

# PSICOTIDIANEIDADES

## Pequeñas tonterías olvidadas

### **Tontería olvidada Nº 1: ¿Usted ama el todo?**

La historia demuestra que la idea del "todo", es tan antigua como peligrosa. Quienes piensan en términos de "totalidad" suelen pensar (y hasta decir cuando creen que tienen todo el derecho o toda la obligación):

"Todo lo tuyo es mío"

"Todo lo que hay que pensar, yo te lo supervisaré"

"Todo lo que está bien y mal, es lo que yo digo"

"Todo lo demás, es mentira, es basura"

"Todas las otras opciones, están equivocadas"

"Lo mejor para todos es que todos piensen igual (por las buenas o por las malas). Y si no piensan igual, que obedezcan (por las buenas o por las malas)".

Y en nuestra cotidianeidad el "todo" (la totalidad) se refleja en frases tales como:

1) "Sos toda/o mía/o" o "Sos todo para mí": típico de los amores asfixiantes. Amores que parecen inicialmente románticos pero que terminan demostrando su cara cruel.

2) "Yo te voy a dar todo lo que necesites" o "Fuera de mí, no necesitarás nada": típicas de las prisiones con barrotes de oro.

3) "No pienses mas, lo tengo todo planeado" o "Yo pienso por vos": es la inutilización del otro de manera casi consentida.

Los amores asfixiantes, las prisiones de oro y las verdades ya masticadas, parecen tener el mismo origen. Fuera de lo estrictamente relacional, ya en el ámbito social; los regímenes llamados totalitarios, también llamados de "pensamiento único", dicen algunos autores, tienen el mismo origen. Este sueño/pesadilla de la unificación se ven con claridad ya en viejas películas como "Metrópolis" de 1927, en "THX" de 1971, o en "Brazil" de 1985 por ejemplo entre tantas otras. Hay también quienes afirman que esta unificación, sea de a dos o de a miles, tiene algo de agresividad implícita; porque busca borrar las diferencias, porque violenta las identidades.

Por ello, este pensamiento totalizador, ciertamente seductor, nos acompaña desde que el mundo es mundo. Desde que, el todo es un sueño o una pesadilla y la realidad es siempre parcial. Las formas que toma, son múltiples y hasta engañosas.

Y por favor, lea con detenimiento lo antes escrito porque todo lo que le transmití, es la única verdad.

### **Tontería olvidada Nº 2: ¿Porqué usa tanto tiempo de su vida imaginando cosas?**

¿Cuánto de cotidiano tendrá esto que alguien dijo alguna vez de que "La raza humana está gobernada por la imaginación"? Otro autor afirmó que "La vida es sueño". Lo que significa simplemente, que creamos y creemos. Que creamos lo que necesitamos para vivir y creemos que es posible lograrlo (¿se acuerda del pueblo con problemas de memoria?). Ciertamente, todo un trabajo.

Recuerde que: "Uno busca lleno de esperanzas, el camino que sus sueños, prometieron a sus ansias". Esperanzas, sueños, ansias, finalmente todo imaginación !!!

Pero la imaginación tiene al menos dos colores:

Color rosa, cuando la persona sueña despierta cosas agradables (cuando se refiere a todo lo lindo que le gustaría que le pase o que le gustaría tener), y

Color negro, cuando la persona está deprimida, no ve nada agradable; y ve todo, todo negro. Una verdadera tragedia.

Entonces, usted preguntará, ¿para qué sirve la imaginación?

1) Para hacer la vida mas vivible. Soñar despiertas/os con cosas agradables permite descansar de lo cotidiano. Es más, algunas/os dicen que escriben o pintan para no volverse locos. Además cuando se sueña despierto, se totaliza. Por lo que colabora efectivamente para soportar lo parcial de la vida misma.

2) Para saber algo de nosotras/os mismas/os....algo así como "dime lo que imaginas y te diré de tus necesidades y preferencias", y

3) Para adelantarse a las situaciones. Es cuando se utiliza la imaginación para atravesar por ejemplo, una situación temida; para prepararse a una situación por venir que usted puede interpretar como difícil o problemática. Es cuando se utilizan las técnicas de visualización o el juego de roles (Role Playing).

Y no intente imaginar que nunca mas va a imaginar, porque si lo logra; todo será en blanco y negro.

### **Tontería olvidada Nº 3: ¿cuántas veces choca usted con la misma piedra?**

El famoso choque con la misma piedra, es también; tan viejo como peligroso. Es el famoso “piloto automático”. El bien llamado “más de lo mismo”. Sobre este mismo mecanismo Albert Einstein dijo que “Locura es hacer la misma cosa una y otra vez, esperando obtener diferentes resultados”.

Ver a alguien chocar siempre con la misma piedra, nos despierta las mismas sensaciones y preguntas:

- 1) ¿no piensa antes de actuar?
- 2) ¿no puede parar y darse cuenta?.
- 3) ¿no puede cambiar y hacerlo de otra manera?
- 4) ¿porqué repite sus errores?

Observando con detalle, el famoso “piloto automático”:

- 1) es el responsable de las conductas recurrentes (el “mas de lo mismo”);
- 2) se juega casi siempre en lo relacional: cuando las personas se equivocan siempre en la manera en que hacen sus elecciones y sobre todo en los modos de encarar y de desarrollar sus relaciones;
- 3) lo encontramos en los “siempre” y los “nunca” de los que las personas se quejan;
- 4) tiene un alto costo emocional. Tres veces con la misma piedra, es una tragedia y un ataque al amor propio.

Y la tragedia parece estar, en que se desnuda:

- 1) que estamos mas automatizados de lo que creemos, y
- 2) que no pensamos tanto como creemos que pensamos.

Tonterías o no, soñamos despiertos imaginando lo que nos gustaría que nos suceda. Lo que nos sirve para compensar el hecho de que lo parcial es siempre menos satisfactorio y hasta mas cruel. Y además de soñar despiertas/os y también dormidas/os; muchísimas veces; cuando parece que estamos bien despiertas/os, chocamos repetidamente con la misma piedra como unas/os tontas/os. Ni locura ni tragedia; son las tonterías de nuestra cotidianeidad.

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