuo, que a su vez proviene del latín ventrilocus, “el que habla con el vientre”. Es el arte de modificar la voz para imitar otras voces u otros sonidos. Dado que la ventriloquia está orientada al mundo del espectáculo, forma parte de la brillantez de la actuación el que la emisión de voz se haga de la forma más discreta posible, esto es, que el ventrílocuo sea capaz de dar voz al muñeco sin mover, o casi sin mover, los labios, de modo que una vez proyectada la voz, parezca originarse efectivamente en el propio muñeco.

¹ Modelo creado por Jaume Soler y Mercè Conangla en 2002. Se aplica en diferentes ecosistemas: familiar, escolar, organizaciones con el fin de mejorar la calidad ética y emocional a partir de la mejora de las personas que los habitan. Ver Ecología Emocional para el nuevo milenio. Editorial Amat



El ventrílocuo es la representación metafórica de nuestro “yo ejecutivo consciente”, esta parte de nuestro cerebro ejecutivo que, de forma parecida a un director de orquesta, da la entrada, marca el ritmo, acalla, impulsa, coordina, los diferentes intérpretes y voces internas que nos representan.

Ventrílocuo es, en definitiva, la voz que acabamos manifestando a los demás, una especie de portavoz de nuestra diversidad interna. Nuestro Ventrílocuo, de forma parecida a un director de orquesta, intentará orquestrar -valga la redundancia -nuestras voces interiores y ponerlas de acuerdo. No siempre será posible.

Soy el ventrílocuo

Me presento: soy el Ventrílocuo. Soy muchos “yo” en acción. Distintos, diversos, singulares, les permito que tomen protagonismo en función del momento. Yo hablo a través de ellos. Ellos me representan. Soy su Dios: yo los creo y les doy vida. Yo los callo y los elimino. Ellos me constituyen, son fragmentos de mí mismo con cierta autonomía.

Cambio de muñeco en función del personaje y de la imagen que me interesa mostrar y, de tanto cambiar los muñecos, ya no sé cuál me representa en mi esencia. A veces me pierdo entre tanto personaje. En todos hay presente algo de mí y también algo que me huye. Para no sentir la soledad de ser sólo uno, me disperso, divido, disemino, en los diferentes roles que me representan.

Me sé vulnerable, y por ello escondo determinados aspectos de mi persona y resalto otros. He creado personajes falsos que no se parecen a mí pero que encajan y cumplen las expectativas de los “otros”. Convivo entre la verdad y la mentira caminando por un fino alambre que en cualquier momento se puede romper.

Soy el ventrílocuo: Intento dar “unidad” a lo que soy y al mismo tiempo intento protegerme del posible daño que puedo recibir si me muestro demasiado.

Yo y mis muñecos

*Yo soy yo y mis circunstancias.
Ortega y Gasset*

Diversos muñecos representan al ventrílocuo que es el resultado de las múltiples combinaciones, interacciones, dominancias y predominancias de unos sobre otros; de las relaciones de poder o de sumisión que establecen; de las ausencias, del abandono, y del enmudecimiento de algunos muñecos que el ventrílocuo no deja asomar.

El ventrílocuo propone y los muñecos disponen o ¿tal vez es al revés? ¿los muñecos proponen y el ventrílocuo dispone?

No siempre el ventrílocuo ostenta el mando de la situación. A veces, por imperativo de supervivencia, los “muñecos” toman el mando y empiezan a comportarse sin control, a ironizar, a insultar, a decir lo increíble o lo que siempre habíamos evitado expresar; a comportarse descaradamente o a burlarse de lo que considerábamos más sagrado. En momentos así, el ventrílocuo queda mudo, contemplando asombrado y con terror como estos personajes surgen de su interior. Afortunadamente, o no, esta situación no suele alargarse en el tiempo.

Avergonzado, tal vez sintiéndose culpable... el ventrílocuo consigue guardar en el baúl los personajes sublevados. Nuevamente amo de los hilos, intenta recuperar el relato.



Escuela de ventrílocuos

Yo no sé muchas cosas, es verdad.

