

CUANDO NADIE TE COMPRENDE

Muchas son las dudas que pueden crear inseguridad en una persona. Otras, simplemente, son informaciones que se neutralizan por despertar el mismo interés, creando indecisión pero no inseguridad. Por ejemplo, si la duda de una persona con respecto al amor es si su pareja la ama o no, le provocará inseguridad; pero si es comprar uno u otro modelo de automóvil porque ambos le gustan, le generará indecisión, pero no inseguridad.

A partir de la propia inseguridad, una persona busca respuestas a sus preguntas. No sólo constituye un problema el hecho de haber aceptado ya desde la infancia un conjunto de ideas y creencias transmitidas a través de la educación, sino que, más tarde y sin que nos demos cuenta, todas ellas se van reafirmando cada vez más, haciendo casi imposible o muy difícil su erradicación. Aunque uno no se dé cuenta, su forma de pensar está condicionada por esa estructura de ideas preestablecida.

Por suerte o por desgracia para algunos, siempre surge un contraste, unas ideas que se contraponen a otras. Para unos son motivo de reflexión profunda, pero para otros lo son de zozobra. Entonces, la persona tiene una imperiosa necesidad: poner en orden sus ideas y confirmar que son correctas. Sin embargo, no lo hace a través de su propia experiencia, sino que se deja llevar por las opiniones de los demás. Pero generalmente los otros tienen el mismo problema. En ese momento, surge otra necesidad imperiosa, la de que los demás «me comprendan».

Suele decirse «nadie me comprende» cuando no todos están de acuerdo con las propias opiniones. Y no es que esté mal contrastar ideas, sino que el problema surge cuando uno no quiere contrastar nada, y sólo pretende que los demás le confirmen sus propios pensamientos y le disipen sus dudas, pero dándole la razón; y si no sucede así, entonces la inseguridad aumenta y aparece el «nadie me comprende».

Así pues, esta actitud no es, ni más ni menos, que la búsqueda de

confirmación de nuestra propia forma de pensar a través de los demás. Suele pasar que, por un lado, se refuerza aún más nuestra estructura de ideas si concuerda con la de los otros y, por otro, nos puede sumir en una mayor inseguridad si no obtenemos la confirmación que estábamos buscando.

En definitiva, «nadie me comprende» significa «yo no comprendo ni me comprendo», y revela la frustración ante el hecho de que los demás no me den la razón. Esta situación no es necesariamente mala, porque en definitiva la persona puede estar buscando una salida a su angustia interna y, en esa búsqueda, encontrar la luz que guíe sus pasos. No obstante, hay muchas personas instaladas en esta especie de victimismo y, desde un primer momento, se quejan de no ser comprendidas, sin dar la menor oportunidad al diálogo. Es la excusa perfecta para no hacer nada positivo ni tampoco escuchar a los demás: «No, déjalo, nadie me entiende», o bien exclamar al mínimo contratiempo: «¿Ves? Tú tampoco me entiendes». La persona está tan egocentrada que tan sólo quiere que le den la razón, porque para ella, para su seguridad psicológica, es vital tenerla. No se plantea en absoluto realizar ningún cambio en su modo de pensar, ya que significaría dejar de ser ella, dejar de ser lo que cree ser. El cambio significa, a nivel psicológico, dejar de ser «yo» para convertirme en otra persona, y nada está más lejos de la realidad.

Mientras uno base su seguridad psicológica en que los demás le comprendan, manipulándolos de forma victimista para conseguir su apoyo, y no sea capaz de ver, entender y comprender por sí mismo para tomar sus propias decisiones, estará siempre como un barco sin rumbo y a la deriva. La solución a todos mis problemas se encuentra en que yo comprenda y me comprenda de verdad, y no en buscar la comprensión de los demás para despejar mis dudas. En este caso, las soluciones nunca serían verdaderamente mías, sino de segunda mano. Las otras personas pueden estar equivocadas o no, pero yo tengo que ver con mis propios ojos y no actuar como si estuviera ciego.

Si eres de los que cree que nadie te entiende, ya sabes dónde está el problema y qué tienes que hacer para solucionarlo. Piensa por ti mismo

y reflexiona lo que piensas. Aun así, no te lo creas a ciegas, porque ésa es la trampa, porque aquello que en un momento determinado puede ser adecuado, en otros casos, no lo es. Resulta muy fácil equivocarse, pero no constituye un problema si no se tiene miedo al fracaso: es otra oportunidad de seguir aprendiendo.

Arturo Muñoz