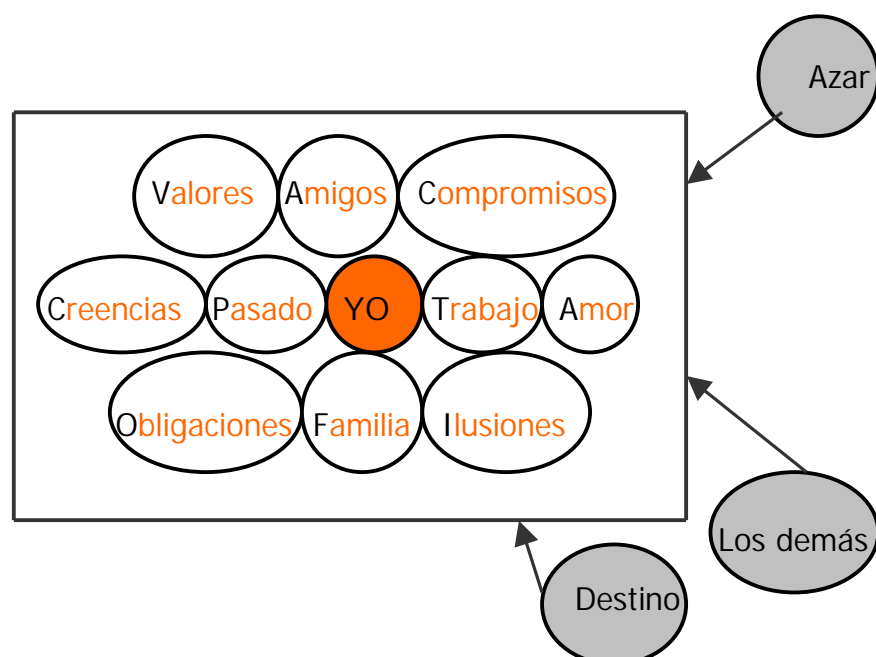


“Yo soy Yo y mi Paisaje”

Perspectivismo y reencuadre

A menudo me pregunto por mí. Me pregunto quién soy yo, cuáles son los componentes de mi esencia, qué hay detrás de esa imagen que refleja el espejo, detrás de ese ser que siente, que ve, que respira, que piensa, que ama, que sufre y que no quiere limitarse tan sólo a vivir sin más. Mi esencia, mi vida, ese Yo que está ubicado en mí, en mi cuerpo, no puede ser muy diferente de aquél, ese tuyo, el de ellos o el de aquellos, el que se aparca en otra alma y constituye otra identidad íntegra de física y de espiritualidad. Por eso, a menudo también me pregunto por ti y por los componentes de tu esencia.

Tomo prestada una frase del filósofo José Ortega y Gasset, “*Yo soy yo y mi circunstancia*”. Yo no soy solamente un Yo con su cuerpo, con su alma, y con todas esas funciones físicas y emocionales que me integran; yo soy Yo y mi Circunstancia, aquello que siendo ajeno me conforma, aquello sin lo que mi Yo no existe o existiría gravemente mutilado.



En el gráfico anterior me he dibujado a mi misma dentro de un amplio recuadro. Ahí está mi YO en el sentido de identidad que define ese conjunto de componentes físicos, químicos, emocionales y espirituales que conforman la estructura de mi ser.

Pegado a éste, están mis Circunstancias, las circunstancias que me pertenecen, que me son propias y que nutren mi "YO-identidad". Todas ellas me influyen y me componen, y si alguna de ellas faltase mi ser se tambalearía, se quedaría irremediabilmente herido y debilitado.

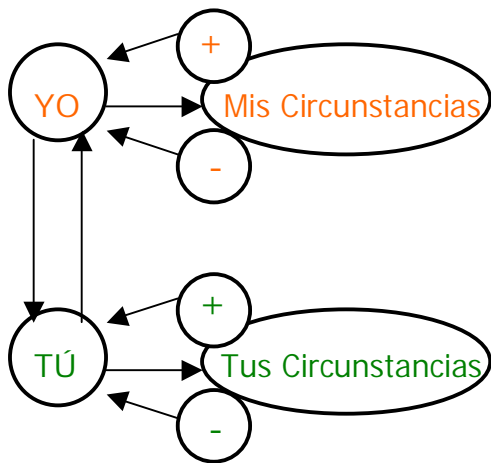
Pero hay también otras circunstancias que, aunque no me pertenecen ni me son propias, también influyen sobre mi Yo y mis Circunstancias propias. Jamás podría deshacerme de ellas y ellas nunca podrían dejar de oponer barrera inevitablemente hacia mi.

Ahí están los demás de los que no puedo controlar su aparición o existencia en mi vida.

