

## PSICOTIDIANEIDADES

### ¿Intentó usted el “conócete a ti mismo”?

En principio sabemos que conocemos gracias a que hacemos diferencias (para simplificar: no todos los animales manchados son tigres, ni todos los animales rayados son cebras). El tigre será un tigre y la cebra será una cebra; pero para definirlos como tales; hay que diferenciarlos a través de muchísimas características propias que los distinguen de otras especies. Sin diferenciación no hay conocimiento posible: en tigres, en cebras, en humanos, o en física o química. A hacer diferencias se aprende y algunas diferencias son más difíciles de hacer que otras.

Otro dato importante es que, para conocerse; la introspección no es un método confiable. Porque en este proceso de “buceo”, el buzo no será objetivo, y por lo tanto no es confiable porque estará recorriendo territorio propio y conocido. No es seguro que el buzo sepa hacer las diferencias necesarias antes citadas; sería como “poner a la zorra a cuidar las gallinas”.

Otra dificultad es que, con los datos encontrados, con las diferencias identificadas, ¿qué interpretación se hará de ellas?. Sacar conclusiones es importantísimo, pero ¿cómo se interpretarán los datos obtenidos que nos llevará a sacar las conclusiones?

#### Un largo camino

Por estas cuestiones, podríamos afirmar que el “conócete a ti mismo”, es un camino lleno de dificultades, trampas y contradicciones. Le doy un ejemplo. ¿Cree usted que hay coincidencia entre lo que piensan y dicen las personas?, ¿acaso saben todo el tiempo de estas contradicciones?. ¿Y las diferencias entre lo que dicen y lo que hacen?, ¿es sólo conveniencia o hipocresía social?. ¿Cree usted que se cumple aquello de no hacer al otro lo que no nos gustan que nos hagan?, consejo que casi todos dan. Ojalá todo fuese tan simple como en la película “La invención de la mentira”.

Aclarémoslo: esto no significa que con el paso de los años las personas no se conozcan más que antes, sino que este autoconocimiento tiene un límite y las dificultades relacionales lo confirman. Por otro lado, que las personas se conozcan más, sólo significa eso: conocimiento. Pero el solo conocimiento, no garantiza que las personas cambien.

¿Nunca le pasó que alguien dijo, en relación a otra persona, “hablamos mucho”?, y cuando conoce los detalles se da cuenta de que “habló todo el tiempo”, y de que fue más un monólogo que un diálogo. Investigando usted se encuentra con que: 1. la persona está convencida de lo que dice, no está mintiendo conscientemente, y 2. porque la persona habló con fuerza y convicción no sólo cree que fue entendida sino que cree que hubo un acuerdo porque hubo un silencio del otro lado. La pregunta es: ¿dónde estaba esa persona cuando sacó la conclusión del “hablamos mucho”? o mejor dicho ¿cómo saca sus conclusiones?. Tampoco es para asustarse, porque ¿cuántas veces usted imagina algo, o queda colgada/o de algo que el otro dijo 10 segundos antes, mientras le siguen hablando y usted no escucha?. También sucede con el sentimiento de soledad típico de las personas que se sienten solas, estando rodeadas de otras personas.

#### Un largo y complejo proceso

Los procesos psicológicos, tiene un funcionamiento complejo y ciertamente difícil de comprender. Le doy ejemplos, pero recuerde que habrá tantos ejemplos como personas hay en el mundo.

1. puede viajar en el tiempo con su imaginación y volver;
2. puede ver personas y objetos que en la realidad no existen, y darle crédito a lo que está viendo;
3. puede estar discutiendo con alguien pero hacerlo al modo que usted lo hacía durante la niñez y no darse cuenta. Hasta puede ponerse a llorar en lugar de discutir o confrontar;
4. puede afirmar algo así como “si mi madre no me quiso, ¿quién me va a querer?” y creérselo;
5. puede creer que es homosexual sólo porque lo tortura la idea;
6. puede afirmar que defender lo indefendible es un acto de valentía;
7. puede creer que su exceso de peso, es la causa de todos sus males pasados, presentes y también futuros;
8. puede creer que hace todo lo que hace por los demás y sólo hacerlo para quedar bien o para que no dejen de quererla/o;
9. puede creer que los demás no lo dejan actuar, y cuando actuó lo hizo tan típidamente; que terminó confirmando que usted no puede actuar porque los demás lo inhiben.

Ya lo ve, la variedad de hechos confusos y hasta contradictorios es enorme y esto dificulta su viaje hacia el auto-conocimiento.

#### El “auto” no es garantía

Toda vez que en Psicología, usted encuentre la palabra “auto” delante de otra, no vaya a creer que ese prefijo “simplifica las cosas”. Este artilugio, muchísimas veces, es para hacerle creer que usted puede todo y que sólo se trata de quererlo con fuerza. Pero este no es su único uso.

1. En lo concreto, el prefijo “auto” significa que tendrá que tomarse un trabajo nuevo, que tendrá que desaprender y aprender mucho mas de lo que usted cree y por lo tanto excede la cuestión “energética” de la fuerza de su querer.
2. También se refiere a que, como nadie puede hacerlo por usted, será usted quien tenga que hacerlo (a este largo aprendizaje).
3. Significa también que las opciones que incluyan a otras personas, pueden resultar económicamente caras, así que, “hágalo usted misma/o”. Libros de auto-ayuda no le van a faltar para ello. Cada autor/a le va proponer una serie de nuevos principios y pasos a seguir para llegar donde usted quiere. Si lee con detenimiento, los principios son tan diversos como fantásticos algunos de ellos. Pero hay que creérselos, de eso se trata. Si cree a medias, no hay buenos resultados. Y si no hay resultados, sinceramente, no es sólo porque no creyó del todo, sino porque con el creer no alcanza. Es que la simplificación, es económicamente muy rentable.

Y la otra opción, es saber que la salud es una inversión y no un gasto; y consultar si no puede sola/o con sus problemas y dificultades. Usted elije.

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