

Es que me cae mal

¿Por qué tendré la tendencia a sospechar constantemente de los demás? M.P.

Puede que este cuento nos ayude a entenderlo. Había una vez un hombre que perdió dinero y pensó que se lo había robado el hijo de su vecino. Cuando lo miraba, le parecía que su actitud, sus gestos, sus movimientos y todo su porte eran los de un ladrón. Poco después encontró su dinero donde no recordaba haberlo escondido. Entonces, mirando al hijo de su vecino, ni sus gestos ni su actitud eran los de un ladrón.

La tendencia a sospechar que la actitud de los demás son insultos a mi persona puede estar indicando una inconsciente falta de autoestima y de contacto con la realidad. No es grave y se puede remediar. Si uno se da cuenta de que está haciendo suposiciones paranoicas, basta con poner en duda la lógica de tales suposiciones.

Por ejemplo, si tu jefe te da una respuesta cortante, puede deberse a que has cometido un error o simplemente a que él está desbordado de responsabilidades. Ese albañil que no deja de hacer ruido picando una pared no lo hace por fastidiarte, sino porque es su trabajo. Esa amiga tuya que no ha cogido tu

llamada no es que esté enojada contigo, es que estaba en la cocina batiendo unos huevos.

Si ampliamos nuestro punto de vista y ponemos en discusión nuestro parecer, descubriremos algo nuevo sobre nosotros y sobre los demás. Los prejuicios y los pensamientos obsesivos hay que pillarlos desprevenidos. Para combatirlos hay que situarse como observadores e intentar ponerlos en tela de juicio con el fin de llegar a una «objetividad psíquica» y así poder distinguir que una idea no es un hecho, que un pensamiento molesto no implica que sea cierto, o que pensar en algo que nos hiera no supone automáticamente creérselo.

La mayoría de las veces la percepción que tenemos de los demás es lo que nos hace sentir mal, por ejemplo cuando pensamos: «Me cae mal porque no me escucha». Siempre es el otro quien no hace lo que me espero de él. Si queremos ser más interesantes a los ojos de los demás y por tanto más objetivos psicológicamente, deberíamos interesarnos más por ellos. Practicando cotidianamente este sencillo ejercicio de prestar atención a los demás, se generará una corriente de amor y amistad que podría durar para siempre. ■

POR PASCUAL IONATA

PSICOLOGÍA



C\ Carretera de Ocaña, 8
45360 Villarrubia de Santiago (Toledo)
Tlf: 925 15 00 51 y 607 69 79 72
Fax 925 14 92 08
www.forjamiguel.com
info@forjamiguel.com

Les ofrece toda clase de trabajos de forja: rejas, barandillas, verjas, puertas, cabeceros, balcones, cancelas, lámparas, apliques, como cualquier trabajo a medida que sea de su necesidad.

