

1

MITOS QUE NOS IMPIDEN EL CAMBIO

*Hasta que hagas consciente el inconsciente,
dirigirá tu vida y lo llamarás destino.*

JUNG

Todos buscamos mejorar y cambiar lo que no nos hace sentir especialmente orgullosos. Un gran problema es no saber hacia dónde dirigimos, otro es no saber cómo hacerlo y quizá el más grande sea sostener la creencia de que cambiar no es posible. El destino es tan poderoso y real como un fantasma. La vida se construye, no es un conjunto de planos e instrucciones a seguir y nada más. Así que vamos a desenmarañar un poco el pensamiento cuestionando algunos mitos, creencias y distorsiones que nos complican el cambio. Esto es como preparar la tierra para lo que vamos a sembrar.

Lo que dejamos de preguntarnos

Quando aceptamos sin más lo que aprendimos dejamos de cuestionarlo. Uno duda de lo que no está seguro ¿cierto? Pero qué pasaría si aquello de lo que no dudamos no fuera del todo

verdad, si el supuesto saber o aprendizaje no es sino una transmisión distorsionada de creencias que empezaron y se fueron transformando en un dogma que había que creer sólo porque lo hemos escuchado muchas veces, o porque alguien a quien le otorgamos respeto o autoridad lo ha dicho. “Las certezas empobrecen”, escuché alguna vez, y lo hacen cuando uno deja de preguntarse acerca de su validez o veracidad. Nos empobrecen porque nos impiden buscar y nos llevan a la resignación pasiva o a la apatía y el conformismo de aceptar para no pensar.

Es como si nos pusieran una escenografía y nos dijeran “éste es el mundo”. Como si nos entregaran un libro y aseguraran “aquí está tu historia”, o como si nos dieran un guion para decirnos “ésta es la vida que te tocó” y nosotros aceptemos todo eso sin el menor cuestionamiento. Suena extraño, ¿no? Sin embargo, muchas veces hacemos justo eso. Dejamos de preguntarnos y de buscar soluciones para cambiar lo modificable y aprender a vivir con lo que no se puede cambiar. Vamos entonces a repasar juntos algunos mitos y creencias comunes que nos impiden avanzar. Pensemos en este ejercicio como una forma de dejar en la puerta de entrada de este libro, en su primer capítulo, algunos de los prejuicios que venimos arrastrando para así ver juntos en los capítulos subsecuentes menores cargas de resistencia y mayor apertura y flexibilidad ante un escenario de posibilidades que está en nuestras manos.

Que te gusta sufrir

Cambiamos nuestra conducta cuando el dolor de no cambiar es más grande que el producido por el cambio.

HENRY CLOUD

El mito de que a esta vida se viene a sufrir y que vivimos en un valle de lágrimas no sé a quién se le ocurrió. Pero el problema no es quién lo dijo, sino quién y para qué quiere creerlo. Yo siempre he pensado que quien ve al sufrimiento como normal se le hace normal sufrir y entonces no hace nada para salir de él. Y conste que cuando digo “sufrir” tampoco hay que imaginarse necesariamente condiciones de esclavitud, tortura o enfermedad, sino situaciones que incluso a veces empiezan como placenteras y acaban por llevarnos muy lejos de los caminos que alguna vez pensamos seguir... La palabra sufrir significa más o menos “sobrellevar o soportar algo calladamente”, así que aquí me refiero más al sufrimiento o al dolor desde el terreno de la mente, de la psicología y no tanto a sufrimientos físicos, que por supuesto también tienen repercusión en la esfera psíquica. Entonces, cuando hablo de sufrir me refiero a lo que nos duele pero que no decimos o no hacemos por cambiar; a algo que soportamos como si no hubiera nada más que hacer.

Es verdad que para llegar adonde queremos, debemos cruzar a veces por lugares o situaciones en las que no nos gusta estar y como ejemplo de esto está tu vida de todos los días. Cuando sales de tu casa (Punto “A”) para ir a la escuela, al trabajo o adonde vayas (Punto “B”), cruzas calles, colonias, tránsito, personas, clima y otros contratiempos que no deseas, pero en tanto no se invente una máquina para teletransportarnos, es la manera de llegar a donde se quiere. Ese camino puedes sufrirlo o no; eso dependerá de lo que pase, pero especialmente de lo que te digas acerca de lo que pase

y lo que en su momento hagas con eso. Tampoco estoy diciendo que ahora debes disfrutar el tráfico o el calor del transporte público y que basta con que te sientas con vida para que agradezcas al señor sol los favores recibidos en una tarde de verano encerrado en el metro. Hay días que no son tan buenos como otros, eso que ni qué, pero el hecho de que sufrir en algún momento de la vida sea inevitable no significa que no se pueda hacer nada con eso y con nosotros para apartarnos de esa condición.

Sufrir depende mucho de lo que tu mente está acostumbrada a pensar ante ciertas circunstancias. Si alguien muere es probable que te duela la ausencia de esa persona. Pero si además tu mente empieza a producir pensamientos de indefensión (estaré solo para siempre), de desamor (ya nadie va a quererme), de injusticia (por qué te lo llevaste Señor) o de idealización (si era tan bueno y no hacía mal a nadie), seguramente tu sufrimiento será mayor. Además, como lo que queremos cambiar es el suceso (en este caso la muerte) en vez de nuestra postura ante ella, pues llega a nosotros la cruel compañera del sufrimiento, que es la indefensión. ¡Qué frustrante es querer cambiar algo que duele y no poder! En todo caso, el sufrimiento podemos verlo como una señal de alarma que se activa para hacernos salir del dolor; para buscar un cambio y crecimiento en la vida fuera de ese dolor. El objetivo, como solía decir el Buda, es ser felices y dejar de sufrir.

No es lo mismo el “sufrimiento” transitorio y de corta duración (que no haya salsa verde para los tacos) al que se presenta como una amenaza permanente e irreversible en nuestras vidas (la muerte de alguien), pero aun así lo reitero: yo no pienso que esta vida es para sufrirla ni creo que el sufrimiento purifica a nadie. Si puedes compartir conmigo este pensamiento, entonces los siguientes capítulos tendrán mucho sentido porque lo que deseo que tengas en mente es que siempre se puede hacer algo con

1. Mitos que nos impiden el cambio

lo que nos pasa, que siempre “hay de otra”, así sea empezar a pensar o a relacionarnos de diferente modo con aquello que no podemos cambiar o es irreversible.

Cuando pensamos que sufrir es natural e inevitable, empezamos a soportar renunciaciones y sacrificios. La madre abnegada que se sacrifica por sus hijos y deja de estudiar, trabajar, incluso de cuidarse por ser una “buena madre”. ¿Quién mira con malos ojos a una madre sacrificada? Y no estoy diciendo que esa madre debe desentenderse de sus hijos y vivir la “vida loca” (ya hablaremos de vivir en los extremos y del pensamiento blanco—negro). No es lo mismo poner en espera algunos proyectos y establecer prioridades que les confieren sentido, a renunciar definitivamente a una vida completa en nombre del amor o de ser “correctos”. No se trata de dejar de ser uno para diluirse en la familia como si nos tragara. Una familia sana permite la individualidad de sus integrantes sin pedir sacrificios ni fomentar que “cada quien jale por su lado y vea para su santo”.

Por supuesto no cierro los ojos a los que dicen que a otros “les gusta sufrir” o “sufren porque quieren”. Yo no creo que a nadie en su sano juicio le guste sufrir, más bien hay quién aprendió a través del sufrimiento a obtener algo. Hay quien obtiene cariño, aceptación, lástima y otros se conforman sólo con ser vistos. Son personas que temen mucho dejar de sufrir porque piensan que si lo hacen, dejarán de ser tomados en cuenta. Siempre he pensado que estas personas pagan un precio muy alto por algo que es gratis para todo el mundo. Hay otros, un poco más retorcidos, que dicen sufrir para chantajear a otros a través de la culpa. Sienten que no sufren cuando hacen como que sufren y por dentro se ríen pensando: “Éste piensa que estoy sufriendo cuando en realidad soy muy listo al hacerle creer eso.” La verdad es que tampoco se la pasan bien porque no pueden

ser ellos mismos y viven con sus máscaras sufrientes sin mostrar nunca su verdadero rostro. Son como almas atormentadas y condenadas a una eterna máscara de dolor, como las del teatro. Son personajes que provocan culpa y remordimiento en otros porque es la única manera de liberarse de eso mismo que dentro de sí deben sentir y no pueden ver, pero lo sufren.

