

JULIO 2020

ETIQUETAS

FERRAN RAMON-CORTÉS

En la Universidad sacaba muy buenas notas. Fui durante un tiempo “el cerebrín”. Durante los primeros años de mi carrera profesional, trabajaba sin límite de horas. Me dejaba la piel y lo hacía como si me fuese la vida. Me gané la etiqueta de “el estresado”. Cuando accedí a un puesto directivo, alguien cayó en la cuenta de que el Director General era mi hermano. Fui durante un tiempo “el hermanísimo”. Quería dedicarme a la formación, y me formé en Programación Neuro-Lingüística, Gestalt, i otras disciplinas del comportamiento humano. Pasé a ser “el iluminado”...

Estas son algunas de las etiquetas que recuerdo cuando repaso mi vida. Sin duda hay muchas más. Y sin duda no soy el único que las ha tenido y las tiene. Todos tenemos nuestras etiquetas. Algunas son justas, otras tremendamente injustas. Unas nos las hemos ganado, y otras nos las han “colgado” sin que pudiéramos evitarlo. Pero en cualquier caso ahí están. Nos acompañan en cada período de nuestras vidas y condicionan la percepción que tienen los demás de nosotros. Porque se convierten –en muchos casos, y muy a nuestro pesar- en el filtro por el que nos van a juzgar.



POR UN PERRO QUE MATÉ...

Las etiquetas son una forma fácil (aunque tremendamente superficial y a menudo poco objetiva) de clasificarnos. Cuando nos manejamos con grandes grupos de personas, las etiquetas nos ayudan a recordar quien es quien. Es algo que ocurre de forma natural y casi inconsciente, y que nos facilita la vida social. Sin embargo acaban suponiendo un gran problema, porque nos guiamos por ellas y juzgamos según ellas. En un mundo veloz y superficial, lo que conocemos de los demás a menudo se limita a su etiqueta.

Las etiquetas no tienen porqué ser reflejo de una pauta de comportamiento habitual, ni de nuestra forma de ser o nuestro carácter. A menudo nos las *cuelgan* por episodios anecdóticos (un día pierdo los papeles en público y paso a ser *el histérico*) o por comportamientos intrascendentes que por algún motivo generan curiosidad (es *el maniático* que siempre encuentra las faltas de ortografía en las presentaciones).

Pero también nos las podemos ganar por comportamientos habituales de los que no somos muy conscientes (es un *obsesivo del orden* porque no puede salir del despacho sin poner todos los papeles en su sitio).

Lo que es cierto es que, sea cual sea el motivo por el que nos la han colgado, casi siempre somos los últimos en enterarnos de que llevamos una etiqueta. Y en muchos casos un solo acto desafortunado es el responsable de que nos la hayan colgado. Se cumple en este sentido el refrán que reza: “*Por un perro que maté, mataperros me llamaron*”.

IMPRESIONES FUGACES

Las etiquetas son mucho más fruto de las primeras impresiones que del conocimiento real de una persona. A menudo, sólo con un primer contacto visual, y antes de que digamos nada, ya nos han colgado una etiqueta.

Es importante constatar que en estos casos la apariencia física, nuestra expresión y en general el lenguaje no verbal van a tener un papel determinante en la configuración de nuestra etiqueta. Podemos ser *un pedante insoportable* o un



encanto de persona sólo por la manera en que nos vean aparecer. Y como las etiquetas ejercen un gran papel en la configuración de la opinión que los demás tendrán de nosotros, vale la pena cuidar –o como mínimo ser conscientes– de esta primera impresión.

Pero las etiquetas no siempre son ingenuas o bienintencionadas. No son sólo fruto de la percepción espontánea de nuestro interlocutor en un momento dado. Muchas veces reflejan los miedos de aquellos que nos las cuelgan, (eres mi nuevo jefe, no te conozco, pero tengo miedo y de entrada te cuelgo la etiqueta de que eres *un ogro*) o esconden estrategias de destrucción cuando nos perciben como un potencial enemigo (eres nuevo en mi departamento, amenazas mi posición, y de entrada te cuelgo la etiqueta de *trepas*).