También están las circunstancias del poderoso azar, tan ajeno, tan traicionero o sorprendente a veces.

Y, mucho más apegado a mi, está mi Destino (con mayúscula y con un "mi" delante), tan o más poderoso que el azar porque, mientras el azar se entiende como circunstancia global, en el sentido de que me afecta a mi y a los demás, el Destino se supone un designio que está escrito sólo para mi.

Tanto las Circunstancias ajenas como las propias pueden ser de polo positivo (+) o negativo (-) si inciden en mi YO bien a favor o bien en contra.



Por tanto, cuando me miro, cuando me pregunto por mí, he de verme a mi y a todas mis circunstancias, valorando individualmente mi identidad y a cada uno de los apoyos que la sustentan.

Cuando te miro, he de verte a ti, pero no sólo a ti mismo, sino he de abrir mi espacio para abrazar también a todas tus circunstancias.

Te veo como un gran río cuyas aguas fluyen unidas a las de sus numerosos afluentes, aguas nuevas que le aportan claridad, frescura, hazañas e historias, que le dan fuerza al caudal y le ayudan a avanzar en su conquista hacia el mar. Te reconozco y te valoro, Río, como valoro cada uno de tus afluentes. Sin ellos, no serías Río; sin ellos y sin Río, no existiría el Mar.

“La perspectiva es uno de los componentes de la realidad”

Ortega y Gasset aportó con su filosofía del Perspectivismo una nueva visión evaluativa de la realidad. En su obra “El espectador” define de este modo a la realidad y a la vida: *“La verdad, lo real, la vida -como queráis llamarlo-, se quiebra en facetas innumerables, en vertientes sin cuento, cada una de las cuales da hacia un individuo. Si éste ha sabido ser fiel a su punto de vista, si ha resistido a la eterna seducción de cambiar su retina por otra imaginaria, lo que ve será un aspecto real del mundo”*. Esto es, si aprendemos a mirar con nuestros ojos desde determinadas perspectivas, y aprendemos a valorar también como únicas, auténticas y valiosas las perspectivas de la vida que nos aportan los demás, estaremos más

cerca de la realidad total, esa realidad que no es más que la suma de esa multiplicidad de perspectivas diferentes.

El "reencuadre" es una de las herramientas de la programación neuro-lingüística (PNL), que suele aplicarse mucho en sesiones de coaching o entrenamiento personal. Se trata de orientar a la persona hacia una nueva perspectiva de lo que concibe como su realidad.



"Encuadrar" consiste en poner un marco, focalizar una realidad concreta. Generalmente, el marco o el foco que ponemos a nuestra realidad depende mucho de nuestras creencias, nuestros valores aprehendidos, o nuestras limitaciones comunes.

"Si tomamos un objeto cualquiera de cuantos hallamos en el mundo y nos fijamos bien en lo que poseemos al tenerlo delante, pronto caeremos en la cuenta de que es sólo un fragmento y que por serlo nos fuerza a pensar en otra realidad que lo completa"

"Reencuadrar" sugiere un cambio de perspectiva, un punto de mira mucho más amplio en el objetivo que usamos en nuestro catalejo para observar la realidad.



Te miro a ti y veo tu Yo-identidad. Pero si amplío el marco un poco más, puedo ser capaz de ver tu Yo abrumado por el estrés o la carga que te produce tu trabajo (Circunstancia [-]); y si aumento el marco un poco más, también

puedo verte preocupado o triste por problemas en tu entorno familiar (Circunstancia [-]), o quizás entusiasmado y feliz al haber hecho realidad una de tus ilusiones (Circunstancia [+]) y desees compartirla. Puedo seguir reencuadrando mucho más, cada vez un poco más, hasta darme cuenta de que, cuando comencé a mirarte... no te veía, no te veía a ti en absoluto. Veía una flor, pero no veía el jardín; más tarde aprendí a ver tu jardín, y después descubrí que el jardín formaba parte de un precioso paisaje.



“Evitemos suplantar con nuestro mundo el de los demás”

Una de las consecuencias de un buen reencuadre es que aprenderemos a no juzgar las realidades ni a los poseedores de las mismas.

Cuando te miro y te veo desde mi reencuadre global de ese paisaje que constituye toda realidad, y la abrazo por completo, suelo cometer el error de identificar tu perspectiva con la mía, y de juzgarte desde mi propia realidad o desde el contexto concreto desde el que te observo.

De este modo no te estoy viendo.