La idea entonces es buscar la salida del sufrimiento y no ponerse “cómodo” en él. ¿Para qué aprender como faquir a acostarse en clavos cuando ya se inventaron los colchones?

Que no te quieres

El gato que persigue a su sombra para atacarla no es porque la odie, es que probablemente piensa que su sombra es otra cosa.

M.G.

Otro mito del que me gustaría hablar antes de adentrarnos en las cosas que nos pasan es cuando te dicen: “Es que a ti te pasa eso porque no te quieres”, o: “Pareces tu peor enemigo.” ¿Cómo no te vas a querer? Si no te quisieras por qué estás leyendo este libro y no uno que se llame *Odiarte en 3 fáciles lecciones*. No, yo no creo que nadie se odie, sino que aprendió a mirarse y a pensar de sí mismo de una manera distorsionada.

Una paciente mía, aparentemente de la nada, montaba en cólera cuando discutía con su marido. Cuando él no estaba de acuerdo con ella le gritaba:

¡Claro, cómo te va a importar lo que te digo si soy una maldita vaca gorda, si soy una pobre estúpida que no tiene voz ni voto; cómo me vas a querer si te doy asco por vieja y aguada!

1. Mitos que nos impiden el cambio

La tragedia no era sólo esa, sino que su hija de 3 años presenciaba esas discusiones y la manera de mirarse de su madre. Parecía que lo normal era odiarse cuando estaba muy enojada. Y digo lo más trágico porque en el transcurso de la terapia, mi paciente recordó cómo aprendió de su madre las palabras vaca, gorda, estúpida y aguada cuando se refería a sí misma. Sí, la historia estaba en peligro de repetirse una vez más.

Si observamos el ejemplo anterior, en realidad nos damos cuenta de que no es el odio en sí el problema, sino el modo en que ella aprendió a través del espejo de su madre a mirarse. Un reflejo falso, distorsionado y dañino que nunca, hasta el proceso de terapia, se atrevió a cuestionar. Y no es que no estuviera pasada de peso, sino que ese estado se produjo precisamente como una manera de justificar en la vida adulta ese sentir que de niña no podía ligar con su apariencia. Pero no sólo es a través del espejo de los padres que uno aprende a mirarse, también con críticas directas y exigencias imposibles de cumplir de quienes más nos amaban, pero que justo por ese “amor” nos exigían la perfección.

Crear que no te quieres o te odias, te hace sentir tristeza, desesperanza y depresión. Puedes pasar largos momentos pensando, ¿por qué no me quiero? o, ¿cómo espero que alguien me quiera si ni siquiera yo me quiero? Todo esto se relaciona con una manera de ver la vida aprendida cuando éramos muy pequeños. Uno nace con la capacidad de pensar, pero a pensar nos enseñan nuestros padres; es decir, a desarrollar una determinada mentalidad que nos acerca o nos aleja de lo que realmente queremos. Son ellos los que nos muestran no cómo es el mundo, sino cómo lo ven ellos y así aprendemos a mirar más lo que nos gusta o lo que no nos gusta. Aprendimos a quejarnos sin hacer nada o quejarnos sin aportar recursos y encontrar soluciones. Aprendimos a callar

No te compliques

o a levantar la voz ante las injusticias; a decir el enojo o a actuarlo de modo pasivo—agresivo para “no quedar mal”. Aprendimos lo que es la gratitud profunda o simplemente a dar gracias porque es lo “correcto”. Pero sobre todas las cosas, nos enseñaron a mirarnos como seres valiosos, con mucho que aportar y dignos de ser amados o sólo como “sus” hijos, aquellos a los que tenían que aguantar nada más porque los querían y que debían convertir en “personas de bien” a como diera lugar.

No es posible que traigas estas calificaciones. Tu única obligación es estudiar, no se te pide nada más. Nuestra obligación es mantenerte y hacerte una persona de bien, pero está visto que a ti no te importan los sacrificios que hacemos por ti, porque nada más vas a la escuela a perder el tiempo. ¿Sabes cuántos niños no tienen la oportunidad de estudiar y ni siquiera tienen qué comer? ¿A ti qué te falta, dime, qué te falta como para que vengas con estas calificaciones? ¿Tu crees que me dan ganas de firmar esta boleta? Me da vergüenza poner mi nombre en ella porque, sabes qué, la gente no hablará mal de ti sino de nosotros, dirán que somos malos padres, que no te queremos y no te sabemos educar, cuando la verdad es que eres un malagradecido, flojo y desobligado al que no le importa nada. ¿Pero, sabes qué? La culpa la tenemos nosotros por tratarte como no mereces, de ahora en adelante vas a ver cómo todo te va a costar. Se acabaron para ti los buenos tiempos.

Si este tipo de mensajes se siguen repitiendo, ese niño al final acabará por internalizar esas críticas y ese rechazo a su identidad y terminará por hacerlos propios empezando a verse no como es,

1. Mitos que nos impiden el cambio

sino como le dicen que es. No se odiará, odiará la identidad que le construyen.

Podríamos pensar que en el futuro a este niño lo veremos como un adulto fracasado, pero no nos engañemos, porque muchos que creen odiarse a sí mismos ni siquiera se les nota. Estamos acostumbrados a pensar en ellos como personas que se descuidan, no se arreglan, no hacen mucho por mejorar y dejan sus estudios. Personas como abandonadas por sí mismas. Si bien es cierto que muchos pueden dar esta impresión, otros son personas que nunca te imaginarías cómo rechazan esta falsa identidad. Personas de todos los niveles, aparentemente exitosas, se sienten fraudulentas y farsantes. Otros aprendieron a rechazarse por partes, como cuando alguien no soporta alguna parte de su cuerpo y quiere cambiarla y luego de hacerlo se da cuenta de que hay otra parte de la que no se había dado cuenta que también “es horrible” y debe ser cambiada. Así hasta que acaban por no parecerse ni a lo que les dijeron que eran, ni a quien realmente eran.

Si aún no estás muy convencido de que no te odias y sólo aprendiste a mirarte de modo distorsionado, vamos juntos a repensar el odio. Freud sostuvo que, al nacer, el bebé se ama sólo a sí mismo y aprende luego a amar a todos los que le den placer (inicialmente a su madre porque lo alimenta y cuida). Entonces el odio, que en esa etapa no tiene el valor moral que de adultos le asignamos como algo negativo e incorrecto, se convierte en una especie de mecanismo de supervivencia cuando el bebé odia a todo lo que se interpone entre él y sus necesidades. Quiere sobrevivir porque se ama. Amarse es tan natural como odiar a todo lo que nos lastime. Aquí la cuestión es que algo se alteró en el camino y entonces el odio que se puede sentir a lo que nos lastima se revierte contra nosotros, no porque nos odiamos, sino porque justo dejamos de vernos como somos y nos

miramos como el objeto odiado que nos obstaculiza el placer y la felicidad. Pensemos en esto como una reacción autoinmune. El cuerpo empieza a defenderse como si sus propias células fueran el enemigo, no porque se odie a sí mismo. Si las células que nos defienden dejaran de “creer” que las otras células son una amenaza, dejarían de atacarlas, pero justo en ello radica el problema: no las “ven” como realmente son y sí como aprendieron por alguna razón a “mirarlas”. Bueno, pues a grandes rasgos pensamos en este asunto de “odiarte” como algo parecido. No te odiarías si pudieras verte como en realidad eres, dejarías de tener ese efecto “autoinmune psicológico” pensando que eres la amenaza con la que hay que acabar.

