

PSICOTIDIANEIDADES

Según usted, ¿donde está la verdad?

No es una novedad, pero hay verdades contradictorias: “mas vale pájaro en mano que cien volando”; y también es verdadera su contraria, “el que no arriesga, no gana”. Y otros tantos ejemplos ya conocidos. ¿Cuál es la verdadera?, digamos la “verdad verdadera”. Las dos. Las dos son verdades que refieren a circunstancias específicas; son interpretaciones válidas de circunstancias diferentes y puntuales. No son verdades absolutas ninguna de las dos. Dónde está la verdad, entonces?.

Volando bajo

Se acuerda de la canción...”vuele bajo, porque abajo, está la verdad. Esto es algo, que los hombres, no aprenden jamás”. El cantautor cuando decía “abajo”, se refería, a lo diario, a lo cotidiano, a lo que cada uno hace todos los días de su vida, con su vida. Y si consideramos esta propuesta, sería algo así como que “cada uno es lo que va haciendo con su vida cotidianamente”. Salvo que se sea un/a perfecto/a mentiroso/a o farsante todo el día y todos los días; la verdad es lo que cada uno hace, hablando y sobre todo obrando.

Y hay otra interpretación que contradice esto. ¿Nunca escuchó hablar de los “sentimientos profundos”? Los que cuanto mas profundos, mas verdaderos son. La idea de “lo profundo”, proviene de un modelo arqueológico. En el descubrimiento de las grandes eras geológicas, cuanto mas profundo, mas antiguo y enterrado, mas interesante de ser investigado. Y este modelo arqueológico se aplicó a la Psicología. Y, si es cierto que “el que busca, encuentra”, si usted piensa con este modelo, seguramente encontrará razones profundas, sentimientos enterrados y pensamientos llenos de polvo. La llamada Psicología de las Profundidades. Dónde está la verdad entonces?: ¿en la superficie (volando bajo) o en el subsuelo?. ¿Y si tal profundidad no existiese y todo estuviese a la vista en lo cotidiano?. No habría que bucear ni que escavar, sino que habría que saber mirar, saber interpretar las circunstancias. En el peor de los casos, saber des-disfrazar, saber desenmascarar (porque la máscara es una cara mas).

El viejo Sentido de las Proporciones

Le doy otro ejemplo. ¿Nunca le pidieron que no dramatice?. Porque cuando usted dramatiza lo que hace; sin darse cuenta por supuesto; es perder el “Sentido de las Proporciones”. Osea que le pidieron que no sobredimensione (fíjese que lo contrario de dramatizar, no es minimizar, es “no sobredimensionar”, que no es lo mismo). Cuando usted dramatiza, ve las cosas mas graves de lo que son.

Lo que verdaderamente se sabe de las personas que dramatizan, es que están convencidas que la verdad “objetiva” coincide exactamente con lo que sienten (¿quien no? dirá usted). No es que “se ponen” dramáticas/os, sino que las cosas son objetivamente dramáticas, dicen. No es una cuestión subjetiva, afirmarían. Si tienen que caminar diez cuadras, será como caminar diez kilómetros porque ya presienten el terrible cansancio que sentirán al final del trayecto y eso les saca las ganas de caminar. Y si esto se sistematiza, se cronifica, terminan creyendo que su destino, es soportar desgracias que le fueron personalmente dedicadas y diseñadas. La víctima elegida para sufrir y nunca disfrutar.

Aclaremoslo bien: una cosa es saber que nada es color de rosa; y otra es andar con la nube negra delante de los ojos todo el tiempo. Y como dijo otro cantautor: “Todo es cuestión de medida”. El viejo Sentido de las Proporciones. Pregunto entonces: ¿dónde está la verdad entonces?. ¿En como son las cosas de la vida o en como se las siente e interpreta?. Nuevamente, dos verdades contradictorias.