Para que un reencuadre sea válido, eficaz y perfecto necesita ciertas cualidades en el observador:

Objetividad	Capacidad de ver la realidad tal cual es
Ecuanimidad	Sentido de la justicia para analizar y valorar toda realidad
Empatía	Ponerse en el lugar del otro y tratar de sentir como el otro siente
Flexibilidad	Adaptabilidad, apertura, libertad para librarse de corazas y limitaciones
Comprensión	Capacidad para entender al otro y a su realidad sin juzgar
Compasión	Aceptar la realidad ajena como buena, positiva y válida y ayudarla a fluir

La empatía, el ser capaz de salir del enfoque propio para adoptar la posición integral del otro, incluyendo en ella a su Yo, a sus circunstancias y a su propia perspectiva de las realidades, constituye la culminación de un perfecto reencuadre. Podemos entender que el observador empático engloba también las cualidades de objetividad y espíritu de justicia, flexibilidad, comprensión y compasión.

Ahora vemos, ¿cómo se manifiestan en su escritura las cualidades del buen "reencuadrador"? Desde el punto de vista grafológico encontraremos al observador empático en un escrito:

- Claro, coherente y legible, orientado a la sencillez y armonía en las formas tanto en el texto como en firma y rúbrica.
- De tamaño normal, que denota conciencia realista y objetividad en la apreciación y juicio de los paisajes propios y ajenos. Pudiera ser también decreciente, sobresaliendo de la mera observación a la profundización y al análisis.
- Con inclinación vertical, siempre vibrante a favor de la ecuanimidad y la implicación afectiva con el entorno, o ligeramente inclinada a la derecha con vocación de escucha activa, comprensión y entrega.
- Dirección horizontal flexible, requisito de equilibrio adaptable y estabilidad anímico-emocional.
- Cohesión entre letras agrupada o ligada con enlaces curvos, como pretende ser la agrupación de perspectivas e ideas, y la ligazón compasiva.

En general, un escrito sencillo, armonioso y sin pretensiones, muestra de claridad y transparencia, modelo de paisaje que se muestra libre y admirable, sin necesidad de pinceladas superfluas ni artificiosos decorados.

*“Algunas personas enfocan su vida de modo que viven con
entremeses y guarniciones.
El plato principal nunca lo conocen.”*

Hay que tener siempre presente que existen muchas formas distintas de ver lo mismo o, como acertadamente dice el cancionero popular “nada es verdad o mentira; todo es según el color del cristal con que se mira”.

Los marcos psicológicos, esa metáfora de reencuadre con la que podemos enmarcar el contexto a lo grande o a lo pequeño, según el gusto y la ocasión, no sólo sirven para darnos una visión de la realidad, sino para proporcionarnos una forma de experimentar la misma. Cuando miramos, como hemos estado explicando hasta ahora, lo hacemos de dentro hacia fuera y podría decirse que interpretamos ese encuadre de una forma relativamente imparcial. Pero cuando experimentamos, la situación nos afecta, y lo hace de afuera hacia dentro de modo que incide, impacta y nos choca directamente provocándonos sentimientos y emociones.

Yo misma puedo experimentar un día frío y lluvioso de invierno como un estrepitoso drama para mi dimensión emocional. Hago el encuadre de mi ventana y me invade la tristeza; me veo sola en medio de un día lúgubre, sin una llamada de teléfono con una voz amiga... Pero puedo reencuadrar esa experiencia que me afecta y me inunda ampliando el marco: entonces veo el refugio de mi hogar, un café calentito, el silencio que regala paz y esa musa

inspiradora y creativa que suele aparecer sin ser llamada precisamente en momentos tales como el paisaje que estoy ahora metafóricamente encuadrando.

Todo es relativo. No hay una única perspectiva. Reencuadrar es una forma de relativizar las situaciones y las emociones con ayuda de la imaginación y la apertura mental.

Muchas veces, esa visión de reencuadre de nuestra propia situación o experiencia nos puede venir dada a través del marco que nos proporciona una visión ajena, a través de un guía o un espejo amigo, alguien de ese nuestro entorno circunstancial en el que apoyamos nuestro Yo. Este enfoque o reencuadre externo puede tener el inconveniente de estar viciado por creencias o circunstancias del otro, pero no cabe duda de que será, pese a todo, un enfoque mucho más objetivo que el de nuestro propio reencuadre. Ambos podrían complementarse para componer una nueva perspectiva íntegra y realmente valiosa.

*“Sólo cabe progresar cuando se piensa en grande,
sólo es posible avanzar cuando se mira lejos”*

A menudo me pregunto por mi. Y ahora me pregunto ¿cómo de hermoso es mi paisaje completo, ese que soy capaz de ver desde mi nuevo reencuadre y que tú también me aportas con tu reencuadre nuevo? Y tu paisaje, ¡qué bello es también! Mi perspectiva se pierde al horizonte de millones de crecientes universos por explorar, descubrir y comprender. ¡A qué mágico infinito alcanzarán ahora mis ojos!

Sandra M^a Cerro - Grafóloga

www.sandracerro.com