Tal vez sustentas la creencia de que no te quieres porque cada vez te metes en más problemas en vez de desenredarlos; porque te malpasas, no comes bien o no duermes lo que deberías. Incluso porque aguantas abusos o llevas una relación tóxica de la cual no sabes cómo salir. Suena lógico hasta cierto punto hacer las cuentas y que te den ese resultado. Bueno, si no te quisieras o te gustara sufrir, todas esas cosas serían para ti una gran fuente de placer y no de sufrimiento. Estarías recibiendo tu merecido.

¿Por qué es tan importante que empieces a pensar diferente respecto a la creencia de que te odias o no te quieres?

- Porque justo es una creencia; es decir, no es verdad. Es una distorsión de cómo te ves y mientras más tiempo la sostengas, más “evidencia” encontrarás de que es verdadera y más complicado será removerla.
- Porque creerlo te hará más difícil buscar ayuda y si la encuentras, sentirás que no mereces recibirla. Querernos y desear estar bien es lo que nos hace ir a terapia, por ejemplo.

1. Mitos que nos impiden el cambio

- Porque sentir que te odias te hará creer que mereces todo tipo de castigos, todo lo malo que te pasa y no sólo no puedes hacer nada, sino que no debes, porque es la única manera de recibir tu merecido por ser lo peor de lo peor.
- Empezarás a creer que no mereces ser feliz, que lo que la vida quiera darte está bien y ya sabes que la felicidad, si llega, no va a durarte o tendrás que pagar por ella con largos periodos de sufrimiento.

Con todo esto que te digo no espero que si piensas o, peor aún, sientes que genuinamente te odias, empieces a sentir que ya te amas. Entiendo que hay muchas corrientes y modelos que explican el odio a uno mismo muy detalladamente y validan su existencia como algo muy profundo que proviene de nuestra mente inconsciente. No digo que no tenga una parte interesante adentrarse en esas teorías, pero no estamos aquí para que tú aprendas psicología y sí para que encuentres soluciones. Lo único que me gustaría es que te abrieras a la posibilidad, sólo a la posibilidad, de que realmente no te odias, no eres diferente al resto que busca ser feliz y lo que tienes es un aprendizaje distorsionado. En el siguiente capítulo trataremos con más detalle el tema de la autoestima.

Que la culpa es del destino

*Si un gato negro se cruza en tu camino,
eso significa que el animal va a algún sitio.*

GROUCHO MARX

“Ya estaba escrito” o “Es el destino” son dos frases muy socorridas en nuestro contexto cultural, ya sea para “explicar” el origen

o causa de las cosas que no entendemos (o no nos tomamos la molestia de analizar) o para consolarnos pensando que como nada puede hacerse contra lo que “ya está escrito”, sólo queda soportar lo inevitable con resignación. “Nada contra el destino”, reza un epitafio en una tumba del cementerio. Pero una cosa es que ciertas cosas sean inevitables (como la muerte) y otra muy diferente que esté escrito en alguna especie de papiro metafísico la fecha y hora de la muerte de cada uno. Otra frase prima hermana de las anteriores, aunque quizá más corrosiva porque puede ser vista de varias maneras, es la de “Las cosas pasan por algo”. Y claro que las cosas pasan por algo, sólo que muchas cosas no comprendemos por qué pasan. Sin embargo, digo que esta frase es corrosiva porque, aunque vista desde este ángulo es verdad (toda consecuencia tiene una causa), muchas personas la toman con un significado misterioso buscando justificar la causa de un suceso como algo oscuro, místico, divino, indescifrable o un mensaje codificado que el destino nos quiere hacer llegar. Son los famosos caminos misteriosos que ni siquiera vale la pena tratar de entender porque parecerían ser de algún reino incomprensible para la mente humana. Y claro que aún hay mucho por saber en el universo, pero poco a poco la ciencia ha demostrado que si se cuenta con las herramientas y métodos necesarios es muy posible encontrar la explicación de un fenómeno.

Por supuesto que si tú eres de los que creen en el destino o la predestinación, puedes saltarte este capítulo sin remordimiento alguno porque, si tú no quieres, no hay manera de que yo ni nadie te haga cambiar de opinión. Uno no decide creer en algo; uno cree en algo porque lo siente. ¿O empezarías a creer en extraterrestres si alguien te diera cien mil pesos? Yo creo que muchos dirían que sí creen por una suma así, pero la realidad es que sería sólo eso; con ello estarían diciendo que creen sin creer.

1. Mitos que nos impiden el cambio

Lo mismo aplica a la inversa. Si alguien cree en Dios, ni con 10 veces esa cantidad dejaría de creer. Vamos, ni con tortura. Y no es porque haya que dejar de creer o empezar a creer en algo. De hecho, no tiene nada de malo si crees en el destino y sientes que el tuyo es triunfar y ser feliz y eso te mueve a buscar cómo lograr que se cumpla. Estaríamos hablando de una creencia funcional para ti, independientemente de que sea o no verdad. Pero, ¿qué pasa cuando alguien cree que su destino es sufrir? Que no importa cuánto haga o qué haga, si está escrito que le irá mal. Que está pagando una especie de Karma ancestral por los pecados de su linaje maldito. También da lo mismo que esto sea o no verdad; lo importante es que si alguien cree esto profundamente, con seguridad tomará muchas decisiones basándose en esta creencia y su indefensión ante ella será total.

Lo mismo pasa para los que creen ciegamente que los astros nos mandan mensajes o nos destinan a través del horóscopo. Por ejemplo, veamos cuál podría ser una descripción de tu personalidad a través de los astros. Lee el siguiente párrafo y mira en qué te identificas con él asumiendo que naciste entre 1930 y 2016, pero especialmente después de 1984, en un país occidental.

Tienes la necesidad de que otras personas te aprecien y admiren, sin embargo, eres crítico contigo. Aunque tienes algunas debilidades en tu personalidad, generalmente eres capaz de compensarlas. Tienes una considerable capacidad sin usar que no has aprovechado. Tiendes a ser disciplinado y controlado en lo exterior, pero preocupado e inseguro por dentro. A veces tienes serias dudas sobre si has obrado bien o tomado las decisiones correctas. Prefieres una cierta cantidad de cambios y variedad y te

sientes defraudado cuando te ves rodeado de restricciones y limitaciones. También estás orgulloso de ser un pensador independiente y de no aceptar las afirmaciones de los otros sin pruebas suficientes. Pero encuentras poco sabio el ser muy franco al revelarte a los otros. A veces eres extrovertido, afable y sociable, mientras otras veces eres introvertido, precavido y reservado. Algunas de tus aspiraciones tienden a ser bastante irrealistas.¹

Algo de lo que acabas de leer en alguna medida se ajusta con tu personalidad o identificas elementos que no te son del todo ajenos cuando piensas en ti mismo, ¿no es así? Pues bien, este texto proviene de un supuesto test de personalidad que el psicólogo norteamericano Bertram R. Forer aplicó a unos alumnos suyos en 1948. El experimento consistió en darle a sus alumnos el supuesto test y luego entregó los “resultados obtenidos” a cada uno. El resultado era el texto que acabas de leer y a todos les entregó el mismo párrafo sin decirles que para todos era igual. Luego les pidió calificar qué tan acertado creían que había sido en relación con lo que ellos creían de sí mismos. Les dio una escala del 0 (nada acertado) al 5 (muy acertado) para medir la eficacia de la prueba. La calificación promedio que los alumnos dieron fue de 4.2; es decir, bastante acertado. Por supuesto que una vez terminado el experimento, el doctor Forer reveló a sus alumnos la verdad y también de dónde había sacado el texto. Lo armó de fragmentos de diferentes horóscopos. A este experimento se le conoce como el “Efecto Forer” o “Falacia de validación personal”. Este efecto dice que las personas dan

¹ Bertram R. Forer, 1948

1. Mitos que nos impiden el cambio

mucha credibilidad a descripciones vagas que identifican como “relacionadas específicamente” con ellos. Es un poco como si nos sintiéramos especiales y creemos que los astros, el destino o la suerte nos hablan a nosotros. Pensamos que “la vida nos quiere decir algo” y vamos viendo señales y mensajes simbólicos por todas partes; asumimos que están destinados a nosotros y con base en eso vamos tomando decisiones. El zodiaco y sus signos son muy interesantes, y hasta entretenidos, si los vemos como lo que son: el zodiaco y sus signos.

