

PSICOLOGÍA



Somos adictos a “tener razón”, pero quedar cautivos de nuestras opiniones es una trampa. Escuchar a los demás es la prueba máxima de empatía y respeto.

POR *Raimon Samsó*

Yo tengo razón, tú estás equivocado

La mayoría de nosotros creemos que podemos cambiar lo que los demás piensan; de otro modo, no pasaríamos tanto tiempo en la vida dándole vueltas a “qué opinan los demás de nosotros” y tratando de mejorar su juicio sobre nuestra persona. Eleanor Roosevelt dijo: “Nadie puede hacer que te sientas inferior si tú no lo permites”. Esta afirmación pone el foco de atención hacia nosotros mismos y no en los demás; por ello, quizá el único pensamiento

que precisa ser cambiado es la creencia de que “los demás deberían pensar diferente”.

Querer tener razón es la *enfermedad* crónica de la humanidad, seguramente una de las causas que han enfrentado más a las personas, las naciones y las religiones organizadas del planeta. La posesión de las personas por sus propias ideas es siempre una causa de sufrimiento. El problema, al consistir las creencias en “posesiones mentales” no vi-

sibles, ha sido buscar la solución a nuestras diferencias tratando de cambiar a los demás antes que examinar la causa real de los conflictos (la necesidad de tener razón).

En demasiadas ocasiones comprobamos cómo querer imponer nuestras razones y opiniones a los demás nos cuesta caro. Tal vez logremos desautorizar las ideas de alguien, pero al final acabamos con una *razón* más y un amigo menos. ¿Vale la pena? Seguramente no. El resultado es que querer estar siempre en posesión de la verdad consume una gran cantidad de energía y tiempo que nos impide disfrutar de los demás y de la paz mental de saber que en el fondo todos tenemos nuestra propia lógica.

¿Es mejor tener razón a toda costa antes que ser feliz? Que cada uno responda esta pregunta con sinceridad.

La perspectiva materialista o newtoniana del universo nos conduce a *cosificar* todo con lo que entramos en contacto, ya sea algo material o inmaterial. Incluso lo no material, como un pensamiento, acaba tomando forma y se convierte en objeto de conflicto. Así, una idea o una creencia se acaban convirtiendo en una *posesión*, una *propiedad*, algo que debe ser defendido para que no perezca.

Origen de conflictos

“Una creencia es algo a lo que te aferras porque crees que es verdad”

DEEPAK CHOPRA

Todo pensamiento consciente, repetido durante un tiempo, se convierte en un *programa mental* invisible. Con el tiempo acumulamos opiniones, creencias, que pasan a conformar lo que llamamos *identidad construida* o ego. Si alguien agrede esas *posesiones mentales*, en realidad es como si lanzara un ataque personal, porque confundimos pensamiento e identidad. No parece sensato confundir lo que somos con lo que pensamos, pero esto no lo tienen tan claro quienes se aferran a sus creencias con desesperación.

Tener opiniones es normal, también tener gustos y preferencias... pero que esas ideas y predilecciones *le tengan* a uno cautivo o secuestrado es una trampa. El libre pensamiento es una conquista humana, pero la libertad de opinión se convierte en una desventaja cuando las posiciones mentales impiden abrirse a nuevas perspectivas o puntos de vista que no concuerdan con las propias.

La pregunta ¿somos nuestras creencias? se responde con un rotundo *no*. Desde luego, tenemos convicciones, pero en esencia no somos lo que pensamos; a un nivel profun-



do y esencial, nuestras opiniones no pueden definirnos. Pero llegar a esta claridad no es sencillo ni rápido. De hecho, los conflictos del mundo son tanto disputas por pertenencias materiales (cosas) como por posesiones inmateriales (ideales). Cuando entendemos que *tenemos* una mente y la usamos, pero que no somos esta, nos liberamos de su contenido y nos autoexcluimos de cualquier conflicto y, por tanto, sufrimiento.

Todos mantenemos un *diálogo interior* que reafirma continuamente lo que creemos, y después nos pasamos la vida buscando personas y situaciones en las que encajen nuestras creencias para poder así reafirmarlas. El objetivo de toda creencia no es, como debería ser, contrastarse, sino validarse una y otra vez aunque sea a la fuerza. Estas creencias o *historias* mentales no cuestionadas acaban por suponer un problema: no tienen ninguna relación con la realidad. ¿Qué pasaría si no tuviéramos ningún criterio mental no validado que contarnos? Seríamos libres de la necesidad de dividir el mundo entre los que están de acuerdo y los que no lo están. Y sobre todo, no estaríamos condicionados por cosas que creemos, pero no son verdad.

O bien nos apegamos a los pensamientos, sin más examen, o bien los cuestionamos en busca de la verdad. No hay más opciones.

