

# TODOS *construimos* NUESTRA REALIDAD



¿Le gustaría fabricarse otra vida? ¿Ser un impostor? De alguna forma, fabular con nuestras vidas está implícito en nuestros procesos psicológicos. Sepa por qué. Por *Jenny Moix Queraltó*. Ilustración de *Alberto Vázquez*.

**T**ania Head saltó a la fama como impostora. Afirmaba que era una de las supervivientes del 11-S. Según ella, cuando ocurrió la tragedia se encontraba en el piso 78 de la torre sur del World Trade Center, y se salvó gracias a un hombre que le apagó las llamas que le devoraban el vestido. A su historia añadía todo lujo de detalles conmovedores, como el anillo que le dio un hombre que se estaba muriendo para que se lo entregara a su mujer. Era la que mejor narraba las vivencias en el atentado, y por ello se convirtió en la presidenta de la Red de Supervivientes del World Trade Center.

Nada de lo que contaba era cierto; ni siquiera se encontraba en el edificio. De hecho, Tania Head es en realidad barcelonesa y su nombre es Alicia Esteve Head.

Está claro que se trata de un caso patológico y que era una fabuladora de su propia vida. Las patologías, en muchos casos, son exageraciones de procesos psi-

cológicos, y por eso nos resulta fácil ver su fabulación. Sin embargo, de alguna forma todos fabulamos con nuestras vidas, todos nos construimos nuestra realidad.

Desde que nacemos, nuestra mente va absorbiendo información. Nuestro cerebro va ordenando, clasificando, procesando todo lo que nos pasa, y de esta forma va construyendo nuestras creencias. Vamos a ver las características de nuestros procesos psicológicos para entender cómo procesamos la información.

## EL FILTRO La atención selectiva

En este momento, nuestro cerebro está captando mucha información: el contacto de la piel con la ropa, el ruido de fondo, los olores del ambiente...; sin embargo, en este preciso instante sólo somos conscientes de estas líneas. Así, aunque en nuestro cerebro entra mucha información, en la conciencia cabe muy

poca, y por eso se necesita un especie de filtro que seleccione qué información va a entrar. La *atención* constituye precisamente este filtro. Pero es selectiva. ¿Y en función de qué seleccionamos? En gran parte, en función de nuestras creencias, nuestros intereses, nuestras necesidades, etcétera.

## LA BIBLIOTECA La memoria constructora

A veces se compara la memoria con una biblioteca en la que vamos acumulando la información para luego acceder a ella cuando la necesitamos. Es una mala metáfora de la memoria. Si, por ejemplo, ahora nos pidieran que relatáramos la última discusión que hemos tenido con un compañero, grabaran nuestra explicación y nos volvieran a pedir la descripción de la misma discusión dentro de un mes, seguro que nuestro relato sería muy diferente y dependería en gran medida de nuestros >

## LA VIDA INTERIOR

**"La felicidad es una construcción interior, parte de un paraíso interno. El paraíso no es ajeno; tú lo pintas y entras después en él".**  
Jorge Carvajal

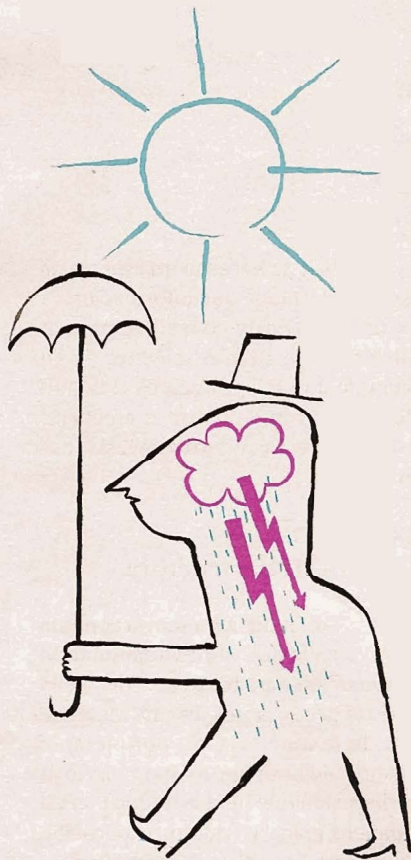
### EL ARTE Y LA DISTORSIÓN

#### Películas:

'Una mente maravillosa', de Ron Howard.  
'Amor ciego', de Bobby y Peter Farrelly.  
'Crash', de Paul Haggis.