Pero, como decía, mi intención no es hacerte creer nada o dejes de creer en algo si eso te hace genuinamente feliz. ¿Quién podría decir que tiene la verdad absoluta de las cosas más allá de toda duda? Es más, seguro si crees en el destino o en la suerte es porque así lo aprendiste a creer; porque eso fue lo que te enseñaron y dejaste de cuestionarlo. Nuestros padres, la cultura y la sociedad ejercen una presión muy importante sobre la persona para que se amolde a las creencias del grupo y así pertenecer a él. Por supuesto que, a pesar de todo esto, podrías empezar a cuestionarte no sólo el origen de estas creencias, sino su validez y, sobre todo, su utilidad para tu vida. Uno siempre puede arriesgarse en la búsqueda de evidencia que confirme o refute lo que hasta ahora se ha creído y abrirse a nuevos argumentos que sustenten lo que se cree. Eso sí estaría en tus manos, por supuesto, siempre que quieras y te sientas capaz de dudar de tus certezas sin entrar en pánico o en una crisis existencial aniquiladora. O tal vez ya hasta le agarraste cariño a tus creencias, mitos y supersticiones y decidiste que no los vas a cuestionar.

Pero volvamos a los problemas que nos causan creer en el destino. Por ejemplo, hablando de las relaciones de pareja, cuando crees en el destino dejas de desarrollar habilidades y te

dedicas a buscar a la persona “correcta”, a tu alma gemela. Te pasas la vida buscando compatibilidades pensando que para ti hay una persona a tu medida allá afuera y que tu único trabajo es salir a buscarla y tener la suerte de encontrarla. Es muy poco probable que una relación funcione por arte de magia. Las relaciones de pareja pertenecen al reino de lo social y se fundamentan en el lenguaje y en los acuerdos que a través de éste puedan conseguirse. De poco sirven los tréboles de 4 hojas y amuletos cuando las cosas van mal (a menos que el supuesto amuleto te dé seguridad, esta seguridad tranquilidad y la tranquilidad te haga actuar de maneras menos hostiles en tu relación, lo que posiblemente traiga una mejora que por supuesto atribuirás al amuleto y no a su efecto en tu conducta). Otro problema es creer en lo “escrito” o el “destino” cuando mantienes una relación de compromiso y esta va mal (pareja, trabajo, etcétera); te justificas así: “Esto no era para ti”, y lo mejor es dejar todo en paz, porque “lo que es para ti, aunque te quites y lo que no, aunque te pongas”. Renuncias a oportunidades, no desarrollas habilidades para la resolución de problemas y no hay cambio ni mejora en ti cuando el mal viene del “destino”.

¿Y qué tal cuando llega la hora de tomar decisiones? Cuando estas decisiones son importantes y no tenemos una respuesta clara, la ansiedad se apodera de nosotros y entonces nos refugiarnos en el destino. “Lo que tenga que ser, será”, nos decimos. Así, si nos va bien, era el destino. Sí nos va mal, también era el destino. Qué liberador para la ansiedad ver las cosas así. Es por eso que es tan tentadora la explicación de “lo que está escrito”. Nos libra de decisiones conscientes, nos quita responsabilidad, nos libera de culpas y otorga un sentido a lo que no podemos entender delegando todo a una voluntad superior. Ya Erich Fromm se preguntaba: “¿Puede la libertad volverse una carga

1. Mitos que nos impiden el cambio

demasiado pesada para el hombre, al punto que trate de evitarla?” Muy posiblemente la libertad nos asusta porque con ella viene la responsabilidad de las decisiones tomadas y no tomadas. Las de resultados favorables y las de otros que nos complican la vida.

Con todo esto no afirmo que hay que oponerse a las cosas que pasan y “rebelarse contra el destino”. De hecho, un proceso de crecimiento viene de la mano de una gran dosis de aceptación de muchas de nuestras conductas o de los sucesos que no podemos controlar. Pero aceptación no es lo mismo que resignación, sino el paso primero para mirar las cosas como son, sin tanto prejuicio. Tampoco es lo mismo aceptar los hechos de la vida que creer que estaban predestinados. Es verdad que las cosas pasan, lo que dudo es si eso que pasa, pasaría sin importar lo que yo hiciera o dejara de hacer.

Esto de creer en el destino es probablemente otro mito que nos impide el cambio y nos refugia en una pasividad paralizante y en un estado de resignada indefensión. Quizá convenga no vernos como juguetes del destino y sus fuerzas misteriosas. Seguramente nos ayudará más mirarnos como seres con capacidad de influir mediante nuestras decisiones en nuestro entorno y dirigir nuestra vida razonablemente, hacia donde queramos ir, dentro de nuestras circunstancias.

Dejemos de buscar señales y empecemos a ver las huellas que dejamos, en dónde estamos parados y sobre qué superficie será el próximo paso que vamos a dar. Ocupémonos más de nuestro mundo interior y dejemos a las estrellas brillar en paz.

Que las personas no cambian

- ¿Podrías decirme, por favor, qué camino debo seguir para salir de aquí?
- Esto depende en gran parte del sitio al que quieras llegar —dijo el Gato.
- No me importa mucho el sitio... —dijo Alicia.
- Entonces tampoco importa mucho el camino que tomes —dijo el Gato.
- ... siempre que llegue a alguna parte —añadió Alicia como explicación.
- ¡Oh, siempre llegarás a alguna parte —aseguró el Gato—, si caminas lo suficiente!
- LEWIS CARROLL, ALICIA EN EL PAÍS DE LAS MARAVILLAS

Seguramente has escuchado hasta el cansancio frases y refranes que tienen como tarea convencernos de que, por más que hagamos, nunca cambiaremos. Tenemos las clásicas: “Genio y figura hasta la sepultura”, “El que nace para maceta del corredor no pasa”, “La cabra siempre tira al monte” o “Árbol que crece torcido, jamás su rama endereza”. Pero si no has escuchado ninguna de las anteriores, seguro la frase “Las personas no cambian”, sí. ¿Qué tan real es eso? ¿Qué es cambiar en todo caso?

Cambiar, en su sentido más amplio, no significa para nada dejar de ser tú. Es seguir siendo quien eres, pero quizá modificando algunas cosas. Seguro algunas te gustan de ti o de lo que haces. Otras te gustaría hacer o lograr y otras francamente quieres dejar, pero sientes que no puedes y ya más bien estás como en la resignación del “pues ya, así soy”. La realidad es que no eres: estás siendo. Y como estás siendo de una manera, también podrías empezar a ser de otra que te acerque más a lo que quieres o a cómo quieres ser. Por supuesto las personas pueden cambiar,

1. Mitos que nos impiden el cambio

sólo que el cambio no es ni mágico ni de 180°. Tampoco es cosa de que simplemente lo decidas o lo desees, por más que tus sabios amigos o familiares te revelen el secreto de la vida cuando te dicen “tú no cambias porque no quieres”. A veces aunque quieras no resulta sencillo modificar algunos de nuestros hábitos más arraigados. Vencer la inercia es pesado pero no imposible. La cuestión es hacia qué dirección y en qué medida conviene que sea nuestro cambio.

Obviamente no vamos a caer en el juego de “quiero cambiar, ya no quiero ser humano y ahora quiero volverme chango; a ver, ¿cómo le hago?”. Cualquiera que se haga este planteamiento ya no está tan alejado de ese deseo. Hay personas que con tal de ya no sentirse como se sienten, estarían dispuestos a ser cualquier cosa, lo que sea, porque tampoco les queda muy claro quién o cómo están siendo y, como ya vimos, creen que son otra cosa.

Como decía, cambiar no es un acto de magia; es un proceso que empieza con una toma de conciencia: ¿Cómo estoy siendo ahora? ¿Cómo quiero llegar a ser? También podríamos verlo no sólo como un “ser”, sino además como un “estar”. ¿Dónde estoy hoy? ¿Hacia dónde y cuánto conviene moverme para llegar al lugar que quiero? Vamos juntos a reflexionar sobre algunas cuestiones alrededor de esto.

