



Deborah Legorreta

# ¿Cambias o te cambian?

“Nos mudamos a Guadalajara!”, anunció emocionado mi esposo. La sonrisa que acompañó la noticia no dejaba dudas de que, para él, este cambio sería algo positivo laboralmente, pero yo recibí la noticia con una mezcla de susto y gusto que me hizo pensar que esto de los cambios, a veces, suena más fácil en la teoría que en la práctica.

Como psicoterapeuta llevo años promoviendo el cambio personal y organizacional, por ello, sentir resistencia y temor a la mudanza despertó a la madrastra que llevo dentro quien de inmediato dijo irónica: “¿No que es tan fácil cambiar e iniciar algo nuevo?”, “¿recuerdas cuando dijiste a tu paciente que sólo dependía de ella querer mejorar y hacerlo?”. Molesta porque había puesto el dedo en la llaga intenté acallarla. “O te cambias o te cambian por una tapatía”, me amenazó como despedida poco antes de quedarme dormida.

La mañana siguiente desperté inquieta. Hace un tiempo visité en Bilbao la exposición del artista multimedia Bill Viola y la obra que más me impactó mostraba simultáneamente, en cuatro paneles, varias

escenas que describían la vida como un constante fluir; iniciaba con el líquido amniótico y concluía con el paso en esa barca que lleva al “más allá”. En uno de los paneles se veían personas caminando, conversando y riendo –viviendo– y, al mismo tiempo, a un hombre sentado en la banqueta, casi inmóvil, con la mirada fija en el suelo. La vida pasaba a su alrededor y él permanecía quieto hasta que una gran ola se lo llevó dando tumbos sin control.

Al recordar esta escena pensé que resistimos el cambio porque existe la idea errónea de que si no nos movemos, si dejamos que las cosas “pasen” a nuestro alrededor, estaremos más seguros. Este tipo de respuesta es muy primitiva y propia de los animales más indefensos que se protegen permaneciendo quietos para que el depredador que los acecha no los perciba. Cuando enfrentamos un peligro real o imaginario –como puede ser una situación novedosa– a veces optamos por imitar a nuestros hermanos del reino animal; sin embargo, esta respuesta es la menos eficaz frente al peligro y la menos inteligente.

Los seres humanos somos capaces de negociar, realizar cambios y resolver los problemas sin necesidad de atacar, huir o paralizarnos (como yo estaba en esos momentos). Pensaba cómo convencer a mi marido de que, después de todo, su trabajo actual y nuestra ciudad no estaban tan mal. “¿No que cambiar era tan fácil? ¡Para que no andes de habladora con tus pacientes!”, me increpó la terrible censora. Para ponerle un tapabocas –se suponía que llevaba muchos años

jubilada– decidí tomar el toro por los cuernos y preparar la mudanza como si fuera una nueva aventura emocionante ... a pesar del mariposario que llevaba en el estómago.

## CUANDO EL CAMBIO ES VOLUNTARIO

• **Rescata la novedad y disfrute de vida.** Cuando llevamos mucho tiempo viviendo en el mismo lugar, con la misma gente y las mismas actividades, nos acostumbramos a esos estímulos y dejamos de reaccionar con la misma intensidad. Hasta el chocolate, la champaña o Antonio Banderas a diario dejan de gustarnos tanto. Un pequeño cambio en la ubicación de los muebles, en la rutina diaria o en el peinado de nuestra pareja pueden hacer que los sentidos se afinen de nuevo y perciban con intensidad lo que nos rodea. Ya lo decían las abuelas cuando aconsejaban a las recién casadas que fueran creativas para que en su matrimonio no “se acabara la novedad”. La rutina mata más pasiones que los calcetines dentro de la cama.

• **Incrementa tu autoestima y seguridad.** Todo cambio realizado voluntariamente implica moverse, actuar y enfrentar situaciones nuevas. Cuando realizamos estas acciones, enviamos a nuestro cerebro mensajes positivos tipo “sí puedo” que tienen impacto tanto en el pensamiento como en los sentimientos vinculados con la autoestima. Cada avance, por pequeño que sea, refuerza tu seguridad.

• **Controla tu vida.** Entre más nos resistimos a cambiar, más fácilmente somos revolcados por esa ola que tan bien ilustra Bill Viola.

Realizar acciones de cambio y movimiento auto controladas hacen que podamos flotar, nadar y hasta surfear como campeonas en la ola vital.

## TIPS PARA CAMBIAR (Y QUE NO TE CAMBIEN)

• **Un paso a la vez.** Es un error tratar de cambiar varias cosas de golpe; las posibilidades de que algo salga mal se incrementan y la tentación de regresar a las viejas costumbres se vuelve más fácil. Si quieres mejorar tu figura, por ejemplo, comienza con una rutina corta de ejercicio moderado tres veces por semana; cuando lo logres, mejora tu alimentación gradualmente. Si haces todo a la vez y no te ves escultural de un día para otro querrás comerte un bote de helado para paliar la frustración.

• **Redefine el cambio en términos positivos.** Busca lo positivo en la nueva etapa o condición, y programa tu mente para que la enfoque desde ese ángulo. Por ejemplo, si el ejercicio te da flojera, sal a caminar o bailar y piensa que es una oportunidad más de divertirse y socializar.

• **Prémiate cuando das un paso hacia adelante.** Cada paso en la dirección correcta merece reconocimiento. En lugar de una madrastra, invéntate un guapo porrista imaginario que te diga “¡bien!” cada vez que logres un avance y que te recuerde que cambiar para mejorar es propio de las personas más listas y que tú eres una de ellas. ☺

*Deborah Legorreta es doctora en psicoterapia y autora de los libros: Las tres “es” de la mujer exitosa: eficacia, ética y equilibrio de vida para el nuevo siglo y La segunda adolescencia: los cambios a partir de los cuarenta.*

