

## PSICOTIDIANEIDADES

### A usted, ¿qué le importa?

Esta pregunta, nunca es inocente, porque la pregunta es por sus intereses, finalmente, por sus valoraciones. Supongamos que sus valoraciones pueden estar horizontales o verticales. Si, en un momento, nada le importa, lo que le sucede es que; todo tiene el mismo valor, ninguno. En este momento, sus valoraciones estarían horizontalizadas. Y uso el potencial, porque es muy difícil que “nada le importe”. Si usted las verticaliza, automáticamente se acomodan de mayor a menor. Arriba estará lo que más le importa, y debajo de ella las otras valoraciones ordenadas con el mismo criterio. Este proceso es automático. Lo que significa, que si hay una concordancia entre sus valoraciones y sus acciones, cada uno de sus actos, reflejan sus valoraciones. Que es lo mismo que decir, que las cosas hablan por sí mismas. Que es lo mismo que decir, que las personas dan datos sobre sí mismas todo el tiempo (pero hay que saber leerlos). Es aquello de que “abajo está la verdad”. La excepción sería, que usted fuese un/a excelentísima/o actriz/actor las veinticuatro horas del día.

### Las valoraciones y su orden

En nuestra cotidianidad lo que sucede es que, la vida misma va cambiando qué valoraciones van en los primeros lugares. Esto es, los lugares son los mismos pero lo que cambia es el ordenamiento. Lo que ayer era muy importante, hoy ya no lo es tanto; y al revés; lo que ayer no tenía mucho valor, hoy lo tiene. Alguien, que nos fue incondicional, hoy ya no lo es. Alguien por quien “se ponía las manos en el fuego”, hoy ya no se haría. Y esto sucede permanentemente. Y gracias a que sucede, es que las personas cambian. Porque cambiar el modo de pensar, no es cambiar qué se piensa solamente, sino cambiar cómo se las piensa, o sea, sus valoraciones. Suele suceder que algunas valoraciones se pierdan para siempre y también que otras nuevas aparezcan. Es la vida. Nada grave como para preocuparse.

Por ejemplo, si usted durante un período de tiempo, está enojada/o con la vida; a partir de aquello que le produjo el enojo, se cambió el orden de sus valoraciones. El enojo con la vida puede significar, “no creo más en nadie”, o “el resto no me importa”; lo que significa que su descreimiento tomó mucho valor y por tanto sólo le importa hacer lo que usted tiene ganas. El cambio en el orden de las valoraciones, es muy clara. ¿Recuerda haber atravesado situaciones similares?. Algunos las llaman “situación de crisis”, porque el cambio en el ordenamiento de sus valoraciones es una sacudida a su ordenamiento de vida. Por lo que, salir de la crisis, es un nuevo orden que no siempre es el anterior a la crisis (aunque muchas/os sueñan con “volver a ser las/os que eran antes, y esto les sabotea cualquier posibilidad de cambio).

### La importancia de las valoraciones

La importancia de las valoraciones se ve en las situaciones críticas: 1. cuando están horizontales, 2. cuando están fijas e inamovibles y 3. cuando nos parecen aberrantes.

1. Si están horizontales (si “todo le da lo mismo”) no podría hacer nada porque nada lo motivaría lo suficiente. Sería la inmovilidad más terrible; no porque no haya nada valioso sino porque nada vale tanto como para movilizarse. En este caso, estaríamos en el campo de la depresión.
2. Si están fijas e inamovibles, también la persona estaría inmóvil pero en este caso por rigidez. Su vida sería estereotipada, demasiado previsible y hasta aburrida. En este caso, estaríamos en el campo del llamado TOC.
3. Si las valoraciones resultan aberrantes, es porque lo que la mayoría condenaría o rechazaría, sería lo valioso para esta persona. Sería el caso de los abusos sexuales o de algunas conductas agresivas, por ejemplo.

Fuera de las situaciones críticas, en la elección de pareja se valora determinada característica de personalidad o habilidad en una persona que la hace elegible. Durante la adolescencia en general son características idealizadas y confusas de definir, y con el paso del tiempo se hacen más “realistas”. En general las características para que la persona sea elegible son compartidas: emprendedora, comprensiva, que pueda ponerse en el lugar del otro, no agresiva y sincera. Y sus características opuestas o contrarias, son las rechazadas. A estas, obviamente, cada persona las ordena de manera diferente.

### Sus valoraciones son su mundo

Las valoraciones hacen, a su vez, a la visión del mundo que se tenga. Porque según su ordenamiento, el mundo se presenta organizado de otra manera. Supongamos dos principios diferentes: “Si no me salvo yo, quien me va a salvar” y “O nos salvamos entre todos, o no se salva nadie”. ¿No cree que son dos visiones del mundo diferentes, estando en primer lugar el individualismo o la co-operación como valores?. Otro ejemplo: el “darle siempre para adelante” y “el conformismo”; muestran un mundo modificable y otro avasallante, con su correlato en los recursos propios como suficientes o insuficientes.

### Final importado

Entonces, cuando alguien en un momento de enojo, le arroja el clásico “¿porqué te metés, a vos qué te importa?”, sin saberlo, lo introduce en el tema de sus valoraciones. Y fíjese sino, en las respuestas que se dan a esa pregunta.

Quién es usted (como suele decirse), cómo es y cómo actuará, la calidad de las relaciones y el tipo de personas con las que se relacionará; y finalmente su visión del mundo; son importantes. El viejo “dime con quien andas, y te diré quien eres”, se refiere justamente a esto. Porque “lo que a usted le importa”, no es un tema sin importancia. Allí, sus valoraciones están explicitadas.

Raúl G. Koffman

Psicólogo

[raulkoffman@gmail.com](mailto:raulkoffman@gmail.com)