Qué es el cambio

El diccionario de la Lengua Española nos dice que *cambio* es el efecto de cambiar y que a su vez cambiar es dejar un estado, cosa o situación para tomar otra. Con el cambio entonces no nos quedamos con las manos vacías; dejamos una cosa para tomar otra. ¿Pero, qué dejamos? Básicamente podemos decir que

dejamos un estado de persistencia para llegar a otro lado. Ahora bien, aquí suele surgir un razonamiento lógico muy interesante cuando pensamos en persistencia y cambio. La persistencia nos suena estática y el cambio dinámico. Parece que no tenemos que hacer nada para que la persistencia se dé; como si ésta no requiriera de energía alguna y fuera algo natural, ¿no es así? Persistir suena a nada más estar ahí y ya. Por otra parte, con el cambio, de inmediato pensamos en un movimiento, en un esfuerzo y energía. Es por eso que la persistencia o un “quedarte como estás” parece más sencillo y el cambio se ve más complicado. Pero pensémoslo dos veces. Piensa en un hábito que quieras dejar; fumar, por ejemplo. Es verdad que pensar en cambiarlo puede sonar complicado y hasta pienses que no vas a poder y ya mejor te quedas como estás. ¿Pero cuánta energía inviertes en la persistencia? Desde los recursos económicos hasta lo que haces para mantenerlo (buscar lugares donde sí puedas fumar, tener una especie de cenicero, algo con qué encender los cigarrillos, moverte para comprarlos, etcétera). Esto sin dejar de lado los problemas en que te metes con seres cercanos a los que no les gusta que fumes o el malestar que sientes cuando te decepcionas de ti por no lograr algo que parece “tan simple”. Si cambiar te parece complejo y costoso, quedarte como estás tampoco es de lo más placentero ni carece de consecuencias.

Con esto no estoy diciendo que cambiar sea más sencillo que persistir, sólo digo que ambos requieren energía. Uno para moverte y otro para quedarte como estás. En suma, podríamos decir entonces que cambiar es el proceso de dejar un viejo estado de persistencia para pasar a otro nuevo estado de persistencia. La idea es que este último ya no te dé tantos problemas o puedas convivir más satisfactoriamente con él.

Qué cambiar

Lo que quieras o te convenga cambiar. Puede ser un hábito, una creencia, una conducta, incluso hasta elementos de tu personalidad, si algo de ella te causa problemas. Aquí la clave está en que realmente quieras o te convenga el cambio y no que quieras modificar algo porque a otros les parezca que debas hacerlo o no hacerlo. Es verdad que somos seres sociales y que lo que los demás piensen de nosotros es importante en cierta medida, pero si las razones del cambio son para dar gusto a alguien más, quizá no es el mejor argumento. Esto te podría llevar a estados que realmente no desees o que incluso ni siquiera te convienen. Tan malo me parece querer cambiar y no saber cómo hacerlo, que hacerlo sin que realmente se quiera.

¿Qué pasa si hay algo que sabes que debes cambiar, pero no quieres hacerlo? Para empezar no “tienes” que cambiar nada. Quizá lo que quieres decir es que te convendría hacer un cambio por salud, economía, por mejorar tus relaciones, dejar de sufrir o simplemente por estar mejor. Es verdad que, al menos al principio, no todos los cambios o la idea del cambio nos parece atractiva, pero muchas veces tomamos la decisión de movernos no porque nos guste, sino porque nos conviene, ya que ese cambio nos llevará a un estado que es muy probable acabe gustándonos. Por ejemplo, estudiar o trabajar. A muchos no les gusta la idea de hacerlo y preferirían pasar la vida haciendo otra cosa, pero hemos estructurado nuestras sociedades de tal manera que esas cosas nos ofrecen una ventaja. Son un vehículo para otra cosa más placentera. Entonces, si no estudias o trabajas porque te gusta, lo haces porque te conviene; porque eso te lleva idealmente a un estado donde obtienes beneficios que sí te agradan. Otro ejemplo es el de una cirugía; no es algo que a la mayoría le guste, pero

para muchos es algo que conviene hacer para recuperar la salud. Por supuesto que lo ideal sería que aprendiéramos a que nos guste lo que hacemos o que encontremos otro vehículo que nos lleve al mismo destino. Eso también es un cambio.

Para qué cambiar

Evidentemente, para salir de un estado *displacentero* o alcanzar uno nuevo más deseable y satisfactorio. Pero ya mencioné que las razones del cambio deben venir de dentro y no tanto de afuera; es decir, de tu deseo o tu convencimiento para cambiar. Podrás estar de acuerdo con alguien acerca de un cambio, incluso hacer un compromiso con ese alguien y saber que si no cumples lo prometido, habrá consecuencias negativas, y aún así no cambiar nada porque tal vez no estabas convencido.

Pensemos, por ejemplo, en tres dominios de la persona para identificar las razones de tu cambio:

- Yo real
 - Es el cómo te percibes en este momento o crees que los demás te perciben en la actualidad. Aquí están los atributos y cualidades que crees tener. Si estás a gusto con ellos, no pensarás en hacer cambios.
 - Puede gustarte ser emprendedor, leal e inteligente.
 - Puede no gustarte ser perezoso, no tan honesto o de temperamento explosivo.
 - Aunque hay cosas que te gustan y otras que no, estás razonablemente bien con este Yo real. Entonces te quedas aquí un rato adaptándote a él, pero sin sentir gran malestar.
 - La idea del cambio viene de sentirte inconforme con el lugar donde estás o con el Tú que eres (Yo real).

1. Mitos que nos impiden el cambio

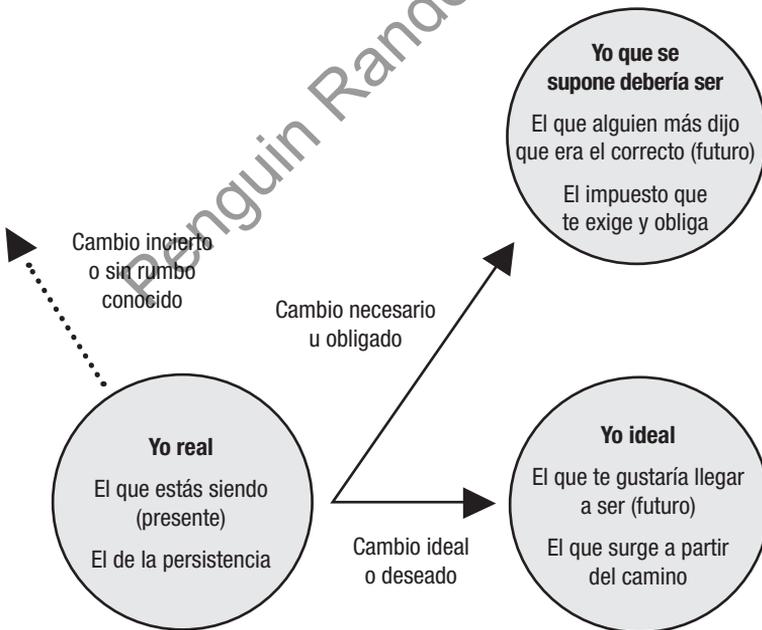
- Si algo te resulta muy desagradable querrás moverte; salir de ahí. La pregunta es ¿hacia dónde? Porque si lo que sabes es que estás parado en un sartén caliente y eso te quema, puedes saltar para donde sea, el riesgo es que sin saber a dónde, caigas en el fuego.
- En cambio, si te sientes razonablemente a gusto con el Yo real, pero ya tienes una idea de lo que quieres mejorar y dónde quieres ir, puedes salir de esa sartén o de una playa, porque sabes que hacia donde vas no sólo estarás más seguro, sino también más feliz. Ya tienes un rumbo.
- Un aspecto preocupante del Yo real es que no lo aceptes o abiertamente lo rechaces. El que tú eres hoy, por más que no te guste, es la única materia prima que tienes para cambiar. Entiendo que hay cosas que realmente pueden desagradarte de ti o hacerte sentir avergonzado, pero para acceder al cambio debes ser un poco más suave con ese tú del momento presente. Piensa que este Yo real llegó a ese estado por las decisiones de otros Yo del pasado y que quizá tampoco quiere estar aquí... como dije, a nadie le gusta sufrir.
- Yo ideal
 - Aquí está lo que quieres ser porque crees que si alcanzas este ideal, algo mejorará en tu vida. Es la tierra de las aspiraciones, los deseos, los sueños personales y el bienestar. Muchos depositan aquí la felicidad como la gran meta de este Yo ideal. Cuando tu Yo real no es como el Yo ideal, es cuando empiezas a moverte hacia este último. Digamos que es el Yo que te motiva a cambiar.
 - Tus estándares para formar este Yo ideal te parecen deseables, positivos y deberían parecerse alcanzables y merecerlos.

