

La paradoja de Salomón: por qué eres mejor aconsejando a los demás que a ti mismo

El rey Salomón ha pasado al imaginario popular como un modelo de sabiduría y sensatez. La tradición bíblica dice que durante su largo y próspero reinado la gente recorría largas distancias para pedirle consejo.

Sin embargo, su vida personal distaba bastante de la rectitud y sabiduría que emanaba. Era vanidoso, amaba el dinero, alardeaba de sus riquezas y tenía cientos de esposas y concubinas paganas. A la larga, sus malas decisiones en el plano personal y sus pasiones incontroladas contribuyeron a la eventual desaparición de su reino.



Woman consoling man at counter in bar

Igor Grossmann, investigador de la Universidad de Waterloo, se ha inspirado en el mito de Salomón para explicar un fenómeno

humano bastante extendido: la tendencia a razonar de manera más sabia y sensata sobre los problemas ajenos que sobre los propios.

En casa del herrero, ¿cuchillo de palo?

En uno de sus [estudios](#), Grossmann reclutó a personas que mantenían una relación de pareja desde hacía tiempo. A algunos les pidió que reflexionaran sobre la infidelidad de su pareja y otros debían imaginar que la pareja de su mejor amigo le había sido infiel.

Luego, todos respondieron una serie de preguntas sobre el futuro de la relación para evaluar aspectos clave de la sabiduría como la capacidad para reconocer los límites de nuestro conocimiento, la habilidad para ponernos en el lugar del otro, la disposición a evaluar diferentes puntos de vista y la búsqueda activa de compromisos.

Curiosamente, aunque todos los participantes reflexionaron sobre la infidelidad, quienes imaginaron que le había ocurrido a un amigo mostraron mayor sensatez y fueron capaces de analizar de manera más objetiva sus emociones y pensamientos.

Eso indica que, aunque conozcamos mejor los matices de la situación o estemos más motivados a solucionar un problema porque nos afecta directamente, nuestra capacidad para reflexionar de manera sensata sobre los conflictos personales disminuye considerablemente.

De hecho, la sabiduría no es una cualidad fija, sobre todo cuando se trata de aplicarla a nuestra vida. Depende en gran medida del nivel de implicación personal y varía de un contexto a otro, hasta el punto de generar situaciones contradictorias en las cuales, cuanto más nos preocupemos por decidir sabiamente, menos probable es que lo hagamos.

Grossmann lo comprobó en un [estudio de 2016](#). Entonces pidió a otro grupo de personas que llevaran un diario durante 9 días donde reflejaran el problema personal más complejo que habían vivido el día antes y cómo razonaron para resolverlo. Los participantes no solo debían reconstruir la experiencia sino también anotar las emociones que experimentaron y las ideas que cruzaron por su mente. Después debían indicar en qué medida creían que habían pensado o actuado sabiamente.

Descubrió que, a la hora de afrontar los problemas de la vida, nuestra sabiduría oscila enormemente, así como nuestro nivel de humildad intelectual, disposición al compromiso y capacidad para ver más allá de nuestro punto de vista.

Sin duda, los conflictos personales y problemas que nos tocan de cerca pueden llegar a nublar nuestra sabiduría haciendo que nos sumerjamos demasiado en nuestras emociones y puntos de vista para confirmar la certeza de que nuestra manera de ver las cosas es la única posible, aunque esté equivocada o sesgada. Así terminamos atrapados en un círculo vicioso que nos conduce a tomar malas decisiones y nos aleja de la sabiduría que derrochamos con los demás.

De hecho, esa implicación personal también afecta nuestra capacidad para buscar soluciones creativas a los problemas. [Psicólogos](#) de las universidades de Cornell y Nueva York descubrieron que somos más creativos cuando debemos tomar decisiones por los demás. Se nos ocurren ideas más originales para los otros y es más probable que resolvamos los problemas ajenos antes que los propios.

Cuando los problemas nos afectan demasiado, desarrollamos una especie de fijación funcional. No somos capaces de ver más allá de las soluciones convencionales. Es como si usásemos anteojeras. De hecho, cuando creemos que tenemos algo que perder, preferimos arriesgar menos, pero no tenemos reparos en tomar decisiones más audaces en lugar de los demás, según un estudio de la [Universidad Normal del Este de China](#).

Esa aversión al riesgo puede ser sensata en algunos casos, pero generalmente solo conduce a perpetuar el problema poniendo pequeños parches donde se necesita una reestructuración integral. Atrapados en el revoltijo mental que generan los problemas propios, no es difícil que terminemos siendo excelentes consejeros de los demás y pésimos gestores de nuestra vida.

