

## REENCUADRE

El reencuadre consiste en ser capaces de percibir cualquier situación o experiencia desde diferentes perspectivas, y centrarnos en aquella que nos resulta más útil. De esta forma descubrimos que, muchas veces, *una situación aparentemente adversa puede convertirse en algo muy positivo*.

Se basa en el hecho de que no percibimos las cosas tal como son, sino que podemos considerarlas de formas muy diversas, y nuestra forma de verlas hace que nos sintamos y que actuemos en formas también muy diferentes.

Con el reencuadre podemos tomar cualquier experiencia que, en principio, parece mala o indeseable y comprobar que la mayoría de veces puede considerarse una ventaja si la vemos desde otra perspectiva. Por ejemplo, el patito feo del cuento sufría porque era diferente a los demás patos pero, visto desde otro contexto, era más hermoso que ellos.

Se trata de hallar en cada experiencia el punto de vista más útil, para convertirla en algo que nos favorezca en vez de perjudicarnos. Es lo que expresa la frase: "Si la vida te ofrece un limón, no te quejes de su sabor amargo; haz con él una limonada"<sup>1</sup>.

Los errores, fracasos y contratiempos son también una oportunidad para aprender, mejorar y crecer, siempre que nos acostumbremos a reencuadrarlos para afrontarlos como más nos convenga.

Un ejemplo muy conocido es el que ocurrió en la compañía IBM, en EE UU, cuando uno de sus ejecutivos cometió un error por el que la compañía perdió nueve millones de dólares. Cuando fue llamado a la oficina del presidente, acudió convencido de que lo iban a despedir. Pero el presidente le dijo que no pensaba hacer tal cosa porque acababan de invertir esos nueve millones en su formación (es decir, estaba convencido de que aprendería cosas muy valiosas de ese error).

El significado de cualquier suceso dependerá del encuadre o perspectiva desde el que lo observemos. Cuando la perspectiva cambia, cambia también el significado. Y cuando cambia el significado también se modifican las emociones y conductas asociadas a él.



Reencuadrar nuestra percepción de la realidad es similar a hacer una fotografía: elegimos el ángulo, la perspectiva, etc., y destacamos aquello que más nos interesa

La práctica del reencuadre nos ayuda a distanciarnos emocionalmente de las experiencias que nos están creando un impacto negativo (para ser capaces de ver las cosas desde otras perspectivas). Esto nos permite aumentar nuestras emociones y conductas positivas y resultar más atractivos y eficaces para quienes nos rodean.

---

<sup>1</sup> La sabiduría popular recoge esta idea en el refrán: "No hay mal que por bien no venga", y la filosofía oriental habla de que "No hay nada tan malo que no escondan aspectos positivos, ni tan bueno, que no incluya cosas negativas".

El reencuadre es muy útil en diferentes ámbitos de la comunicación interpersonal. Por ejemplo, Beck aconseja a los terapeutas que, si un paciente se muestra desconfiado con la posible eficacia del tratamiento, interpreten esa desconfianza como una posición inteligente y científica por parte del paciente, que no cree las cosas sólo porque se las digan sino que busca pruebas.

Otra forma de reencuadre, que se aconseja a las personas tímidas o inseguras, es que consideren cualquier fallo que cometan como un "ejercicio de ataque a la vergüenza"<sup>2</sup>.

El humor se relaciona a menudo con el reencuadre. Por ejemplo, un escritor famoso estaba reunido con sus amigos y recibió una carta que contenía una hoja de papel en la que podía leerse una sola palabra: "Imbécil". Reaccionó diciendo: "He recibido en mi vida muchas cartas sin firma, pero es la primera vez que recibo una firma sin carta". De esta forma, gracias a su reencuadre humorístico, convirtió una crítica destructiva y desagradable en algo divertido.

Robbins aconseja utilizar el reencuadre para modificar determinados recuerdos. Por ejemplo, algunas personas, tras romper una relación de pareja, quedan tan traumatizadas que rehuyen cualquier ocasión posterior de establecer otra, y esto ocurre incluso con relaciones que, mientras duraron, tuvieron aspectos muy positivos.

Cree que el problema radica en que guardan un recuerdo que magnifica lo negativo (como la ruptura) y minimiza lo positivo. La solución sería reencuadrar el recuerdo para almacenarlo en su memoria de modo más conveniente (p. ej., evocando más los momentos felices, lo que aprendió junto a esa persona, etc.). Eso les ayudaría a sentirse mejor y a actuar en formas más positivas (p. ej., facilitando el inicio de nuevas relaciones).

