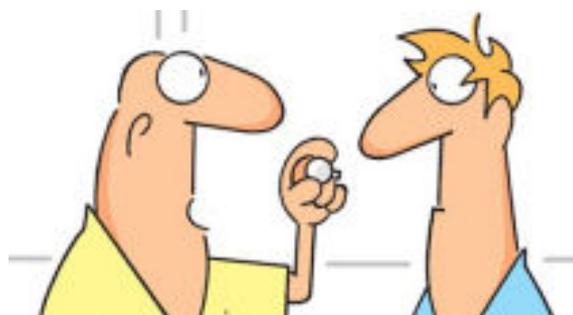


MUNDO REAL

Nada es verdad ni es mentira, todo es según el color con qué se mira...



Marzo de 2005: Carlos es un escolar de 10 años cuya familia se trasladó por motivos de trabajo del padre a una ciudad diferente a la que vivían desde que nació. Perdió el contacto con sus amigos de toda la vida, cambió de profesores, de colegio, de barrio, de entorno social en general y de entorno físico.

Por azar, se encontró escolarizado en un colegio cuyos alumnos eran “de aluvión”, procedentes de diversos barrios donde no había plazas para ellos. No había un grupo social cohesionado que pudiera acogerle, sino todo lo contrario, diversos grupos de alumnos, todos ellos deslocalizados durante ese curso escolar. Además, el nivel sociocultural de sus compañeros era inferior al suyo de procedencia: su manera de vestir, sus modos de hablar, sus estilos de interacción eran muy diferentes a las suyas y Carlos se aisló de ellos. A sus padres les decía que “no le gustaban sus compañeros”. Aún más, él era un buen estudiante y los compañeros no lo eran tanto. Su profesor tutor se dio perfectamente cuenta de la situación de Carlos y decidió prestarle una atención especial: Todos los días se dirigía a él de manera personal y le preguntaba por sus tareas de casa, sus dificultades,...; en las explicaciones se dirigía frecuentemente a él para captar su atención ya que le veía “ido”. Le hacía preguntas sobre los temas explicados, le ofrecía ayuda en las tareas y le insistía en que preguntara sus dudas. Los compañeros no le trataban bien o sencillamente, no trataban con él, le veían diferente y le atribuían un aire de superioridad.

Carlos empezó a manifestar alteraciones del sueño, estaba irritable en casa y se quejaba del profesor diciendo a sus padres que le tenía “manía persecutoria”, que no le dejaba en paz y que “la tenía tomada con él”. De sus compañeros decía que eran “seres inferiores” y que “le daban asco”, a la vez que recriminaba a sus padres el haberse trasladado a esa ciudad sin querer aceptar el hecho de que el traslado no era algo voluntario sino impuesto por las circunstancias.

Cuando el Padre nos consultó se veía muy afectado porque había creído la interpretación de los comportamientos del profesor y de los compañeros que le había transmitido Carlos. Se encontraba muy enfadado y dispuesto a denunciar o discutir con el profesor para que dejara de acosar a su hijo y lo protegiera de sus compañeros.

Obviamente, el estado emocional de una persona, las ideas que le vienen a la cabeza y las decisiones respecto a cómo actuar siempre están relacionadas con la INTERPRETACIÓN QUE REALIZAMOS DE LA REALIDAD...

Así pues: ¿cuál era la Realidad?

La Realidad, lo que es Real, NUNCA SE PUEDE CONOCER.

A través de nuestros sentidos recibimos información del medio externo tanto como del medio interno. Una arritmia cardíaca, ¿es un fenómeno provocado por cierta ansiedad, por un esfuerzo físico reciente o por una anomalía del corazón? La realidad es que notamos una sensación interna, quizás percibimos los latidos cardíacos más rápidos e intensos de lo normal, pero, ¿somos capaces de realizar una atribución correcta – “real”- de su causa? Casi siempre nos equivocamos o no confiamos en nuestro juicio y consultamos con un especialista.

Cuando nos damos cuenta de que alguien nos está mirando en algún lugar público: cafetería, restaurante, tienda, calle,... o medio de transporte: tren, autobús, metro, avión,... ¿somos capaces de saber por qué nos mira? ¿qué está pensando concretamente? ¿qué está sintiendo?

Cuando alguien nos habla con un cierto tono de voz, intensidad y con unas palabras determinadas, ¿somos capaces de conocer lo que está sintiendo? ¿de atribuir correctamente unas intenciones a sus palabras?

Si vemos a unos niños peleándose en un parque o en el patio del colegio ¿podemos saber si es una pelea que refleja un intenso odio entre ellos, o es un simple juego, o una demostración de valor ante los demás?

