



## **NO CONOCEMOS, SINO QUE CONSTRUIMOS A LAS PERSONAS**

En efecto, cuando creemos que empezamos a “conocer” a una persona, niño, joven, adulto o anciano, en realidad estamos empezando a “construirla”.

Cada persona tiene unas características físicas, que no son modificables, aunque las percibimos con matices únicos. Sin embargo, las características psicológicas no son observables y nosotros las construimos en la medida en que nos interesa. Si una persona no nos interesa de manera especial, nuestra construcción es ligera y superficial: nos quedamos con las características más evidentes: simpatía, cordialidad, sentido del humor, egoísmo, generosidad, buen gusto, etc.

Otra cuestión bien diferente es cuando alguien nos interesa mucho. Sea por el motivo que sea, pero Juan o María nos interesan, nos gustan y, en el trato cotidiano con ellos, los vamos “construyendo”.

***Construir una persona es atribuirle de manera inequívoca, sin dejar lugar a dudas, unas características psicológicas.***

Características viene de “carácter”, esto es: conjunto de formas habituales de **pensar** (religión, política, cultura, deporte, aficiones, educación, sanidad, etc.), de **sentir** (emotividad alta o baja, mayor o menor control sobre sus emociones de ira, alegría, ansiedad, miedo,...) y de actuar en unas u otras circunstancias. Los hábitos de comportamiento manifiesto es lo más evidente, pero se pueden explicar de maneras diversas y aquí es donde entra la “construcción” que hacemos de la persona que se comporta habitualmente de determinada manera.

Podemos hacer una prueba con alguien a quien conozcan varias personas en un contexto determinado. Por ejemplo: varios estudiantes a un mismo profesor o profesora; varios trabajadores a un compañero o compañera, o jefe. Varios vecinos de una Comunidad a otro vecino o vecina.

Si hacemos una prueba (la más fácil es en un Centro educativo o en un grupo de compañeros de trabajo o amigos) y les pedimos a cada uno que describa lo más detallada y ampliamente posible las características de uno de ellos, podremos observar estas diferencias y llegar a la conclusión de que nuestra afirmación inicial es cierta: *“construimos a las personas”*.

No es que “no llegamos a conocerlas bien”, sino que no podemos conocerlas en detalle, amplitud y profundidad y, para facilitarnos el trato con ellas las construimos, de acuerdo a nuestros conocimientos, nuestros intereses y nuestras expectativas.

Así, a lo largo del tiempo, ampliamos, matizamos, confirmamos o modificamos nuestra “construcción” de las personas que conocemos.

Si, con el paso del tiempo, llegamos a enfrentarnos a una realidad diferente a la que consideramos durante mucho tiempo como la “persona que es Juan o María”, nos sentimos decepcionados (la emoción es tristeza), frustrados (la emoción es ira) y cambiamos nuestra forma de pensar y actuar con respecto a ella. De este modo deterioramos la relación que mantuvimos en el pasado con vecinos, amigos, familiares, pareja, compañeros,...; y la relación la deterioramos nosotros, no “se deteriora” sola. La deterioramos porque la “reconstruimos”. Esto es: volvemos a construir a esa misma persona pero de una manera diferente. Podemos incluso aceptar ese cambio, admitir que la otra persona *es como es* y no como *pensábamos que era*, pero tenemos que enfrentarnos a nuestras emociones: **tristeza**, que no lleva a apartarnos, alejarnos de Pedro o de María; o bien, **ira**, que nos impulsa a agredir, a molestar, a perjudicar de algún modo a quien nos “ha decepcionado”.

Nos cuesta asumir la responsabilidad de haber sido nosotros quienes hemos construido a esa persona y la culpabilizamos para no tener que reconocer un error propio. Y así, día a día, semana a semana, mes a mes y año tras año, perdemos a algunas personas con las que compartimos tiempo, aficiones, afectos, ilusiones, proyectos,..., y nos vamos entristeciendo, enfadando, de manera crónica y perdiendo la ilusión por las relaciones sociales. Esto en una especie, como lo es la especie humana, sociable por naturaleza genética, conlleva una sensación progresiva de soledad que perjudica gravemente al bienestar de todos y cada uno de nosotros.

Una propuesta: vuelve a leer una o más veces el texto anterior, léelo hoy y vuelve a leerlo otros días. Subraya las frases o palabras que te han llamado la atención. Permítete emocionarte un poco (así se te grabará en el cerebro) y toma algunas decisiones. Seguro que podrás recuperar, conservar o mejorar la relación con alguna de las personas que conoces o has conocido.

Y te sentirás mejor, porque te sentirás acompañado/a.