Cuando una creencia nos domina, llegamos a pensar que todo el mundo piensa, o debería pensar, lo mismo. Pero hay opiniones para todos los gustos, la diversidad construye el mundo, y aunque parezca extraño, hay personas que creen cosas muy diferentes a las que nos parecen *normales*. Ver las cosas desde distintas perspectivas no es fruto de un lavado de cerebro, sino de preferencias, cultura, contextos... Sin duda, aquellos que no esperan que todo el mundo esté de acuerdo con ellos gozan de una mayor tranquilidad mental, que es de lo que va la vida.

¿Pero cómo liberarse del apego a las creencias? No es el apego el problema real, sino la identificación. Pelear contra una creencia o un hábito no tiene sentido, es una lucha perdida. En cambio, dejar de identificarse con esa forma de pensar, cuestionarla, examinarla, soltarla, incluso sacrificarla, es el principio de la libertad o de cómo librarse de esta particular tiranía.

No reaccionar con hostilidad a las ideas de los demás es una de las maneras más sencillas de superar el apego a las propias. Pero solo se puede *no reaccionar* a sus creencias si se entiende que estas no son su identidad, sino una *posesión mental*, que además siempre se puede cambiar por otra. Una vez más, *todos tenemos* opiniones y criterios, pero eso



PARA APRENDER MÁS

LIBROS
'Amar lo que es'
Byron Katie
(Ediciones Urano)

'El combustible espiritual: cómo dejar de querer tener razón y empezar a tener paz'
Ari Paluch
(Planeta)

NO SOMOS NUESTRAS "HISTORIAS"

"Con frecuencia utilizo la palabra *historia* para referirme a los pensamientos o secuencias de pensamientos que tenemos el convencimiento de que son reales. Una historia puede ser sobre el pasado, el presente o el futuro; sobre cómo deberían ser las cosas, como podrían ser o por qué son. Las historias aparecen en nuestra mente cientos de veces al día. Las historias son teorías que no han sido probadas ni investigadas y que nos explican el significado de estas cosas. Ni tan siquiera nos damos cuenta de que son teorías. ¿En qué medida tu mundo está construido por historias que no has examinado?"

Amar lo que es, Byron Katie

no significa que sean lo que *somos*. Cuando lo comprendemos, la distancia entre las personas es exactamente... *cero*.

Aceptar las ideas de otros es en realidad más sencillo de lo que parece. Basta con tener presente que aceptarlas no significa *adoptarlas* o *validarlas* (no significa estar de acuerdo). Es más bien aceptar que no entendemos a todo el mundo, ni que todo el mundo nos entenderá. Es más sencillo aceptarlos a ellos (aunque tal vez no sus ideas) porque no hacerlo complica la vida de todos. Resistirse, negarlos, es luchar, y vivir así es verdaderamente muy, muy difícil.

Asertividad y escucha

"Una de las mejores maneras de persuadir a los demás es escuchándolos"

DEAN RUSK

El disgusto que sentimos ante las ideas que no nos son afines es proporcional al grado de apego que tenemos a las propias (o la poca disponibilidad para cambiarlas por otras). Cuanto más apego tenemos a una creencia, más disgusto sentiremos cuando nos enfrentemos a las contrarias. Es fácil deducir que no es la idea del otro lo que nos causa molestia, sino nuestro rechazo a aceptar puntos de vista diferentes. No es su creencia el problema, sino nuestra posición contraria a ella.

Para llevar todo lo anterior a la práctica sirve recordar que cada vez que alguien exprese una creencia alejada de las propias, y ello genere un cierto disgusto, podemos preguntarnos: "¿qué está sucediendo ahora en mi mente?". Y "¿en qué parte de mi cuerpo siento el rechazo?". No se trata de cambiar nada, sino simplemente de observar lo que sucede. La observación desapegada y neutral hará posible la aceptación.

Disponemos de una técnica para aceptar comportamiento y creencias ajenas, y se llama *asertividad*. Consiste en no reaccionar al pensamiento o comportamiento de los demás de forma vehemente, pero sí con autorrespeto y autoestima. Es decir, no adoptando una actitud defensiva o agresiva (ambas son el mismo error), sino reafirmando y expresando la posición personal sin tratar de imponerla al otro.

Y una palabra final: escuche. Escuchar con interés a las personas, aunque lo que digan esté en contra de la propia opinión, es la prueba máxima de la empatía, el respeto y la aceptación, claves todas ellas para la paz en el mundo. Escuchar a los demás les hace sentir valorados, entendidos, importantes. Tal vez eso sea todo lo que necesitan de verdad, y al conseguirlo podría ser que renunciaran a imponer sus opiniones y creencias ●