

## **EL PUNTO NEGRO**

Imagínese lo siguiente: tiene delante de Vd. un folio o un lienzo en blanco y lo único que quizás llame su atención es que, aproximadamente, en el centro se ve un punto, solamente un punto negro. Antes de seguir leyendo, por favor, aparte esta lectura o cierre los ojos durante unos segundos y trate de hacer una descripción de lo que acaba de ver, en este caso, de imaginar. Y no se engañe a sí mismo.

Seguramente le ocurrirá lo que a la mayoría de las personas que he planteado lo mismo: con mayor o menor precisión o riqueza del lenguaje describirá ese punto negro, es probable que aluda a su tamaño, a su situación geométrica con respecto a los lados o del centro, a la intensidad del color o será capaz de distinguir algunos matices que le aproximan a otros tonos oscuros. Quién sabe, la imaginación juega un papel extraordinariamente rico cuando se abordan estas cuestiones. En todo caso, estoy convencido de que será muy preciso y hasta conciso.

Lo verdaderamente llamativo de este experimento tan simple es que son muy pocas las personas que mencionan el espacio en blanco del folio o del cuadro en cuestión, a pesar de que es lo más visible. Casi todo el mundo se empeña en describir el punto negro, porque el dichoso punto se percibe con nitidez sobre el fondo blanco. Es verdad.

¿Por qué será que mayoritariamente nos empeñamos en distinguir lo más pequeño e insignificante de esa escena?. Ocurre algo parecido a la hora de juzgar cualquier aspecto de nuestras relaciones o de la vida en general, nos fijamos en los detalles (mucho más si son negativos) y se nos escapa lo fundamental.

Sin pretender hacer ningún análisis psicológico, deseo compartir con Vd. una impresión que creo es generalizada o que, cuando menos, está muy instalada en nuestra mente, cuando pretendemos valorar lo que sucede en nuestro entorno o incluso a nosotros mismos. Algunos, quizás un poco más avisados, se ponen la venda antes de la herida y adoptan una postura preventiva (lo que se conoce como pesimismo defensivo), para amortiguar el efecto (negativo) de no ver cumplidas sus expectativas. Otros, por el contrario, son capaces de ver el lado positivo (lo blanco) de cada situación, aún en las circunstancias más adversas.

Los hechos no cambian, lo que es variable es nuestra percepción, porque podemos elegir la actitud con la que los enfrentamos o, en último caso, alimentar nuestras emociones positivas, programando situaciones que las favorezcan para mejorar nuestro punto de vista. Es uno de los rasgos con el que se diferencian los optimistas de los pesimistas; estos últimos, por ejemplo, ante un obstáculo ven un problema y los primeros una oportunidad. El optimismo, en definitiva, es una vía para actuar con eficacia en todos los órdenes de la vida, por supuesto, también ante las dificultades.

Sin ir más lejos, utilizando el mismo paradigma, cuando alguien me consulta agobiado por multitud de circunstancias negativas que le desbordan, solicito a mis interlocutores que imaginen un lienzo grande, pero en este caso absolutamente negro (convenimos en que representa todos sus problemas y contrariedades). Cuando lo consigo, hago mención a la existencia de un punto blanco (es la representación de alguna solución o una de sus capacidades más evidentes). A partir de ahí, las posibilidades de seguir encontrando “salidas” y más puntos blancos aumenta casi de manera exponencial. Puede parecer una ironía, pero funciona.

Mi estimado lector, no deseo que aprecie en este comentario una apología al optimismo (utópico), ni mucho menos, sino -en todo caso- una invitación a elegir la opción que más le conviene y, puede crearme, una visión positiva en general es mucho más saludable que lo contrario (hasta nuestro sistema inmunológico lo agradece), y estoy convencido de que todos podemos encontrarla, con mayor o menor fortuna ... naturalmente, si la buscamos. En este punto recuerdo cómo el Dr. Gregorio Marañón demostró hace más de 60 años que las personas pueden llegar a generar emociones ejecutando los gestos físicos que las caracterizan (alegría o tristeza). En último término, hasta nos podríamos consolar así: *“nada es verdad ni mentira, todo depende del color del cristal con que se mira”*.

Policarpo Fandos Pérez  
Psicólogo