



SOY DIFERENTE... ¿Y QUÉ?



Texto: **Alicia Camacho**
(psicóloga.)

www.ayudatepsicologia.blogspot.com
ayudatepsicologa@gmail.com



“Soy diferente, pienso diferente, actúo diferente...” ¿Por qué cuesta tanto entenderlo?

Saber estas premisas no implica que muchas veces no las tengamos en cuenta y es ahí donde erramos y sufrimos innecesariamente.

Una escena cotidiana de nuestra vida es lo que nos sucede cuando hablamos con otras personas (familiares, amigos, compañeros de trabajo...) y normalmente discutimos sobre un tema cualquiera, argumentando según nuestra opinión y criterio sobre los temas que se están tratando. Intentamos, una y otra vez, hacer ver a los demás que no llevan razón; intentamos convencerlos para que nos den la razón, para que lo vean bajo nuestro prisma, “como yo lo veo”, intentando imponer nuestros valores y vivencias a personas que tienen otros valores y experiencias diferentes.

Cuando no salimos vencedores, esto tiene un coste emocional para nosotros en forma de frustración e incluso desesperación por no haber podido conseguir que los demás entiendan nuestra posición, que no opinen, piensen y actúen como nosotros lo haríamos.

Hay personas que ante esta situación de frustración generan un diálogo consigo mismos en términos de quejas o críticas hacia los demás. ¿Por qué no lo ven como yo?; ¿no ven que no es así?; ¿por qué actúa diferente a como le he indicado o cómo yo lo haría?

Ante estas situaciones, lo más lógico, sano y beneficioso para nosotros y para los demás sería iniciar un cambio en nuestra manera de pensar orientado hacia el entendimiento de las diferencias.

Este cambio no tiene nada que ver con estar o no de acuerdo con los otros, sino con aceptar que somos personas distintas, educadas de distinta forma, con experiencias vitales diferentes, con personalidades, valores y con maneras de vivir diversas. Teniendo claro todo esto, respetándolo, tolerándolo y aceptándolo, la convivencia sería más productiva, útil, equilibrada, satisfactoria y beneficiosa.

Desde el punto de vista de la psicología, queremos y necesitamos explicar la sociedad, que todas las personas tenemos unos derechos personales (derechos asertivos) que han de ser respetados, y esto es válido tanto para nosotros mismos como para todos los demás.

Tenemos derecho a mantener una

opinión propia y a poder expresarla libremente; también tenemos derecho a cambiarla cuando lo creamos necesario. Si este cambio afecta a una tercera persona, tenemos que comunicárselo porque tiene derecho a saber en qué le afecta.

Las personas tenemos también derecho a nuestros sentimientos y emociones y a expresarlos libremente. Podemos y debemos sentir o dejar de sentir como mejor nos convenga y a actuar en consecuencia con nuestros sentimientos (alegría, tristeza, amor, desencanto, desamor, euforia, etc.)

Nuestros derechos también pasan por no necesitar la aprobación de otras personas para decidir o actuar como deseamos, por tener nuestras propias necesidades, establecer nuestras prioridades, cometer errores, cambiar si lo creemos necesario... El único límite a nuestros derechos como personas viene impuesto por el respeto que debemos tener hacia los derechos de las personas con las que interactuamos.

Respetar y entender

Respetando estos derechos personales y colectivos, nuestras relaciones interpersonales serían mucho más positivas y equilibradas, aumentaríamos nuestra autoestima y eliminaríamos muchas de las discrepancias, discusiones y desencuentros que tenemos con los demás diariamente.

Respetar y entender a los demás pasa por respetar su individualidad, sus gustos, sus intereses, sus motivaciones, sus valores, su manera de pensar. Hay que hacer un esfuerzo diario para entender, a veces desde la discrepancia, cómo sienten, piensan y actúan los otros.

Para lograr este objetivo, hemos de hacer un esfuerzo de empatía (ponernos en el lugar de los demás), averiguar las motivaciones personales, prestar atención a los diálogos sin pensar en lo que se va a contestar a continuación (practicar la escucha activa), aclarar dudas o malentendidos y aceptar las diferencias con naturalidad y respeto.

La técnica que nos ayudará a conseguir ese objetivo pasa por interiorizar en nuestro diálogo habitual de conversación frases como “según yo lo veo y respetando tu opinión, yo creo que...”; “bajo mi punto de vista y mi criterio...”; “según mi experiencia, yo considero que...”; “entiendo que tú lo veas así, pero yo lo veo de esta otra forma...”; “comparto en parte tu opinión, pero creo que no has tenido en cuenta este otro aspecto que me gustaría que estudiaras”... Todas estas frases ayudan al respeto, a la tole-



rancia y a la aceptación de los demás.

Por el contrario, usar frases como “tú deberías”; “esto no es así, porque es como yo te digo”; “estás totalmente equivocado”; “tienes que...”; “deberías...”; “yo en tu lugar no hubiera hecho eso...”; “tienes que cambiar eso...”, etc. no ayudan a interactuar de manera positiva y constructiva con los demás. Estas frases son tomadas por nuestro interlocutor como una crítica negativa y no favorecen la comunicación interpersonal ni el respeto mutuo.

Evidentemente, también tenemos derecho a no estar de acuerdo, a disentir y a realizar críticas constructivas. Podemos pedir a los demás que hagan cambios o que nos ayuden en nuestras necesidades, pero siempre será más efectivo y beneficioso para todos hacerlo desde la educación, las buenas formas, el entendimiento, la tolerancia hacia las diferencias y, por supuesto, el respeto hacia uno mismo y hacia los demás.

Ser único siendo diferente debe ser aceptado como un cumplido y un valor positivo y enriquecedor para uno mismo y para los demás.

Normalmente, asociamos a alguien diferente como una persona que se sale de los convencionalismos sociales, se le considera “el raro”, el “distinto”, con una connotación negativa y basada en un juicio precipitado de la persona.

¿Quién dicta como se supone que debemos ser?, ¿qué es lo normal y que corresponde a la anormalidad? Somos

seres sociales y como tales nuestro entorno ejerce una presión a través de la educación que orienta nuestro comportamiento en sociedad.

Sin embargo, esto no debería afectarnos de manera negativa, anularnos como la persona única que cada uno de nosotros es. Podemos ser lo que queramos ser, lo que cada uno determine personalmente, qué es y qué no es, quién es o quién quieres ser, cómo vives o cómo quieres vivir, qué piensas y cómo deseas pensar, cuáles son tus prioridades, inquietudes y tus necesidades.

¿Tendría lógica que todos deberíamos pensar y ser de la misma forma? Rotundamente, no. Es sano que nos recordemos cada día que somos seres únicos y diferentes y que podemos explotar esas diferencias con una pizca de rebeldía a lo establecido, de determinación y de autoafirmación. Si así es como deseas ser, ¡hazlo!

Puedes ser tú mismo, ser único, significativo y diferente, pero siendo también tolerante y empático. Ser único y diferente no es ser dañinamente egocéntrico, pensando que todo vale porque “yo soy así”. Es una actitud de falsa sensación de libertad que no es sana ni para el individuo ni para los que le rodean y, además, habitualmente conduce a la soledad y al sufrimiento.

Sé único, sé diferente y vívelo libremente, pero rodeado y en contacto respetuoso con las personas y el mundo que te rodea. Ser diferente es bueno, por eso soy diferente... ¿y qué?