

9.1

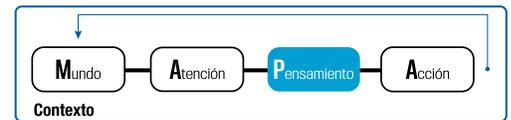
Esto no es una pipa

“Aprender a dudar es
aprender a pensar”.
Octavio Paz

Imagina que estás por subirte al autobús y de pronto recibes un empujón. Al instante, te lo tomas personal y piensas que la persona de atrás te está presionando o quiere subir antes que tú. Reaccionas y segundos después volteas a reclamarle y a empujarla de vuelta. Te acerca una sudadera diciendo: “Disculpa, se te cayó esto e intenté alcanzarte antes de que te fueras”. ¿De qué te darías cuenta en ese momento?

El reto es distinguir entre la realidad y las interpretaciones que hacemos de esta.

En la lección 8 del curso de Autorregulación, comenzamos a trabajar con la fase de **Pensamiento** en el MAPA para navegar las emociones, en esta lección continuaremos con la exploración de esta fase como lo indica el diagrama.



Actividad 1. La siguiente imagen es una obra del pintor belga René Magritte. El autor incluye en la parte inferior la frase en francés “Ceci, n’est pas une pipe”, que quiere decir: “Esto no es una pipa”. Observa el cuadro por un momento.



Autor: René Magritte, (1898-1967). Pintor surrealista belga¹
Título original de la obra: La traición de las imágenes, (1929). Óleo sobre lienzo.

1. Imagen tomada de: <https://www.wikiart.org/en/rene-magritte/the-treachery-of-images-this-is-not-a-pipe-1948>

En equipos de tres personas discutan: ¿Por qué no es un pipa? Escriban aquí o en su cuaderno las conclusiones a las que llegaron.

Actividad 2. Lee el comentario que hizo el autor sobre su propia obra:

«La famosa pipa. ¡Cómo me reprocharon las personas por eso! Y, aun así, ¿se podría rellenar mi pipa? No, es solo una representación ¿no es así? ¡Así que si hubiera escrito en el cuadro “esto es una pipa”, habría estado mintiendo!»²

El cuadro de la pipa no es una pipa real, sino tan solo una representación. De la misma manera, nuestros pensamientos no son “la realidad”, sino tan solo una representación de ésta. Sólo existen en nuestra mente.

Siguiendo las instrucciones del profesor, realicen el siguiente ejercicio:

- Piensen en una persona y algunas de las características que perciban sobre él o ella.
- Reflexionen: ¿Esos pensamientos son la persona?

Actividad 3. Comenten en su equipo:

- ¿Pueden identificar alguna situación en la que se hayan tomado sus pensamientos muy en serio y que después se hayan dado cuenta que no corresponden con la realidad? (Como en el ejemplo de la introducción). Expliquen brevemente su experiencia.
- ¿Qué implicaciones tendría para ti y para otros el no tomarte tan en serio tus pensamientos y cuestionarlos?

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Reafirmo y ordeno

A menudo interpretamos de manera automática lo que nos sucede y solemos pensar que vemos el mundo objetivamente. En ocasiones, nuestros pensamientos pueden llegar a abrumarnos porque pensamos que son “la realidad” y los tomamos muy en serio. No reconocemos que sólo son una interpretación personal que sucede en nuestra mente. Es esencial distinguir entre las historias que suponemos son “verdaderas” y las cosas como realmente son, esto traerá mayor claridad y perspectiva a nuestra experiencia y nos evitará malestar.

2. Harry Torczyner. (1977), Magritte: Ideas and Images, Harry N. Abrams, Nueva York, p. 71.

Para tu vida diaria

Te invitamos a anotar en tu cuaderno durante esta semana un momento en el que estés haciendo alguna interpretación sobre ti o alguien más y pregúntate: ¿Qué tal si lo que pienso no es realmente así? Observa y analiza tu experiencia y si quieres puedes compartirla con tus compañeros.

¿Quieres saber más?

Un elemento clave para distinguir entre nuestras interpretaciones y la realidad es aprender a cuestionar nuestros pensamientos. Puedes comenzar a practicarlo con la serie de imágenes presentadas por Istvan Banyai en su libro “Zoom” donde te darás cuenta de que las cosas no son siempre como las percibimos: <https://goo.gl/KZZxvB>. (Pasa las diapositivas con la flecha derecha).

Concepto clave

Interpretar.

Acto de entender y atribuir un significado a algo (pueden ser palabras, conductas o situaciones) con base en conocimientos acumulados o en la experiencia personal.