Otros ejemplos de reencuadres son los siguientes:

- Fleming descubrió la penicilina porque había fracasado el experimento con el que intentaba demostrar otra cosa. Pero, en vez de limitarse a considerarlo un fracaso, buscó otras posibles interpretaciones, descubriendo así su utilidad (algo similar ha ocurrido con muchos descubrimientos científicos).
- Edison realizó más de diez mil intentos antes de inventar la bombilla eléctrica. Cuando le preguntaron cómo pudo seguir adelante después de tantos fracasos, respondió que nunca fracasó, sino que en cada ensayo aprendía nuevas formas de cómo no se debía hacer la bombilla.
- Si un año nos toca pagar a Hacienda más que el precedente, en vez de sentirnos mal por ello podemos pensar que es porque tenemos más ingresos que en años anteriores.
- Si descubres que has fallado en algo, puedes pensar que está muy bien que te hayas dado cuenta y que así podrás enmendar la equivocación o prevenir ese tipo de errores en el futuro.
- Si descubres que tienes una enfermedad crónica, puedes tomarlo como una oportunidad para activar tu autoestima: ya que te ves obligado a cuidarte, esto puede servirte de estímulo para tratarte mejor a todos los niveles (p. ej., no permitirte emociones negativas y procurar hacer, en lo posible, las cosas que realmente deseas).
- El dolor físico puede verse como una señal del organismo que nos ayuda a cuidarnos mejor.
- La fractura de una pierna puede tomarse como oportunidad para descansar, relajarse, aprender a navegar por Internet, etc.
- Cuando nos encontremos con personas muy irracionales, podemos considerar que su comportamiento indeseable es fruto de su biología, su educación y, sobre todo, de su forma de percibir las cosas<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Los ejercicios de ataque a la vergüenza forman parte del tratamiento de la timidez y la ansiedad interpersonal. Se trata de que el paciente se comporte, a propósito, en formas que puedan provocar el rechazo o la crítica de otras personas (mientras detecta y cambia las ideas irracionales que surjan en su mente) para aprender así a superar el miedo al rechazo o la vergüenza exagerada.

El siguiente cuento expone un ejemplo de cómo reencuadrar los problemas para convertirlos en oportunidades:

"Un día, el burro de un campesino cayó en un pozo. El animal lloró fuertemente durante horas, mientras el campesino trataba de averiguar qué podía hacer.

Finalmente, el campesino pensó que el animal ya estaba viejo, el pozo estaba seco y necesitaba ser tapado de todas formas, por lo que realmente no valía la pena sacar al burro.

Entonces invitó a sus vecinos para que vinieran a ayudarlo.

Todos tomaron palas y empezaron a tirar tierra para cubrir el pozo.

El burro, en el fondo del hoyo, se dio cuenta de lo que estaba pasando y lloró aún más desconsolado. Pero, poco después, para sorpresa de todos se tranquilizó.

Después de unas cuantas paletadas de tierra, el campesino finalmente miró al fondo y se sorprendió de lo que veía: con cada paletada de tierra, el burro hacía algo sorprendente: se sacudía la tierra y daba un paso hacia arriba. Mientras los vecinos seguían echando tierra encima del animal, el se sacudía y daba un paso hacia arriba.

Pronto, todos vieron sorprendidos cómo el burro llegó hasta la boca del pozo, pasó por encima del borde y salió trotando..."

Moraleja: "No seamos como los campesinos que tiraban paletadas de tierra; pero seamos como el burro, que las aprovechaba para salir del pozo".

### Ejercicio sobre reencuadre

Anotar diferentes situaciones de tu vida en las que has afrontado alguna adversidad, o en las que sueles reaccionar con emociones contraproducentes. Después, busca diferentes maneras de ver cada una de esas situaciones y anota en la columna de la derecha la opción que te parece mejor (la forma en que más te conviene percibir dicha situación). Puedes ayudarte repasando los ejemplos anteriores

Adversidad	Reencuadre
Jefe hostil e irracional en un trabajo que no puedes dejar	Ocasión para aprender a ser más fuerte y a funcionar bien sin necesitar la aprobación de los demás

<sup>3</sup> Podemos pensar que ven las cosas de determinada manera y, por tanto, se sienten y actúan consecuentemente con ello; que, dada su visión de la realidad, no pueden comportarse de otro modo. Incluso podemos comparar a las personas muy malvadas con algunos animales peligrosos como los lobos, tigres, cocodrilos, etc., a los que se protege porque forman parte de la biodiversidad aunque, por supuesto, tomemos medidas para protegernos de ellos.