- Es interesante reflexionar de dónde sacas los estándares para formar los componentes de este Yo ideal. Frecuentemente vienen de aprendizajes familiares, sociales o conjeturas personales derivadas de lo anterior y aunque siempre vienen de “afuera”, ya los internalizamos; los hicimos nuestros y estamos convencidos de que son el ideal a alcanzar.
- Algo que suele presentarse aquí, y desde mi punto de vista no ayuda, es empezar a fantasear con este Yo ideal como un Yo idealizado sin problemas, o un Yo “perfecto e infalible”. Esto no es lo que buscas. El Yo ideal se trata de un estado donde has hecho algunos cambios que has querido, o que convenía hacer, pero hay otros aspectos que persisten y con los que tendrás que vivir hasta que te adaptes a ellos o decidas también cambiarlos. Es un Yo humano que sabe que siempre se puede mejorar.
- Otra cosa importante es que este Yo ideal, cuando lo alcanzas, se convertirá en tu nuevo Yo real con el que habrás de estar satisfecho un tiempo antes de aparecer en tu futuro un nuevo Yo ideal y así sucesivamente hasta darte cuenta de que pudiste estar conforme con quien eras desde hace mucho tiempo.
- Yo, que se supone debería ser
 - Este es el Yo que crees que debes o deberías ser. Digamos el Yo “correcto”, un Yo de las obligaciones y los deberes, más que un ideal. Generalmente los estándares de este Yo vienen de reglas y códigos sociales y se suelen basar en una supuesta excelencia o moral. Es un Yo altamente regulado por estos códigos y por la sociedad. Es un Yo más social que personal, por lo que pudiera ser no deseado y más impuesto (o autoimpuesto) y obligado.

1. Mitos que nos impiden el cambio

- En un aspecto negativo, la búsqueda de este Yo podría hacerte caer en una auto exigencia muy alta y en estados de ansiedad, depresión o frustración e insatisfacción. Es verdad que al ser seres sociales buscamos cumplir con ciertos estándares de conducta para ser bienvenidos en la sociedad, pero en ocasiones el precio de cumplir estándares muy rígidos es la pérdida de identidad o el sacrificio. Aquí es donde puede haber un tipo de cambio que no se quiere tener, pero se piensa que conviene, aunque al final no sea así cuando lo que hay que pagar es mayor que el beneficio obtenido.

Voy a resumir en una gráfica lo que acabo de explicar:



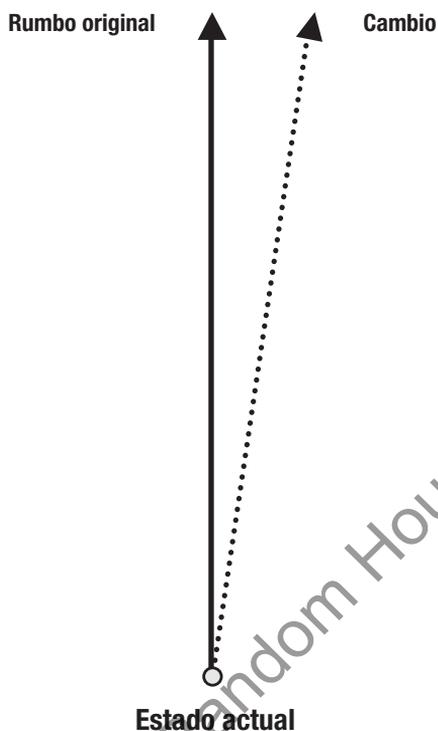
Cuando hablamos de cambiar o de posibilidades no es poco común escuchar a alguien decir “no tuve opción” o “no me quedó de otra”. No es complicado ver que esto no es verdad. Siempre tenemos opciones, lo que pasa es que muchas de ellas no las queremos tomar, ¿no es así? En la gráfica anterior sólo dibujé tres caminos posibles, pero imagina por un momento al círculo del Yo real como un sol desde donde salen muchos rayos o caminos (posibilidades de cambio). Podrías tomar cualquiera (siempre hay “de otra”), pero no tomarías cualquier camino, sino el que realmente te lleve a donde quieras llegar.

Cuánto cambiar

Otro mito del cambio es que tiene que ser rápido y radical. Y digo que es un mito porque no siempre es así, emprender grandes cambios de la noche a la mañana es algo que a unos les funciona y a otros no. Es como decir que porque alguien cambió rápidamente el cambio no le va a durar, por supuesto que esto tampoco es verdad. Hay mucho involucrado en el cambio más allá de lo que es ideal o de lo que creemos se debería hacer. Existen miedos que debemos escuchar y dejar ir, necesidades por satisfacer y estrategias a desarrollar para salir del estado de persistencia.

Aun así, muchas personas se desilusionan por creer que otros sí pueden hacer grandes cambios “en caliente” con sólo tronar los dedos y ellos hacen cambios tibios y descafeinados. A mí nunca me ha gustado menospreciar los cambios porque, sea para bien o para mal, cambiar sólo la dirección de nuestro objetivo y movimiento puede hacer grandes diferencias. Pensemos en aquel destino del que ya hablamos. Imagina que tu destino es llegar de tu estado actual a un punto “X” en el futuro. Si lo graficamos de una manera muy simple se vería algo como esto:

1. Mitos que nos impiden el cambio



Si observas, tanto la línea del rumbo original (recta) como la del cambio (punteada) parten del mismo origen. Pero el rumbo que llevan es ligeramente diferente; pensemos que apenas es de un grado entre los 360 grados que podría haber de variación. Sin embargo este pequeño cambio, en su origen aparentemente insignificante, es suficiente para que al paso del tiempo la diferencia sea más notoria. Si la línea fuera más larga, el cambio sería mayor y llegaría el momento en que nadie pensaría que ambas líneas partieron del mismo punto. El cambio puede ser sorprendente si persistimos en él durante el tiempo suficiente. El mensaje entonces es: cambia lo que quieras y que sea posible para ti en este momento, en la medida que puedas hacerlo y deja que quienes todo lo cambian ya, aquí y ahora, tomen su propio camino.

En qué dirección cambiar

Muy buena pregunta, porque en nuestro ejemplo de las líneas te podrías haber movido un grado a la izquierda y no a la derecha. El cambio consciente, voluntario y deseado debe ser en la dirección que te acerque a lo que tú quieres; pensemos nuevamente en tu Yo ideal. Si sientes que tus decisiones iniciales te alejan de ese yo, cambia de dirección cuanto antes. Pero ten cuidado: el miedo te puede hacer cambiar de dirección muchas veces y la desilusión detenerte y querer volver. Es normal; sólo tómalo en cuenta y sigue en la dirección del encuentro con ese Yo ideal. Nadie te puede decir hacia dónde ir, eso lo decides tú. Una brújula puede marcarte el rumbo, sólo tú sabes si quieres ir al Norte o el Oeste.

Cambiar incluso puede ser retomar un rumbo si es que lo has desviado sin proponértelo. “Retomar el camino”, le llaman a esto y eso también es un cambio sobre otro cambio que no se tuvo la intención de hacer.

