



Víctor-M. Amela - Ima Sanchís - Luís Amiguet

Sergi Rufi, doctor en psicología

Barcelonés. Soltero, vivo con mi perro, Víctor. He sido docente e investigador en la Universitat de Barcelona, y los últimos 12 años los he dedicado a la psicoterapia. Mi sentimiento político es la justicia, empatía, conexión y equidad. Soy creyente, ateo y agnóstico. Sigo inmerso en mi proceso de evolución

“La mayoría de las personas fingen roles continuamente”

ANA JIMÉNEZ



Lleva usted *rareza* escrito en la frente.

Nací raro y me lo recordaron siempre: “¿Qué raro eres!”, hasta que lograron convencerme.

Lo lleva escrito, literalmente.

Ahora vivo en contacto con mi rareza y me la permito, porque sé que la mayoría de mis emociones y pensamientos son automáticos y no me castigo. De joven, la misma semana que fui a apuntarme al seminario para ser sacerdote, hice una prueba como actor porno.

Es raro, sí.

Soy coherente porque me permito mis contradicciones. Solo me estaba conociendo. Ser raro es ser tú mismo, pero también puede ser un sentimiento de fallo, de incorrección, de inferioridad, soledad, culpa; de no merecer. Todos nos hemos sentido así alguna vez.

Inadecuados.

Pero cuando nos la permitimos, la rareza es aire fresco. Cuando la oveja negra hace las paces con su rareza lidera el rebaño. Esa es la belleza de la rareza, vivir nuestra peculiaridad sin culpas.

“Cultiva tus defectos; será aquello que más envidien tus enemigos”, decía Wilde.

La rareza es bella cuando en lugar de reprimirla uno la vive sin culpa, como algo natural, automático, no elegido. Y comprende que precisamente esa rareza es su aporte al colectivo para enriquecerlo.

Hoy hay mucho raro de pega, narcisista al que le gusta que le miren.

Pretender llamar la atención es vulgar. Lo importante son los rasgos de personalidad. Si eres inteligente, sensible y capaz de sostener la soledad eres un raro seguro.

¿Por qué?

Porque la norma está hecha para los que no piensan, para los que copian. Los replicantes repiten patrones y conductas psicosociales de forma automática. Son las personas conformistas, tradicionales, lógicas.

¿Más sencillo que ser rarito?

Ser raro te llena de sentimiento de culpa. Nos civilizan: ahora no hagas esto, ahora haz esto, y acabas siendo lo que se supone que debes ser y no lo que eres. Encajar es mutilar.

Somos un cúmulo de circunstancias.

Nadie decide su temperamento, inclinaciones, gustos y preferencias. Todo se generó desde la parte inconsciente, la cual no podemos moldear a nuestro antojo.

La belleza de la rareza

Su infancia y juventud fueron complejas y eso le hizo sentirse bicho raro, un sentimiento de autodesprecio. Tras 25 años trabajando en el ámbito de la psicología, nos explica en *La belleza de la rareza* (Libros **Cúpula**) que vivimos bajo el yugo de la réplica, la linealidad, la integración, lo estándar, la moda, la practicidad, la racionalidad. Queremos encajar en el puzle porque eso es lo que nos han inculcado que es la vida, pero qué pasa si no encajas: “En la rareza está la belleza, tu aportación al colectivo, tu don, tu propósito. El don no te hará millonario, que no te engañen, pero vas a estar satisfecho. Cada época mueve una serie de trastornos y nosotros somos hijos del capitalismo, la propaganda y las masas, ya lo dijo Henry Ford: ¿por qué cuando pido un par de brazos me vienen con un cerebro? No vendas tu mejor versión, sé real”.

¿Es demasiada presión ser la mejor versión de uno mismo?

Es el eslogan psicológico del sueño americano que acaba en pesadilla, en autoobservación, paranoia, es la cultura del control absoluto, si te controlas todo el rato no estás fluyendo, vives un personaje.

Parece exigente.

Estresante, crea ansiedad y vacío, pero es la gallina de los huevos de oro de la autoayuda y el *coaching* para exprimirnos y vendernos más cursos y talleres. La mejor versión es la que mejor se adapta a cada circunstancia.

¿Quién dicta la norma?

La religión y los psicólogos, que ahora tienen un poder de la hostia, como antes los curas; lo que dictan la ciencia oficial, las modas, las redes sociales, la política y la obediente masa. Cuestionar poco, seguir mucho, ser constante, parecer feliz... eso es lo que se lleva.

¿Y qué significa ser diferente en una sociedad que lo normaliza todo?

Ser y hacer desde ti, con humildad pero sin intentar caer bien, dejarte tranquilo con lo que eres, que no es sencillo, la mayoría de las personas fingen roles continuamente.

Y eso no daña?

O te agarras a tu originalidad o vas directo al trastorno emocional sin saber quién eres porque has copiado formas de vestir, de trabajar, hacer. Ser raro es una investigación interna, exponerte a la vida, jugarla un poco.

Dígame cuál es su rareza.

Soy hijo del cortisol, mi madre tenía depresión clínica y a mis 10 meses se suicidó. Me llevaron con mi padre y mi madrastra, con la que le ponía los cuernos a mi madre, típica relación enfermera de 20 años con médico de 40. Estatus, poder y nueva mujer joven.

Una normalidad patética.

Esa infancia y una educación conservadora y rancia me quitaron la autoestima y confianza en mí, de ahí nació el psicólogo pero podía haber nacido el delincuente o el drogadicto.

¿Podemos reinventarnos?

En los negocios, pero el ser no es de plastilina, esta es otra idea de la psicología oficial, que nos coloca en el “todo el mundo parece lograr reinventarse menos yo”. De nuevo la promesa publicitaria que deviene en más impotencia, frustración y sentimiento de culpa.

Pero siempre podemos mejorar.

Sí, pero la ilusión de que todo depende de nosotros, de que cada uno somos nuestra propia causa aislada, origen de todo lo que nos ocurre, es atractiva y tentadora pero cruel.

¿Entonces?

Aceptar, que es comprender que el inicio de la mayoría de los pensamientos y emociones son automáticos, inconscientes, viscerales, condicionados y biográficos.