Cuando vemos a una pareja caminando por la calle, ¿podemos asegurar el tipo de relación afectiva que hay entre ellos/as, solamente atendiendo a su proximidad física, el tipo de contacto que establecen, la expresión de sus caras,...?

Cuando vemos a dos personas charlando amigablemente en una mesa de una cafetería frente a dos cafés, dos cervezas o dos copas de licor, ¿podemos identificar el tipo de relación social que hay entre ellas? ¿es de amistad superficial o íntima, es de trabajo, es de tipo afectivo, es una negociación, es un proceso de conquista?

La verdad es ésta: a través de nuestros sentidos: vista, oído, olfato, gusto, tacto, recibimos constantemente información del medio exterior: si, todo lo que queda a partir de nuestra piel...

La información que recibimos es siempre parcial: nuestras habilidades atencionales, guiadas por nuestras habilidades intelectuales y, en función de nuestras experiencias pasadas, seleccionan los aspectos del medio exterior que deseamos analizar, tener en cuenta. Una persona se fija en los zapatos de los demás, mientras que otra persona se fija en su ropa: color, tipo, marca,...Cada cual selecciona aquella parte de la realidad a la que va a prestar atención, la que va a analizar y posteriormente interpretar y valorar.

Por eso, porque nadie es capaz de seleccionar la totalidad de elementos de la realidad que permitirían conocer ésta, es por lo que podemos afirmar que las personas REACCIONAMOS ante un MUNDO PERCIBIDO y no ante un MUNDO REAL.

Conocer esto y tenerlo presente nos puede ayudar muchísimo a mejorar nuestra vida. Podemos ser muy inteligentes, tener una gran cultura, disponer de grandes medios económicos, pero no por eso seremos MÁS EFICACES en nuestra interacción con el mundo (o sea, en nuestra vida...).

La persona que se considera (probablemente con razón) que es muy inteligente, tras seleccionar una parte del medio y analizarla, suele creer que lo que ha visto, oído o tocado e interpretado es CIERTO, es REAL, tomando en tal caso una decisión con el convencimiento de que es la mejor... Este exceso de seguridad en sí mismo/a conlleva la imposibilidad de creer en la posibilidad de equivocarse, de no tener todos los datos necesarios para interpretar correctamente la realidad. Esta actitud es muy frecuentemente el origen de muchos errores y equivocaciones que la persona no puede corregir ya que se considera en posesión de "la verdad". Yo no puedo haberme equivocado, así que la razón del fracaso está en los demás.

Le sugiero que tenga siempre presente este aforismo:

Errar es humano... pero es mucho más humano echarles la culpa de los propios errores a los demás...

Sin embargo, una persona que se considera (y probablemente es) menos inteligente y poseedora de menor nivel cultural, que mantiene una actitud de duda razonable, considerando que siempre percibe una realidad de la que seguramente le faltan muchos datos para poder interpretarla correctamente, mantendrá una actitud de prudencia, de reserva y tomará decisiones para actuar provisionalmente, a la espera de lo que ocurra. De este modo, podrá actuar con mucho más respeto y consideración hacia los sentimientos, los valores, las ideas y los comportamientos ajenos.

Esta Actitud de Respeto, fundamentada siempre en la consideración de que lo que se ve, lo que se oye y lo que se toca,..., no siempre es lo que uno cree, permite desarrollar y mantener relaciones sociales mucho más eficaces y convierte a la persona que actúa de esta manera en mucho más competente y eficaz socialmente. Al final, percibirse más eficaz en las relaciones con los demás, tiene como efecto percibirse a sí mismo/a como una persona más eficaz en términos generales. *“Soy una persona que sabe vivir bien”*.

La persona más eficaz en su vida no es una persona con mayor o menor valía personal. Este aspecto ya lo hemos desarrollado en otro capítulo. La valía de las personas es siempre ABSOLUTAMENTE INDEPENDIENTE de su comportamiento y de sus consecuencias. La persona que se percibe como eficaz y competente, es simplemente una persona con MAYOR SEGURIDAD EN SÍ MISMA y esto conlleva un estado emocional habitual de calma y tranquilidad, reduciendo los episodios de ira, hostilidad, ansiedad, temor,... que tanto sufrimiento y malestar ocasiona a quien los padece y a quien convive o interactúa habitual u ocasionalmente con ella.



Ejercicios de Práctica:

Reflexiona y escribe lo que se te ocurra sobre las siguientes afirmaciones, estableciendo algún tipo de relación con el artículo anterior:

1. *No basta con ser honrado, hay que parecerlo...*

2. *Bien está si bien parece...*

3. *A menudo las apariencias engañan...*

4. *La desconfianza es madre de la seguridad....*

5. *La estupidez insiste siempre...*

6. *El éxito no da ni quita la razón a las cosas...*

7. *Aun cuando todos los expertos coincidan, pueden muy bien estar equivocados.*