Distancia psicológica, clave para usar nuestra reserva de sabiduría

Si la mayoría de las personas muestran más sabiduría y sensatez al razonar sobre un problema ajeno, la clave consiste en asumir una distancia psicológica de los conflictos que nos afectan directamente.

Grossmann lo comprobó. Volvió a utilizar el escenario de la infidelidad, solo que en esta ocasión pidió a las personas que reflexionaran sobre el engaño de su pareja en primera o tercera persona, mientras profundizaban en sus pensamientos y sentimientos.

Quienes hablaron en tercera persona se distanciaron más de la experiencia de traición y fueron capaces de razonar de manera más sensata sobre los conflictos de la relación que quienes se sumergieron por completo en sus sentimientos. Y es que asumir una distancia psicológica del problema nos permite reflexionar con la misma sabiduría que cuando pensamos en los problemas ajenos.

“Hablarnos en tercera persona nos hace evaluar los factores estresantes del futuro como menos amenazantes y asumirlos más como un reto que como un problema”, lo cual resta ansiedad y nos ayuda a regular nuestros sentimientos y pensamientos, según otro estudio de la [Universidad de Michigan](#).

Por tanto, un truco sencillo para distanciarnos de un problema

consiste en preguntarnos: “¿Qué piensa él/ella?” o “¿Qué haría él/ella para solucionar este problema?” en vez del clásico “¿Qué pienso?” o “¿Cómo voy a solucionar este problema?”.

No se trata de un mero truco mental. Los [neurocientíficos](#) han comprobado que pensar en nosotros en tercera persona disminuye efectivamente la actividad de las zonas del cerebro autorreferenciales, lo cual nos ayuda a asumir una perspectiva más positiva y ventajosa.

Otra estrategia para ver nuestros problemas en perspectiva consiste en asumir una distancia temporal. Psicólogos de la [Universidad de Waterloo](#) comprobaron que podemos centrarnos en lo que haría nuestro “yo futuro”.

Basta adelantar en nuestra imaginación las manecillas del reloj para saltar al año próximo y pensar qué haríamos para solucionar el problema. Esta estrategia nos ayudará a liberarnos de la sensación de agobio que suele generar el presente y evitará que rumiemos innecesariamente los eventos negativos, lo cual nos permitirá analizar el problema desde una perspectiva más desapegada y sensata.

Ponernos en el lugar de otra persona es otra técnica eficaz para asumir una distancia de los problemas que nos afectan. Psicólogos de la [Universidad de Barcelona](#) constataron que cuando las personas usaban la realidad virtual para desdoblarse en el cuerpo de [Freud](#), lograban distanciarse de su problema, percibían mejor los cambios y se daban mejores consejos.

La buena noticia es que no necesitamos recurrir a la realidad virtual para ponernos en la piel de otra persona. Basta imaginar que somos, por ejemplo, nuestro mejor amigo o nuestro padre, y preguntarnos qué nos diría, qué consejo nos daría o que solución nos propondría para superar la adversidad.

Cambia el foco y todo cambiará

Asumir una distancia psicológica de los problemas y conflictos no siempre es fácil. A veces el impacto emocional de la [adversidad](#) es tan grande que nos resulta imposible ver las cosas con la perspectiva necesaria. Cuando navegamos por aguas tormentosas, no es difícil que el pensamiento se quede atrapado en la red de los miedos y las inseguridades. En esos casos, investigadores de [Universidad de Waterloo](#) tienen otra carta bajo la manga: centrarnos en la búsqueda de la virtud.

En su estudio, comprobaron que cuando nos movemos por el deseo de actuar más allá de los intereses personales y desarrollar la [mejor versión de nosotros mismos](#), logramos aplicar una estrategia de razonamiento más sensata que nos ayuda a resolver nuestros conflictos minimizando los daños colaterales.

“Centrarnos en la virtud reduce el enfoque en puntos de vista egocéntricos y aumenta el valor percibido de las experiencias y perspectivas de otras personas”, explican estos investigadores. Nos ayuda a desarrollar la humildad intelectual que nos permita comprender que nuestra perspectiva por sí sola no es suficiente y nos anima a abrirnos a otras posturas y formas de pensar.

Al reconocer nuestros límites logramos trascender el problema y desarrollar una visión más completa y desapegada que nos permita pensar de manera más equilibrada y sensata. Entonces superaremos la paradoja de Salomón y podremos convertirnos en un amigo sabio para nosotros mismos.

Fuente: vida-estilo.