

Jueves, 10 de octubre de 1991 **el Periódico**

JOSÉ AGUSTÍN GOYTISOLO

La autorrealización

Desde hace unos años aumenta el número de personas que aseguran querer autorrealizarse. Te lo cuentan en una reunión, en un bar, en el puente aéreo. Y, para conseguirlo, asisten a conferencias de psicólogos argentinos, practican la meditación trascendental, devoran libros especializados, abandonan a su mujer y hasta siguen cursos por correspondencia. La gente de más altos vuelos sigue una terapia conductista, deja de leer revistas del corazón, se recicla de algo, se preocupa por los problemas ecológicos, estudia sus reacciones sexuales y nacionales, revisa sus aspiraciones y sus objetivos en profundidad, cambia de amistades y viaja a Norteamérica, pues allí hay mucho autorrealizado, cuentan. Supongo que un hombre que se considere autorrealizado es aquel que está contento de ser como es y lo que es, y que eso se lo debe a sí mismo, no a los demás, pues entonces sobraría lo de *auto*. Un permanente mirarse el ombligo debe ser frustrante y, con toda seguridad, cansadísimo. El psiquiatra vienesés **Viktor Frankl**, quizás la más clara mente que hoy día existe en el diagnóstico de la mente, asegura que la autorrealización, que en definitiva es como la felicidad deseable por cualquier persona, no debe buscarse, ya que es el efecto final de una serie de rasgos y acciones que conforman al individuo. Dice: **“Para mí, la consecución de la autorrealización, como la de la felicidad, sólo puede llegar a condición de que no se persiga.”** No es una paradoja: piénselo.