

## **PSICOTIDIANEIDADES**

### **¿Usted es una persona compleja o complicada?**

Sabe porqué le pregunto?...porque las cosas ya son, lo suficientemente complejas, como para que venga a complicarlas!!!

Según el diccionario, "complejo" significa "entramado", "entrelazado". Usted ya sabe como es esto. Cuanto mas se sabe, más difícil resulta dar una opinión; cuanto mas se sabe, más difícil resulta decidir. Y sino, mírelo en sus compras de tecnología por ejemplo. Mas sabe, mas se enreda, mas se guía finalmente por sus gustos o sus supuestos. Hasta que el vendedor le pregunta: ¿Qué uso le va a dar?. Ahí el vendedor simplificó y le es mas fácil decidir. Pero cuidado, podemos simplificar para decidir, pero las cosas siguen siendo complejas.

En cambio "complicado", significa "enmarañado", "difícil de comprender". Quizás por eso se dice, que cuando "se la hacen complicada", es porque hay gato encerrado. Entonces: una persona se la puede complicar a sí misma; y también, se la pueden complicar a otro.

La complejidad se refiere al orden del mundo, a su delicado e inestable equilibrio; a la totalidad de elementos que lo constituyen y a la relación entre ellos. En cambio la complicación, se refiere a un orden extrañamente ordenado con el que algo se le presenta y que dificulta la comprensión de lo que ya es complejo, incluso para entenderlo.

#### **La simpleza**

En el otro polo, está la simpleza. Ser simple, es casi una virtud, es "tenerla clara" (como dicen los chicos), sobre lo que es realmente importante, en cada situación particular. Ser simple: es distinguir, lo importante de lo no importante (según la valoración de cada una de las personas), para no complicarse. Porque si no simplifica, como la araña, termina tejiendo una enmarañada tela. Una tela en la que finalmente queda enredada y atrapada. Y por supuesto; o no puede decidir, o decide apresuradamente con tal de salir de la maraña.

Que impide ser simple?, ¿qué hace que algunas personas sean complicadas? Este es todo un tema del campo psicológico. Es que hay puestas expectativas demasiado altas en la situación?, ¿es el falso amor propio que engeuece y todo lo complica?. Es que mezcla, fusiona y funde y después se confunde?. Sinceramente, expectativas excesivas y falso amor propio sumados en una confusión, son una mezcla explosiva. Que alguien que no soporta perder, crea que va a lograr algo que es muy difícil o imposible de lograr; es toda una complicación. Complicación para la persona misma (porque le será muy difícil entender y aceptar su responsabilidad en lo que le sucede; sus posibilidades y limitaciones; su posición inflexible; las reales intenciones de los otros; su propio modo de interpretar las situaciones, etc.). Y también complicada para los que viven diariamente con ella.

#### **Hacerse la vida imposible**

Otro ejemplo muy gráfico de los modos mas comunes de complicarse la vida, es "hacerse la vida imposible". Las personas que se hacen la vida imposible son las que para resolver un problema; ponen como condición; resolver previamente otro que les es imposible resolver. Por lo tanto, no resuelven ninguno de los dos y terminan literalmente congeladas, paralizadas. Se les escucha decir: "cuando esté bien, encaro ese problema". Pero resulta que "para estar bien" tienen que "primero" encarar ese problema, y no al revés. Sino todo resulta "imposible", trabado, muy complicado.

Y lo mas interesante es que apenas se dan cuenta, de que están congeladas, y menos aún, de cómo llegaron a congelarse. Sólo perciben, que hay cuestiones que hace mucho que no las pueden resolver. La idea que tienen de su propia dificultad es correcta, sólo que está "minimizada". No llegan a darse cuenta de la magnitud del problema (y fíjese que en este caso, el verdadero enemigo; es la persona misma; y no alguien que "le pone palos en su rueda"). Es como cuando a alguien le dicen: "Date cuenta". No es que "no se da cuenta", no es que "no la ve"; sino que "no la ve tan grave". Lo mismo sucede cuando una persona le critica a la otra que "no la entiende" porque no piensa igual. Y no es que no la entienda, sino que no acuerda en la gravedad de la situación analizada. Y si la gravedad es otra, otra realidad es aquella en la que se vive.

La persona que se la complica, quizás no pueda dimensionar el nivel de complicación que se produce a sí misma. Porque ya le es familiar o porque le parece que lo que sucede, es como si le sucediese a otra persona. Hay sí momentos en que se da cuenta, y es cuando se harta de sí misma y se dice: "Ya no me aguantan mas". Pero, por suerte o por desgracia para ella, este malestar dura muy poco tiempo. Y la complicación continúa omnipresente pero invisible.

#### **Valorando la compleja realidad**

Lo que demuestra que: una cosa es "ver" la realidad, y otra muy distinta, es valorarla. Algunos autores plantean; que no se las puede separar porque a la realidad siempre se "la ve" con alguna valoración implícita (la valoración está aunque no nos demos cuenta de ello). Cuando a alguien le dicen "tomá consciencia", en realidad lo están invitando a que cambie su valoración sobre el hecho en cuestión. Y no, que por primera vez "vea" lo que nunca vió. Sinceramente, no somos máquinas fotográficas. No es que captamos un pedazo de la realidad, la recortamos y la guardamos mecánicamente. Porque si se recorta y se guarda lo recortado, es porque lo valorativo ya estuvo presente en el acto del recorte. Somos máquinas

fotográficas tendenciosas, en última instancia. Lo que nos lleva a hablar por ejemplo de la Memoria (del depósito abierto de los recortes tendenciosos).

La ceguera entonces, es “valorativa”. Y aunque usted no lo crea, la “ceguera valorativa”, es la ceguera mas frecuente en la raza humana. Sino, todos acordaríamos fácil y rápidamente sobre la indiferencia, levedad, real importancia o gravedad de algunos hechos; los “veríamos” de la misma manera y no habría desacuerdos. Y sinceramente, esto nunca fue así. La levedad del ser o la tragedia de la vida; la botella media llena o media vacía; quienes son los buenos y quienes los malos; las opiniones sobre la tala de árboles y el equilibrio ecológico; la libertad o no para intoxicarse consumiendo sustancias o para comercializarlas, suponen actos y recortes valorativos previos. No son solamente “ideas”. Nada existe que no esté ya valorizado (recuerde la canción: “no hay que confundir valor y precio).

Valorar o no valorar, ésa, no es la cuestión. Cómo valorar? ésa sí, parece ser la verdadera cuestión!!

Raul G. Koffman  
Psicólogo  
[raulkoffman@gmail.com](mailto:raulkoffman@gmail.com)