Lo que es seguro es que las etiquetas son socialmente muy golosas. En todos los grupos hay el que cuelga las etiquetas a todos, en un proceso creativo que lo hace especialmente popular entre los demás. Es un juego, que divierte y cohesiona al grupo, pero que tiene nefastas consecuencias para algunos.

Así y todo, las etiquetas que descubramos que tenemos no nos deberían pasar desapercibidas, porque muchas veces nos advierten de comportamientos nuestros que sin que seamos conscientes están proyectando una determinada imagen de nosotros a la gente.

Generalmente nos cuelgan las etiquetas sin que lo advirtamos, pero también quien es especialmente proactivo y va a buscarla: se dedica a llegar el primero al trabajo durante una semana, se gana la etiqueta del que *abre la oficina cada día...* y vivir de ella el resto del año.

¿PODEMOS QUITÁRNOSLAS DE ENCIMA?

Es muy difícil quitarse una etiqueta, porque cada gesto que la reafirme será especialmente visible, mientras que los gestos que la contradigan, pasarán a menudo desapercibidos. Es lo que los psicólogos llaman el “sesgo de confirmación”, que explica que los humanos tendemos a prestar atención a la información que refuerza nuestras creencias, y a ignorar la que las refuta. Así pues, la gente de nuestro alrededor está condicionada a percibir lo que diga la etiqueta.



Si queremos deshacernos de una etiqueta, el primer paso será necesariamente cambiar nosotros de comportamiento. No podemos esperar que los demás cambien su percepción si no cambiamos nosotros primero nuestra forma de actuar.

Para quitarnos de encima una etiqueta falsa necesitaremos tiempo y paciencia.

Tiempo para que los hechos pongan las cosas en su lugar, y paciencia para aguantar todos los comentarios que conlleva la etiqueta. Lo único que podemos hacer al respecto es hacer especialmente visibles todos aquellos comportamientos que desmienten la etiqueta. Y ayudarnos de personas de nuestra confianza para que influyan en la percepción de la gente.

Si la etiqueta es cierta y no nos gusta, no podemos hacer otra cosa que asumirla con deportividad. Actuar reactivamente o coléricamente perpetuará la leyenda.

CUANDO SOMOS NOSOTROS QUIENES “COLGAMOS” ETIQUETAS...

Leí hace un tiempo una frase que decía: *“Si me conociste ayer, haz el favor de no pensar que hoy estás tratando con la misma persona. Acércate a mi con cierto sentido de curiosidad”*.

Colgar etiquetas a los demás es renunciar a nuestra capacidad de percepción. A base de etiquetas, perpetuamos una impresión estática de los otros que no nos permite ver su evolución o su crecimiento.

Colgar etiquetas nos dará a la larga una falsa y superficial percepción de los demás. Al mismo tiempo, juzgar a los demás por la etiqueta que llevan, nos hace renunciar a conocerlos de verdad. En este sentido, cuando entramos en contacto con grupos nuevos, hemos de evitar dejarnos guiar por lo que nos digan de la gente. Por las etiquetas que ya lleven. Hagamos el esfuerzo de descubrirlos uno por uno desde nuestra capacidad de percepción, limpia de prejuicios.

Y con la gente que conocemos bien, deberíamos de hacer el esfuerzo de mirarlos con ojos nuevos cada día. Al fin y al cabo, cuando salimos de casa cada mañana, nunca volvemos siendo la misma persona: las vivencias que hemos tenido durante el día nos han cambiado.



No renunciemos nunca a nuestra capacidad de percepción. No dejemos nunca de pensar que todos somos seres en constante cambio y crecimiento. Y que nuestra maravillosa complejidad es imposible de plasmar en una etiqueta.

Cambié hace unos años radicalmente de vida, y del ajetreado mundo de la publicidad pasé a dedicarme a la escritura y a la formación. Estoy seguro que circulan un montón de nuevas etiquetas sobre mí (de hecho algunas las he leído en las redes y no dejan de sorprenderme) pero es divertido ver cómo las personas que me han conocido en esta nueva etapa, y no me conocían de antes, no consiguen entender algunas de mis viejas etiquetas. Pues precisamente por eso, porque no eran más que etiquetas.

