

La “Normalidad”.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

En muchas ocasiones, las personas somos dadas a juzgar el comportamiento de los otros individuos como “bueno, malo, justo, injusto, agradable, desagradable, etc”. Inclusive etiquetamos a las personas de acuerdo a su forma de ser como “perdedores, ganadores, triunfadores, etc”.

La verdad del caso es que todas estas etiquetas son simplemente adjetivos, los cuales aplico a una persona, objeto, conducta o situación, a partir del pensamiento personal. Es decir, que para cada “tú eres...” existe un “yo soy...”. Por ejemplo si me molesta que un amigo llegue tarde a visitarme podría decir que “tú eres impuntual e irresponsable”; lo que permite ver que como persona me auto aplico un “yo soy responsable y puntual”.

La tendencia entonces de juzgar y etiquetar a los demás tiene relación directa con los adjetivos que mi propia memoria ha hecho parte de mi existencia, es lo que se llama “la forma de ser”. Al referirnos a esta forma o manera de ser, se hace referencia directa a lo que mi experiencia me ha enseñado que correcto o incorrecto, y que, al convertirse en “regla de vida”, sirve para encasillar el comportamiento de los demás.

Esto nos lleva a la pregunta que hiciera alguna vez Watzlawick de ¿es real la realidad?. La respuesta es no. Objetivamente hablando, la realidad es lo que yo he aprendido que ésta es, por tanto cuando algo coincide con mis reglas es normal, más cuando algo no coincide con ellas es anormal. Socialmente incluso se habla de normalidad cuando se dice por ejemplo que es bueno no matar o robar, y que si alguien lo hace es malo. No por esto significa que el robo sea deseable o peor aún saludable; sino

que para quien comete el delito por alguna razón desde su experiencia de vida no le representa culpa y esto para él es normal.

Entonces para tener una visión objetiva de las situaciones y comportamientos de los demás, es necesario intentar comprender las razones por las cuales la persona hace lo que hace, es decir intentar neutralizar mi visión personal, eliminar los juicios previos, y aumentar la empatía, posterior a esto se puede mejorar la calidad de relación interpersonal.