Otro punto de vista

¿Vió la película “El Milagro de P. Tinto”? Es una verdadera locura surrealista: un paciente que huye de un psiquiátrico, una pareja mayor sin hijos, dos extraterrestres, un buscador de extraterrestres y un tren que pasa cada 25 años interactuando. Todos viven en el mismo mundo real pero cada uno también en su propio mundo (de significados). Pueden vivir todos juntos porque coinciden en hacer actividades compartidas que cada uno interpreta a su manera. A veces hay contactos entre dos mundos personales pero cada uno lo interpreta distinto y obviamente saca sus propias conclusiones. Y todo funciona y con mínimos conflictos. El director demuestra que estos personajes pueden convivir bajo el mismo techo porque las verdades compartidas pueden ser mínimas para ello y porque además pone el acento en las individuales, que son las que definen el futuro de cada uno. Esta es una verdad surrealista o realista?. Tan necesario es acordar muchas verdades con los otros para desarrollar una vida?. La película y la vida de muchas personas, confirman que no lo es. Las películas “El Milagro de P. Tinto” y “Mentiras que matan” entre tantas otras y la Ciencia Ficción como género (“Matrix”, por ejemplo), se ocupan de la verdad/realidad. ¿Cuál es la verdad “verdadera”?

Dando sentido:

Las personas viven y en todo momento, interpretan, dan sentido a lo que viven (para eso son humanos). El conjunto de sus interpretaciones, constituyen su propia visión y versión de sí mismos y del mundo (su conocimiento, saber y prejuicios). Lo que alguien alguna vez llamó “Modelo Mental”. Esta actividad de dar sentido se desarrolla automáticamente, sin conciencia del hecho. El conjunto de interpretaciones y las conclusiones a las que se arriban utilizándolo, son las verdades propias. Y se suele creer que las propias verdades son lo mismo que la verdad “verdadera”. Dicho de otra manera, las personas confunden una

interpretación con una percepción "pura". Es similar a lo que le sucedió al conferencista alérgico a las flores: cuando entró a la sala en donde debía dar su charla y vió flores arriba de la mesa. La respuesta fue instantánea: sus ojos comenzaron a lagrimear y su nariz a sentir esa desagradable picazón. Cuando pidió que por favor se las retiraran porque era alérgico, le contestaron que no debía preocuparse porque eran de plástico. Y esto en el campo de la Normalidad. Pero esto no termina aquí. ¿Sabía usted que el cerebro no distingue una percepción, una ilusión, una alucinación y un sueño?. Todas son igualmente reales y verdaderas en el momento que se producen. Es más, Rodolfo Llinás, investigador de las neurociencias, en una entrevista para la Revista Número por el lanzamiento de su libro "El cerebro y el mito del yo" afirmó: "Tranquilizante o no, el hecho es que somos básicamente máquinas de soñar que construyen modelos virtuales del mundo real". Ciertamente tranquilizante, pero sólo después de aceptar que la objetividad está seriamente cuestionada. Cómo no va a haber entonces verdades contradictorias!!.

Las verdades compartidas:

Y si hay contradicciones en las verdades personales, como no las va a haber a nivel grupal o social. Es que las verdades compartidas funcionan con otras reglas de juego. Porque son suyas y también de los otros. Porque algunas son suyas por apropiación: son suyas pero no producidas por usted, sólo las hizo suyas porque acuerda con ellas. Además, se puede coincidir sólo "parcialmente" con las verdades ajenas (algunas estarán disfrazadas y otras no, y habrá que saber leerlas, interpretarlas). Hay tantas variantes en el compartir verdades. Algunas personas quieren imponer sus verdades y otras no. La historia está llena de ejemplos de quienes hicieron de esto, el sentido de sus vidas; sea por conveniencia o por soberbia. Algunas personas funcionan con verdades simples, básicas y no necesitan más. A otras, eso no les alcanza y viven buscándolas. Algunas no quieren saber nada de las verdades compartidas porque las consideran demasiado crueles mientras que otras prefieren saberlas para no ser tomadas de sorpresa. Según la cantidad de personas que estén en juego (parejas, grupos, sociedades, países, bloques de países) el tema de las verdades compartidas, se complejiza.

Concluyendo con nuevas preguntas:

Además, lo no verdadero, no siempre es una mentira. Puede ser una suposición. Todos vivimos con infinidad de supuestos nunca confirmados. Supuestos que se desconfirman sólo cuando sucede algo que los cuestiona. Por ejemplo, ¿usted cree en la Psicología?, se suele preguntar. Y si usted no cree en ella, ¿la Psicología deja de ser verdadera?, ¿deja de ser una herramienta útil para resolver problemas y conflictos como lo fue durante décadas mientras usted no creía en ella?. Por eso le pregunto. Para usted, ¿dónde está la verdad?.

Raúl G. Koffman
Psicólogo
raulkoffman@gmail.com