

JULIO 2020

## MIOPÍAS

FERRAN RAMON-CORTÉS

*Mi amigo no soporta a uno de los padres de la clase de su hijo. Le llama el “prota” porque siempre acapara la atención. Hace unos días, tomando un café me dijo:*

- *Tenemos una cena de padres del colegio, y te puedo reproducir palabra por palabra lo que el “prota” nos contará: que estrena todoterreno, que la empresa le va de cine a pesar de la crisis, nos recordará lo listo que es su hijo, y pondrá su acostumbrada cara de aburrimiento cuando hablen los demás....*

*Pasada la anunciada cena le pregunté que tal había ido, y me contestó que en efecto todo había sucedido como él había pronosticado, y que una vez más había sido como vivir otro día en la película “atrapado en el tiempo”.*

*Según él, el “prota” había seguido el guión con absoluta precisión, aunque lo cierto es que, aunque no lo sepa, él contribuyó decisivamente a que así fuera.*



Todos, sin excepción, tenemos nuestros rasgos de eficacia, y todos, también sin excepción, nuestros rasgos de ineficacia. No puede ser de otra forma porque rasgos de eficacia e ineficacia son dos caras de la misma moneda. Detrás de cada rasgo de eficacia hay un rasgo de ineficacia emparejado, y detrás de cada rasgo de ineficacia hay uno de eficacia. Así, si soy una persona con una gran sensibilidad (mi rasgo de eficacia) probablemente seré también muy reactivo (rasgo de ineficacia) o si soy una persona emprendedora y valiente (rasgo de eficacia) puedo fácilmente ser arrogante y manipulador (rasgo de ineficacia). Somos por tanto todos y cada uno de nosotros un complejo equilibrio de rasgos de eficacia e ineficacia que todos ellos forman parte indisoluble de nuestra personalidad.

Sin embargo, a aquellas personas que nos gustan, que nos caen bien, tendemos a verles –y a evidenciar- solo los rasgos de eficacia, y a las que no nos gustan, a las que nos caen mal, tendemos a percibirles sólo los de ineficacia. En ambos casos somos poco objetivos, puesto que estamos viendo solo una parte parcial del retrato. Estamos, por así decirlo, siendo *miopes*. Pero es importante conocer que éste es un proceso natural, que hacemos todos sin darnos cuenta, ya que como nos recordaba el divulgador científico Eduardo Punset, “los seres humanos están predispuestos a prestar atención a la información que confirma sus creencias, y minimizar la información que refuta lo que creen”.

En síntesis, vemos en los demás lo que queremos ver, que es aquello que coincide con nuestras expectativas o creencias. Y esta forma de proceder provoca que exageremos nuestras filias y perpetuemos nuestras fobias, algunas veces más allá de lo razonable.

Estas miopías con los demás tienen efectos directos sobre nuestras relaciones: nos es difícil generar aprecio por aquella persona de la que constantemente solo vemos sus rasgos de ineficacia y podemos tener enormes desengaños con aquella persona a las que solo hemos estado viendo sus rasgos de eficacia.

Y curiosamente el efecto va más allá de las relaciones personales, transfiriéndose desde la experiencia particular a la percepción general: Así, si me cae bien una amiga que se llama Sonia, estaré especialmente predispuesto a considerar el nombre de Sonia como un nombre bonito, y mi primera impresión de una nueva



Sonia que conozca será inicialmente positiva. Y si me cae especialmente mal una Ana... seguro que descartaré el nombre para mi hija, y recelaré en primera instancia de toda Ana que me presenten.

### REENCUADRAR EL RETRATO

El cerebro capta del otro lo que se corresponde con nuestras expectativas. Cualquier signo que concuerde con lo que pensamos de una persona, será a nuestros ojos extremadamente visible y evidente, y en cambio nos pasará desapercibida cualquier evidencia de lo contrario. Así pues, aquella persona de la que pensamos que es antipática, acabará siéndolo a nuestros ojos y sin ninguna duda, y no encontraremos la manera de relacionarnos positivamente con ella. Y si pensamos de alguien que es una persona muy simpática, así la veremos sea cual sea su comportamiento. Todo ello nos ocurre por la manía que tiene nuestro cerebro de no cuestionar ni renunciar a sus creencias.

Para abandonar la miopía en nuestra percepción y ser capaces de ver objetivamente a los demás, es necesario que de vez en cuando revisemos el retrato que nos hemos hecho de ellos. Es un ejercicio sencillo de reencuadre, destinado a hacer visibles las partes de la persona que por no coincidir con nuestras creencias, hemos escondido inconscientemente.

El objetivo es conseguir un retrato objetivo del otro, y el ejercicio consiste en que cuando observamos a una determinada persona, después de hacer una lista mental de los rasgos de eficacia (si nos cae bien) o de ineficacia (si nos cae mal), completarla con la otra parte: los rasgos de eficacia si nos cae mal y los de ineficacia si nos cae bien. Obtendremos así el retrato real, y estaremos sentando las bases para poder establecer una relación mucho más sana con aquella persona.

El proceso es especialmente aconsejable en aquellos casos en los que tenemos a alguien perpetuado en una determinada imagen, es decir cuando hace demasiado tiempo que no revisamos la idea que tenemos de ese alguien.



## CONECTANDO CON LOS QUE NO NOS GUSTAN

Cuando tenemos un buen día, estamos tranquilos y nos sentimos seguros, tendemos a mostrar nuestros rasgos de eficacia. En cambio, cuando tenemos un mal día, nos sentimos inseguros o presionados, nos sale nuestra peor cara. Desde este punto de vista, nosotros también somos responsables del comportamiento de los demás: si les damos tranquilidad y los hacemos sentir bien, nos mostrarán sus virtudes. Si nos mostramos hostiles o los despreciamos, nos manifestarán sus peores rasgos.

Desde esta base, podemos pensar que es posible replantear la mala relación que podamos tener con alguien que no nos cae bien, y podemos desarrollar una estrategia para conectar con ella o con él.

El proceso comenzará con el reencuadre: nos centraremos en descubrir de esta persona virtudes que hasta ahora nos han pasado desapercibidas. El siguiente paso será escoger una o algunas de ellas, que podamos reconocer sincera y objetivamente, (es habitual que sean virtudes que yo no tengo especialmente desarrolladas y puedo por tanto valorar especialmente en los demás), y una vez escogidas, nuestra comunicación con esta persona irá encaminada a reconocer tales virtudes, en lugar de sus habituales rasgos de ineficacia.

Es importante destacar que no se trata de adular al otro, ni de decirle cosas que no sentimos. Se trata de evidenciar el respeto por una cualidad o un rasgo de eficacia que de verdad admiramos o apreciamos.

A través de una virtud que reconocemos del otro conseguimos conectar con ella o él sobre una base positiva que propiciará que se sitúe en el escenario de mostrar su mejor cara, y que así podamos de forma natural desarrollar nuestra relación.

*Mi amigo, sin ser consciente, es también es responsable del comportamiento del “protá”, porque su desprecio hacia él es evidente que no le pasa inadvertido. Y si mi amigo quisiera, es una situación que podría cambiar. Porque el “protá”, por ejemplo, tiene como virtud el ser una persona con una capacidad encomiable de organizar eventos. De hecho, las cenas y los encuentros siempre se producen gracias a él.*



*Reconocerle esta habilidad, en lugar de mostrarse especialmente susceptible a sus comentarios superfluos, supondría encarar con buen pie esa relación.*