#### Novelas:

'Los renglones torcidos de Dios', de Torcuato Luca de Tena. Planeta, 2000.  
'El curioso incidente del perro a medianoche', de Mark Haddon. Salamandra, 2003.  
'El niño con el pijama de rayas', de John Boyne. Salamandra, 2007.



> sentimientos actuales hacia la persona. Muchas investigaciones demuestran que cuando estamos bien tendemos a recordar hechos positivos de nuestro pasado, y sucede a la inversa cuando estamos tristes. Por eso, en parte, muchas veces es tan difícil salir de una depresión, porque cuanto más deprimidos estamos, más tendencia tenemos a recordar los episodios negativos de nuestra vida, lo que a su vez más nos entristece. Es un círculo vicioso.

### CATÁSTROFES

#### Pensamientos distorsionados

Albert Ellis y Aaron Beck, los padres de la psicología cognitiva, afirmaban que, cuando pensamos, distorsionamos la información de diferentes maneras. Vamos a ver algunas:

- Filtraje. Se caracteriza porque sólo se ve un elemento de una situación. Imaginemos a un estudiante que va a recoger un trabajo al despacho de su profesor. El profesor le comenta que le ha encantado el trabajo y que lo único que tiene que mejorar es la presentación de la portada. Pues bien, si este alumno utiliza el filtraje, saldrá totalmente destrozado del despacho pensando en la dichosa portada, y se obsesionará con ella. No habrá captado el resto del mensaje, que tiene una gran carga positiva.

- Anticipación de catástrofe. Por ejemplo, nuestro hijo ha ido de colonias con el autocar, la profesora nos ha asegurado que a las 19.00 nos telefonearía, y son las 19.05 y todavía no nos ha llamado. Entonces, la distorsión cognitiva se encarga de hacernos imaginar el terrible accidente que ha sufrido nuestro pequeño.

- Interpretación del pensamiento. Sin preguntar, la persona cree saber lo que piensan los demás y por qué se comportan de la forma que lo hacen. Imaginemos que vamos a cenar con un amigo, estamos charlando y disfrutando, pero de repente nuestro acompañante nos dice que tenemos que marcharnos ya porque tiene que irse a dormir pronto, dado que al día siguiente debe levantarse temprano. Es usual que en circunstancias de este tipo pensemos algo así como "en realidad, creo que se está aburriendo enormemente". Y lo peor no es que pensemos esto, sino que luego actuamos basándonos en nuestro pensamiento distorsionado y quizá decidamos no proponer ninguna cena más, cuando es muy posible que nos dijera la verdad.

### DEL ROSA AL NEGRO

#### Las emociones pintoras

Las emociones son las que dan el color a las gafas que utilizamos para ver nuestro alrededor. Cuando estamos tristes, estas gafas son negras; cuando estamos enamorados, rosas... Una decisión que hemos tomado por la mañana cuando nos sentíamos con un buen estado de ánimo, nos puede parecer absurda por la noche cuando llegamos cansados a casa. Y la decisión es la misma; lo que ha cambiado son nuestras emociones.

### LA GRABADORA

#### Imaginemos y

Imaginemos que existiera un aparato que midiera la realidad y nos tradujera los pensamientos que nos provocan las situaciones que vivimos en datos objetivos. Por ejemplo, si en una reunión no consiguiéramos el objetivo propuesto y pensáramos algo así como "no hay manera, no me sale ni una negociación", soy un completo desastre", el aparato nos presentaría a través de una grabación la situación objetiva: "Este mes has tenido seis reuniones y sólo en dos no has conseguido las metas propuestas". La verdad es que al principio se-

*Una decisión tomada por la mañana, con buen ánimo, será absurda de noche, ya cansados*

ría un poco agobiante, porque el aparato nos corregiría constantemente; pero si lo gráramos aprender sería un gran paso, porque no sólo conseguiríamos modificar nuestros pensamientos, sino también las emociones que provocan y los comportamientos inadecuados que se derivan de los pensamientos negativos. Si existiera este instrumento medidor de la objetividad, muchas personas no lo comprarían argumentando que ellas no lo necesitan porque ya son objetivas. Pues bien, justamente este tipo de sujetos son los que urgentemente lo necesitarían, porque no darnos cuenta de nuestra subjetividad es la peor barrera para mejorar. Este aparato no existe, pero sí la oportunidad de observarnos y corregirnos a partir del conocimiento de los pensamientos distorsionados. Así podríamos construirnos una realidad más cómoda en la que vivir. ●