Digo tan sólo lo que he visto.

Y he visto:

que la cuna del hombre la mecen con cuentos,

que los gritos de angustia del hombre los ahogan con cuentos,

que el llanto del hombre lo taponan con cuentos,

que los huesos del hombre los entierran con cuentos,

y que el miedo del hombre...

ha inventado todos los cuentos.

Yo no sé muchas cosas, es verdad,

pero me han dormido con todos los cuentos...

y sé todos los cuentos.²

Nacemos. Y, como escribió en este bello poema León Felipe, nos duermen con cuentos. Y también nos despiertan con teatrillos de títeres que a veces nos asustan, otras nos hacen reír y que siempre nos enseñan.

Observamos a nuestros mayores. Asistimos a numerosas funciones de teatro y, como espectadores respondemos a la representación que han preparado para nosotros. Comedias, tragedias, dramas, monólogos, actos sacramentales, teatro humorístico... se suceden en escenarios diversos. Nos conmovemos, nos asustamos, reímos, aplaudimos o nos escondemos, según los personajes y su papel en la función.

De pequeños somos "esponjas" y absorbemos lo que vemos y oímos. Hay conductas que nos impactan profundamente y que integramos en nuestra memoria emocional. Sean agradables o no, a veces podemos sorprendernos a nosotros mismos reproduciendo aquella forma de actuar.

¡Igualita que mi madre! -se horrorizaba una conocida que, precisamente, no se llevaba demasiado bien con ella. Había reproducido una expresión, un tono de voz e incluso una expresión facial que nos la recordó a todos los que la oímos.

Aprendemos a escondernos

La culpabilidad, la vergüenza y el miedo son los móviles inmediatos del engaño.

Daniel Goleman

Desde la infancia nuestros adultos, nos ofrecen su repertorio de actuaciones. Nos sorprendemos al darnos cuenta que cada uno de ellos puede ser diversos personajes: está la madre cariñosa, pero también la que chilla cuando algo no va bien o la que se queja para llamar la atención; o el padre paciente y alegre, competente y capaz de arreglarlo todo pero que, ante determinado inconveniente sale golpeando la puerta. Vemos que se manifiestan en múltiples personajes que parecen no tener nada en común. De ellos aprendemos a escondernos detrás de nuestros muñecos y a fabricar protecciones y defensas.

Nos sentimos inseguros. Nos desorientan estos adultos cambiantes. ¿Acaso sabemos cuándo va a aflorar el personaje que más tememos? Aprendemos a movernos de puntillas, a hablar bajito, a ir con cuidado para no despertar al "muñeco" desagradable que hemos tenido la oportunidad de conocer.

² Sé todos los cuentos. León Felipe



Para no sufrir por su hiriente relato, empezamos pronto a crear nuestros propios personajes, aquellos que expresan lo que nosotros no nos atrevemos a expresar; los que luchan cuando nosotros estamos escondidos "bajo la mesa" o protegidos "bajo las sábanas"; los que se insolentan, chillan y se rebelan, cuando nuestro "yo real" está acobardado, mudo, siente vergüenza o tiembla de miedo.

Escuela de ventrílocuos. Aprendemos para sobrevivir. Y así surgen nuestros muñecos que dialogan con los muñecos de los demás. Así nos protegemos por dentro representando guiones escritos por otros para mantenerlos contentos, no defraudar sus expectativas y lograr que nos quieran más. Puede suceder que llegue un momento en el que ya no recordemos cuál es nuestra verdadera voz y cuáles son nuestras propias palabras. Entonces, cuando "nos damos cuenta" de que vivimos escondidos tenemos la oportunidad de recuperar el control de nuestra voz y el contenido de nuestro relato.

Ventrílocuo sin guión propio

*Revolucionario será aquel que pueda revolucionarse a sí mismo.
Ludwig Wittgenstein*

¿Quiénes han sido los guionistas de nuestra historia?

¿La hemos escrito nosotros o bien se han encargado otros?