Hasta dónde cambiar

Hasta donde tú quieras, siempre que, como he dicho, ese cambio te acerque a lo que buscas y no haya sacrificio tal que ya ni tenga sentido llegar porque termines acabado. ¿Hasta dónde debes abrir la llave del agua caliente y del agua fría en la regadera por la mañana? Hasta donde su temperatura sea razonablemente cómoda para lo que buscas. Una vez que alcanzas esa temperatura, abrir más la caliente o la fría no sólo te puede generar incomodidad, incluso si se abren más de la cuenta, hasta un problema de salud.

Hace mucho tuve un paciente que me contó que años antes de conocernos no sabía poner límites. Las personas transgredían su espacio personal y no eran nada respetuosas de sus necesidades y su tiempo. Tenía mucho miedo de decir “No”, “Basta” o “Ya

1. Mitos que nos impiden el cambio

no más” por miedo a lastimar o al rechazo. Su autoestima estaba muy dañada y quería hacer un cambio. Compró muchos libros de autoayuda que, dicho por él, lo hicieron sentir empoderado y empezó a poner esos límites que tanta falta le hacían. Por supuesto que muchos que abusaban de él ya no estuvieron conformes y se alejaron de su vida. Sólo permanecieron quienes realmente lo valoraban y sabían respetarlo. Pero él no se detuvo; empezó a poner límites más allá de lo que le hubiera gustado y entonces no permitía comentarios ni sugerencias, así vinieran de personas que lo amaban y genuinamente se preocupaban por él. Poco a poco los amigos se fueron alejando, luego la pareja y finalmente la familia. Se convirtió en una especie de prisionero de sus propios límites por no haberse detenido a tiempo. “Agarró parejo”, dirían algunos. Al final, cuando empezamos la terapia era un hombre muy resentido, encerrado en sus propios muros.

Ya hablaremos con más detalle sobre los extremos y los límites.

¿Y si me equivoqué y ese cambio no es lo que yo quería?

No encuentro mejores palabras que las que usó Carlos Castaneda en su libro *Las enseñanzas de Don Juan*, para responder a esta pregunta:

Cualquier cosa es un camino entre cantidades de caminos. Por eso debes tener siempre presente que un camino es sólo un camino; si sientes que no deberías seguirlo, no debes seguir en él bajo ninguna condición. (...) Sólo entonces sabrás que un camino es nada más un camino, y no hay afrenta, ni para ti ni para otros, en dejarlo si eso es lo que tu corazón te dice. Pero tu decisión de seguir

No te compliques

en el camino o de dejarlo debe estar libre de miedo y de ambición. Te prevengo. Mira cada camino de cerca y con intención. Pruébalo tantas veces como consideres necesario. Luego hazte a ti mismo, y a ti solo, una pregunta. Es una pregunta que sólo se hace un hombre muy viejo. (...) ¿Tiene corazón este camino? Todos los caminos son lo mismo: no llevan a ninguna parte. Son caminos que van por el matorral. (...) ¿Tiene corazón este camino? Si tiene, el camino es bueno; si no, de nada sirve. Ningún camino lleva a ninguna parte, pero uno tiene corazón y el otro no. Uno hace gozoso el viaje; mientras lo sigas, eres uno con él. El otro te hará maldecir tu vida. Uno te hace fuerte; el otro te debilita.

A veces desde niños nos enseñan a “no echarnos para atrás”, a que debemos acabar lo que empezamos sin importar el costo. Que si ya empezamos a estudiar una carrera ahora la acabamos porque “no estamos jugando”. Si bien es verdad que la palabra y la responsabilidad es parte de lo que nos constituye, también lo es que esta vida es una y lo que se debe está más en el reino del “Yo creo que debería ser” y no siempre en el del “Yo ideal”. No sé si a las puertas del cielo (pensando que las hay) habrá una entrada VIP para los que fueron cumplidos aunque no hayan sido felices. Y con esto no digo que si algo no te gusta lo dejes sin más así hayas empeñado tu palabra, pero incluso con costos siempre hay manera de deshacer un contrato, ¿no es así? Sobre todo si este consiste en alguna de las variantes de “vender el alma al diablo”

Si en algún momento tomaste una decisión o hiciste una promesa y ésta va contra lo que tú quieres en la vida, entonces reconoce que no quieres seguir, pide perdón de ser necesario, hazte cargo de tu incumplimiento y entonces dirígete con más cuidado hacia donde quieres ir.

1. Mitos que nos impiden el cambio

Aun así, no abandones el camino por miedo; tener miedo es natural cuando vas por los caminos del cambio. Tampoco te desvíes de tu ruta porque algo sea una atracción del momento; es fácil perderse en la ambición o en el conformismo. Abandona el camino si sientes que te está alejando de lo que tu corazón realmente quiere; si sientes que en ese camino no eres libre de ser tú y de empezarte a parecer al Tú ideal.

Quiero cambiar, pero no he podido

Es muy frustrante intentar algo y no lograrlo. Sabiendo que el cambio es posible, quizá lo que pasa en tu caso es que no has encontrado cómo hacerlo o hacerlo sin ninguna consecuencia negativa. Todos los cambios tienen consecuencias y también de ellas es posible hacerse cargo. Cuando alguien no sabe algo, la solución está en aprender o buscar un guía que nos encamine. Alguien que conozca los caminos de la mente y nos oriente en este proceso para desarrollar la habilidad luego de hacerlo por nuestra cuenta. Una buena idea puede ser la de buscar ayuda profesional, dependiendo del tipo de bloqueo o situación que te impide moverte. Puedes recurrir a un entrenador o a un psicoterapeuta, por ejemplo. ¿Un amigo? Sí, podría ser siempre que ese amigo tenga las herramientas para ayudarte a salir de ahí y no sólo te eche porras para que salgas. Pero aun si encuentras a ese amigo y no avanzas, entonces no pierdas más el tiempo y acércate a la ayuda profesional. No es poco común que lo que nos impide avanzar en estos casos no es tanto un *no poder*, sino un no dejar de hacer lo que sea que hacemos para mantenernos en un estado de persistencia.

A veces cuando no nos movemos se debe a que anticipamos consecuencias muy negativas y catastróficas como precio a

No te compliques

pagar por nuestra osadía de querer cambiar. Por supuesto que, como ya vimos, a nadie le gusta sufrir y anticipar resultados negativos nos paraliza. La cuestión es qué tanto eso que tememos es probable que suceda o qué tanto esos temores en realidad viven más en el mundo de nuestros pensamientos paranoicos. Otra razón para no cambiar tiene que ver con que una parte de ti esté obteniendo ciertos beneficios de quedarse en el estado actual. Aunque de manera consciente no puedas identificarlos, ya veremos que no todo es blanco o negro y muchas veces no se quiere perder lo que se tiene ante la incertidumbre de otra cosa, por buena que pueda resultar. También en estos casos conviene buscar ayuda profesional en vez de complicarse la vida caminando por “la ruta más larga”.

Penguin Random House

¿Qué vimos en este capítulo?

- Duda de tus certezas y somételas a un proceso de duda sana. Muchas cosas que aprendiste y tienes por ciertas, carecen de sustento y complican tu vida.
- Si crees que la vida se basa en un guion o instructivo que debes seguir para vivirla, entonces seguramente crees en el destino. Si a ti no te dieron uno, más vale que empieces a construirlo con tus propios planos.
- El cambio es posible y no tiene que ser de 180°, pequeños cambios hacen grandes diferencias y el secreto está en la perseverancia.
- Si lo que haces te aleja del lugar adonde quieres llegar, o al “Tú” que quieres ser, cambia de rumbo. Persistir en un error se llama necedad.
- Cuando alguien te dice “no cambias porque no quieres” no sabe de lo que habla. Muchos procesos de cambio requieren algo más que la voluntad de cambiar; hay que tener fortaleza y desarrollar una estrategia. Cuando sientas que no avanzas por más que te lo propones, busca ayuda profesional.

