



Una de las características de la mente humana que no deja de ser sorprendente pese a ser tan común, es la tendencia constante a compararse. Si ponemos atención a nuestro “comentarista interno”, nos daremos cuenta de que nuestro discurso mental está poblado de comparaciones: Momento a momento nos comparamos frente a estímulos externos como objetos, personas y situaciones, o internos como recuerdos, proyecciones o situaciones imaginarias.

Cuando nos relacionamos con alguien en el trabajo, en la calle, en la escuela o en el supermercado, de una manera inconsciente realizamos una evaluación en milésimas de segundos que nos sitúa por encima de la otra persona, por debajo de ella o a su mismo nivel. Aunque las cosas en las que nos enfocamos al compararnos con otros pueden ser infinitas, una considerable cantidad se reducen a la belleza física, la fama, la riqueza material y los talentos o cualidades. Si nos situamos como alguien inferior al otro, naturalmente surge la inseguridad y la envidia. Si nos situamos por encima del otro, surge una especie de condescendencia orgullosa. Si nos situamos en el mismo lugar que el otro, aparece la competitividad.

Probablemente por un largo proceso evolutivo, los hombres somos más sensibles a compararnos en cuanto a fuerza y poder frente a otros hombres, y las mujeres respecto a la belleza física de otras mujeres. Los publicistas saben mucho de esto...

Cualquiera que sea la posición que nos otorguemos en las numerosas comparaciones de cada día, lo cierto es que es un proceso que consume una gran energía y que refuerza la sensación de que estamos fundamentalmente separados unos de otros: Si me siento superior, inferior o al mismo nivel que otro, es como si dibujara una gruesa línea que me separa de él, y refuerzo la sensación de que yo soy mi ego, encapsulado en este saco de piel, que estoy solo contra el mundo y tengo que competir contra otros para vencer.

Sin embargo, es útil recordar que siempre estaremos por encima de algunos y por debajo de otros en todas las cualidades imaginables. Comprender que la carrera para “ganarle a los otros” no es solo absurda y desgastante, sino que a una escala global también está destruyendo el planeta. Es como si en un mismo cuerpo la mano compitiera con el pie y secretamente deseara su fracaso... ¡Sin darse cuenta que la muerte del pie está íntimamente relacionada con la muerte de la mano!

Claudio Araya



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio



La comparación

La comparación no es algo inevitable sino un hábito que se cultiva y se nutre. Nace de la necesidad de la especie de establecer un rango jerárquico para sobrevivir pero podemos detectar que es continuamente cambiante: El criterio que lo rige varía constantemente y, al poco tiempo de sentirnos “mejores que”, encontramos otro criterio u otra persona que nos devuelve de nuevo al principio de la escalada. Así nos pasamos la vida empujando como Sísifo nuestra particular carga (el criterio de nuestra comparación), para volver a caer cuando estamos a punto de llegar a la cima.

Nuestra manía de compararnos es causa de sufrimiento y está íntimamente relacionada con los aspectos sobre los que construimos nuestra sensación de identidad. Se convierten para nosotros en algo tan importante, y su pérdida en algo tan amenazador, que constantemente chequeamos a los demás por si pudiéramos aumentarlos o necesitáramos defenderlos... Esta es una sensación de identidad percibida desde “lo que me falta” olvidando “lo que soy”. Elegimos vivir desde la sensación de carencia en vez de desde la certeza de la abundancia.

Ante el hábito de compararnos y competir, podemos cultivar hábitos incompatibles, como son agradecer y empatizar. Mientras la comparación y la competencia nos llevan al estrecho espacio psicológico de la carencia, la gratitud y la empatía nos transportan al amplio espacio de la abundancia.

Nuestro estado de separación es una falsa ilusión; Somos partes interconectadas del todo, somos un estanque con movimiento y memoria. Nuestra realidad es mayor que tú y que yo, y que todas las embarcaciones que surcan estas aguas, y que todas las aguas que navegan.

Ervin Laszlo

Toma hoy conciencia de la tendencia de tu mente a compararse con otros. Cuando suceda, y surja la sensación de superioridad, inferioridad o competitividad, busca lo que hay de humanidad compartida con la otra persona.

Pregúntate ¿Qué tenemos en común esta persona y yo? Y escucha la respuesta que surja... Esto es particularmente interesante cuando lo hacemos con aquellos que consideramos nuestros enemigos, ya que tendemos a anular cualquier cosa en común que tengamos con ellos.

Más interesante resulta aún si tomamos en serio a Carl Jung, que decía que lo que detestamos en otros son los aspectos no reconocidos de nuestra propia personalidad, lo que él llamaba “la sombra”.

Date cuenta hoy de si estás construyendo tu identidad desde la carencia o desde la abundancia...



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio