

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

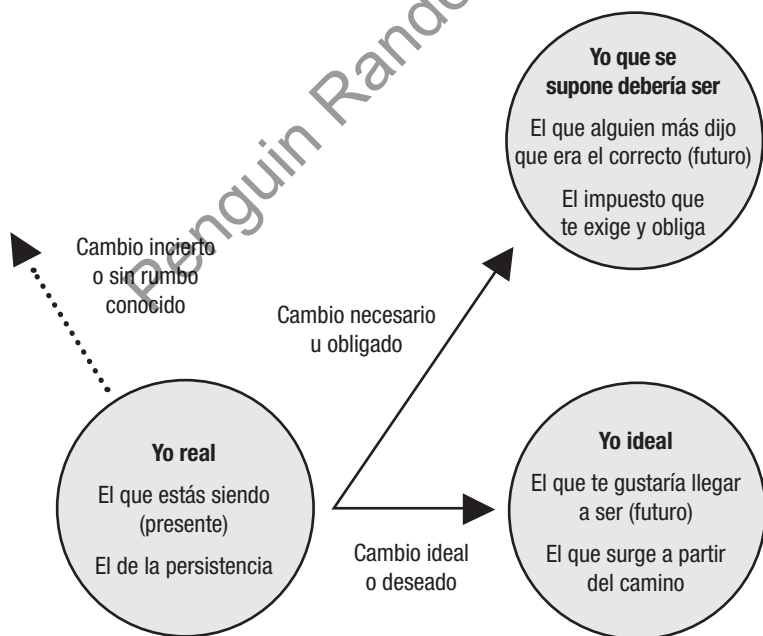
- Si algo te resulta muy desagradable querrás moverte; salir de ahí. La pregunta es ¿hacia dónde? Porque si lo que sabes es que estás parado en un sartén caliente y eso te quema, puedes saltar para donde sea, el riesgo es que sin saber a dónde, caigas en el fuego.
- En cambio, si te sientes razonablemente 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:



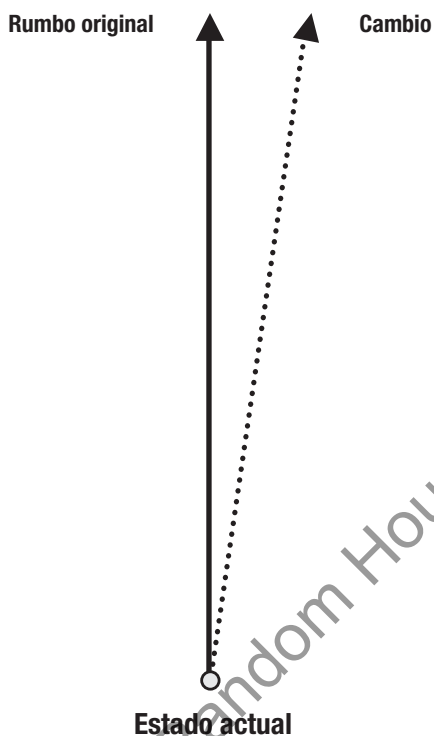
Cuando hablamos de cambiar o de posibilidades no es poco común escuchar a alguien decir “no tuve opción” o “no me quedó de otra”. No es complicado ver que esto no es verdad. Siempre tenemos opciones, lo que pasa es que muchas de ellas no las queremos tomar, ¿no es así? En la gráfica anterior sólo dibujé 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.