Ejercicio: la auditoría de tu vida

Considera las siguientes preguntas. Toma papel y algo con qué escribir. Léelas inicialmente y respóndelas tan rápido como puedas sin detenerte, en una sola sesión y sin juzgar lo que escribas. No hay respuestas buenas o malas, no es nuestro objetivo. Una vez que respondas todas ya no vuelvas a leerlas y déjalas por ahí. Deja que pase una semana. Luego vuévelas a tomar y ahora sí, revisa tus respuestas. Analiza si lo que escribiste es realmente lo que piensas y quieres; corrige, modifica o reescribe tus respuestas con los ajustes necesarios, si es el caso. Tómate más tiempo para realmente reflexionar sobre cada una de las preguntas... Incluso puedes responder durante varios días. El objetivo es que realmente respondas ahora reflexionando lo necesario acerca de lo que sientes, piensas y quieres.

● **¿Dónde estoy?**

- Ejemplos: en la apatía, la pereza, el enojo, una mala relación, sin trabajo, con deudas, sin amigos, sin rumbo, en la tristeza, perdido, en el resentimiento, en un estado de celos, en la envidia, en la confusión, en el descuido, en el abandono, en una adicción, en la codependencia con..., etcétera.

● **¿Cómo llegué aquí?**

- Qué hiciste, o dejaste de hacer, que te llevo a ese lugar. Por ejemplo: Tomé la mala decisión de... (anota cuál o cuáles), me faltó fortaleza para... (especifica), me dejé convencer de... (especifica), pensé que... (especifica), tenía la esperanza de... (especifica), no pude defenderme de... (qué o quién), por miedo a... (especifica), etcétera.

● **¿Hace cuánto tiempo estoy aquí?**

- Sé tan específico como puedas. Por ejemplo, en vez de escribir “desde hace mucho tiempo” anota lo más aproximado, pero algo concreto. Ejemplo: “3 años 2 meses”, “desde mis 6 años” o “desde que acabé la escuela”.

● **¿Cómo me siento estando aquí?**

- Ejemplos: asustado, frustrada, enojado, triste, sola, sin esperanza, confundida, desconfiado, abandonada, asqueado, harto, aburrida, etcétera.

● **¿Qué me mantiene en este estado?**

- En esta parte te voy a pedir que tengas especial cuidado y paciencia. Es una pieza medular de tu proceso de cambio porque lo que te trajo aquí puede ser algo del pasado, pero lo que te mantiene está en el presente y debe ser algo muy poderoso que te impide moverte. Generalmente, aquí aparece un gran miedo o una gran necesidad que no es tan obvia, pero piensa que, a pesar de ya no ser cómodo, siempre hay una razón por la que no nos movemos. Si lo que se te ocurre poner ahora es “miedo”, por favor sé más específico y define miedo a qué. Por ejemplo: temor al qué dirán, miedo a defraudar, miedo a decepcionar, temor por mi integridad, miedo al futuro, miedo a fracasar, necesidad de aceptación, necesidad de reconocimiento, no me gusta perder, no quiero reconocer que me equivoqué, no quiero sentir que fracasé o fallé, etcétera.

● **¿Qué perdería o qué efecto negativo tendría si me muevo de este lugar?**

- Tu respuesta más obvia puede ser “nada, ya me quiero mover de aquí”, pero todo proceso de cambio mueve cosas

que no siempre podemos anticipar. Por eso te pido vencer el impulso de querer salir, que pienses pausadamente qué podrías perder o cómo impactaría negativamente el que hagas cambios sobre esto en concreto. Ejemplos: Ya no tendría pareja, me quedaría sin el poco ingreso que ahora tengo, mi familia se alejaría de mí, me van a criticar, seré un mal hijo, seré un mal padre, etcétera. Pensando en un posible efecto colateral indeseable de moverte, suponiendo que existiera, piensa también qué podrías hacer o decirte para mitigarlo o asumirlo como una parte necesaria de tu proceso.

● **¿Para qué me quiero mover?**

- La pregunta no es “por qué”, sino para qué quieres moverte de donde estás. Por ejemplo, para vivir una vida más libre, tener paz, empezar de nuevo, ya no seguir perdiendo el tiempo en algo que me aleja de mí mismo, recobrar mi dignidad, encontrar una mejor oportunidad, crecer como persona, etcétera. ¿A qué te llama tu corazón? La idea es responder qué te va a dar moverte. Si moverte no te lleva a nada es como si fuera un camino sin corazón.

● **¿Qué es lo primero, lo más simple que tendría que hacer (o dejar de hacer) para empezar a moverme de este lugar?**

- Cuidado. No me refiero aquí a “la solución” de tu situación. Como ya lo hablamos en el capítulo, no hay soluciones mágicas ni únicas. Todo es un proceso que empieza con pequeños movimientos. Piensa en un primer paso que dependa de ti, que puedes lograr, aunque no represente una diferencia radical en tu proceso. Aquí lo que interesa es que empieces a pensar en lo que esté más a tu alcance para salir del estado de persistencia. Recuerda que se trata de desacelerar un

1. Mitos que nos impiden el cambio

poco, desplazarte un milímetro o un grado en otra dirección. Tiene que ser algo muy simple, muy sencillo y al parecer insignificante. Por ejemplo, dar los buenos días, fumar un cigarro menos al día, dejar de azotar la puerta, de morderte las uñas, espiar las redes sociales del alguien, hablar mal de alguien, dejar que cada uno tome sus decisiones, limpiar tu bandeja de correo, sacar lo que ya no usas, dormirte media hora más temprano, no saltarte el desayuno, hacer 5 minutos de estiramientos al levantarte, anotar los cumpleaños de tus amigos en tu agenda, pedir perdón por algo a alguien, hacer una llamada pendiente, empezar a dar las gracias, etcétera.

● **¿Cuál es mi primera meta o mi primera parada?**

- Es bueno que tengas claro tu destino final. ¿Recuerdas al Yo ideal? Pero también es bueno que te fijes algunas metas intermedias como indicadores de que vas por buen camino. ¿Qué es lo que tendrías que ver o dejar de ver como señal de que las cosas van en una buena dirección? Puede ser algo que tengas que ver o sentir. Coloca dos o tres marcadores intermedios antes de tu meta final. Por ejemplo, a mí me gusta ponerme recordatorios el último día de marzo, junio, septiembre y diciembre. Así voy revisando cada tres meses cómo va el avance de mis metas y qué tan cerca estoy de mi Yo ideal. Algo que también ayuda es pensar quién crees que es la primera persona que notará que empiezas a cambiar. ¿Quién es y qué crees que te dirá cuando se dé cuenta de lo que estás haciendo?

● **¿Qué no debo esperar que cambie para empezar a moverme yo?**

- Aquí piensa en las cosas que seguramente no van a cambiar y a pesar de ellas tú encontrarás la manera de moverte. Tal

vez alguna de estas cosas cambien luego de hacerlo tú, pero eso no es lo que te mueve, sino tu propio deseo de moverte del lugar donde estás. Por ejemplo, quizá lo que no cambie sean las políticas del lugar donde trabajas, la opinión de los otros, el temperamento de una persona, las creencias de alguien, tu situación económica actual, las quejas o críticas de alguien, el clima, el lugar donde vives, tu pasado, una adicción, un asunto legal, tu salud, que tengas tiempo, et- cetera. Anota las cosas que no depende de ti cambiar, para aprender a relacionarte de modo distinto donde te mueves.

- **¿Qué será diferente en mi vida una vez que llegue adonde quiero llegar?**

- ¿Recuerdas la pregunta “Para qué me quiero mover?” Bueno, pues ésta va muy relacionada. Imagina que ya eres como tu Yo ideal. Anota del modo más específico posible cuántas cosas serán distintas en tu vida gracias a este cambio. Obvia- mente tú vas a cambiar algunas cosas, pero qué hay de los cambios derivados de tu propio cambio. Los seres humanos vivimos en sociedades y familias que son como sistemas que se interrelacionan. La teoría de sistemas dice que *un cam- bio en una de las partes del sistema, afectará a las demás.*

El propósito de hacerte preguntas y encontrar respuestas no es para hallar aún una solución. Lo que busco es que ejercites tu capacidad para hacerte preguntas que normalmente no te haces y darte cuenta de tus respuestas. Puedes descubrir algo de lo que no eras consciente, quizá esto te ayude a despejar el camino. Ya lo descubrirás.