En nuestros primeros años han sido muchos los co-creadores de la obra:

Nos llovieron ideas, mensajes, consignas, creencias,..

Nos llovieron muchos "debes" "has de" "tienes que": sentir, decir, ser, hacer...

Nos pasaron el peso de muchas expectativas sobre lo que teníamos que ser y lo que debíamos de hacer, de lo que era correcto o incorrecto, de lo bueno o lo malo.

Así, hay quien narra una historia que no siente suya y que interpreta con poca convicción. Desconectados de sí mismos y sin pasión, pueden acabar representando una burda comedia o tragedia. El ventrílocuo puede sentir rechazo de sus muñecos por lo mal que representan la obra, y desprecio por el público asistente que aplaude la pésima representación. Realmente patético: algo no va bien.

Personajes encerrados, represión emocional, rebelión de muñecos

¿Cuánta humanidad hay en el autómatas y cuánto de autómatas en el ser humano?

En algún momento el ventrílocuo se quedó sin palabras porque, bloqueados y encerrados en el baúl del subconsciente, los diferentes muñecos que lo componen están aprisionados y en silencio.

El ventrílocuo teme dejarlos salir. Tiene miedo de lo que podrían contar a los demás.

Lo que siente en su interior es doloroso y caótico.

Está convencido de que si permite que sus personajes se expresen, los espectadores sentirán tal desagrado y tal rechazo, que acabarán dejándolo solo a él y a su teatrillo.

Así que, ante la duda, prefiere dejar de expresarse. Tapa la boca a sus muñecos con cinta aislante y, uno a uno, los mete en el baúl.

Cierra con llave la tapa y se sienta encima.

Así, acaba provocando él mismo lo que tanto temía que pasara: ahora está solo, sin los demás, pero - lo que es más peligroso de todo - sin él mismo.



El ventrílocuo pierde el control de los muñecos y ya no es dueño de su relato.

Tal vez, desde dentro de la caja, ellos murmuren historias por su cuenta.

La represión emocional es un encierro. Desconectadas y sin voz, algunos aspectos de nosotros mismos quedan silenciados.

¿Qué ocurre con aquellas emociones que no nos permitimos sentir, experimentar o expresar? ¿acaso desaparecen por el hecho de ignorarlas? ¡de ningún modo! Ellas siguen haciendo su curso, pero ahora, un curso alterado.

Las emociones reprimidas se van descomponiendo generando tóxicos que acaban corrompiendo lo mejor de uno mismo. Si las mantenemos encerrados demasiado tiempo, si reprimimos la expresión de nuestros muñecos, podemos acabar provocando una rebelión. Cuando menos lo pensemos van a romper el baúl y saldrán descontrolados a derrocar el ventrílocuo.

Lo más inteligente sería dialogar con todas nuestras voces y atender a sus sorprendentes relatos, necesitamos mucha valentía para hacerlo.

El momento de reescribir el propio guión

Sé tú mismo, el resto de papeles ya están cogidos.

Oscar Wilde

Hay quien se rinde sin luchar. Tiene que ver con la comodidad, la debilidad, la falta de asertividad, la rutina, el miedo al rechazo, la inseguridad... entonces se queda sólo como intérprete del guión de otros, introduciendo los cambios que otros le van dictando sobre la marcha. Intentando contentar a todos, no contenta a nadie y menos a sí mismo. Es un ventrílocuo descabezado porque otros piensan en su lugar y acaba provocándose más dolor del que quería evitar.

Cuando tomamos consciencia, ya no valen excusas. Toca reescribir el guión.

Es momento de buscar los pedazos que se quedaron sin encajar.

Es hora de soltar lo heredado de otros, separando lo propio de lo ajeno. Es preciso recomponerse, recrearse, enfrentarse a la página en blanco, a la arcilla informe y empezar a crear la propia obra.

Bibliografía recomendada:

- *Posverdades emocionales*
Editorial Amat
M. Mercè Conangla y Jaume Soler
- *Ecología Emocional*
Editorial Amat
Jaume Soler y M. Mercè Conangla

