Cambios sin crisis

LAS TRANSFORMACIONES FÍSICAS Y VITALES QUE SE PRODUCEN A LO LARGO DE LOS AÑOS DEBEN ASUMIRSE CON NATURALIDAD Y SIN ANGUSTIA

Es curioso observar cómo a lo largo de la vida los cambios en nuestra forma de ser se producen sin apenas darnos cuenta. Modificamos el carácter como reacción a determinados acontecimientos y no como resultado de una planificación voluntaria. Se vive, pero se revisa poco la vida, tal vez llevados por la creencia errónea de que la personalidad no cambia. "Soy así, y ya está", suele decirse. Sin embargo, se puede cambiar para mejorar uno mismo y para mejorar las relaciones con los otros. En definitiva, se pueden revisar los patrones de conducta y conformar el carácter más cercano al gusto propio. Además, se quiera o no, en el propio crecimiento personal aparecen necesidades que antes no existían, y esto impulsa a la persona a efectuar modificaciones en su manera de vivir. Esta necesidad se conoce como crisis porque define una fase en la que la persona experimenta un nivel de angustia mayor de lo habitual. Para superarlo hay que entender que el cambio es natural, y que también lo son la incertidumbre y el miedo que trae parejos, porque implican el paso de un estado conocido a otro desconocido, de unos hábitos a otros.

Los hábitos o patrones de conducta

Los hábitos se desarrollan a medida que vivimos y establecen las formas predeterminadas de actuar en una situación. Esto es así porque tendemos a repetir las conductas que en ocasiones anteriores nos han dado buenos resultados o que, al menos, nos permiten conocer con certeza qué vamos a obtener. En la conformación de esas pautas de comportamiento estamos influidos por las características de nuestra personalidad. Por tanto, en cierta medida, seguimos el dictado de una tendencia innata e involuntaria. Pero sólo en cierta medida, debido a que con el paso del tiempo las conductas se arraigan a fuerza de practicarlas.

Por eso conviene revisarlas y, si fuera necesario, reformarlas. No siempre resulta fácil, pero en ocasiones no queda más remedio, especialmente si queremos librarnos de las que constituyen un obstáculo para hacer real la posibilidad de ser más felices. No en vano, la motivación para afrontar una situación es siempre satisfacer alguna necesidad.

Las necesidades de las personas se transforman a medida que se recorren las etapas del desarrollo personal, que no siempre se corresponden con los cambios físicos que experimenta el cuerpo, pero sí con la llegada de una nueva etapa en la que se presentan nuevas exigencias. Esa ansiedad ante los efectos del paso del tiempo y los cambios personales ha dado lugar al conocido concepto de las 'crisis de la vida'. En un principio, se habló de la crisis de la mitad de la vida, que se situaba en torno a los 40 años, pero esta idea se ha expandido hasta abarcar varias 'crisis' que marcan el paso de una etapa de desarrollo a otra. No importa cuál sea la edad que se tenga. Cuando toca crecer, toca.

La crisis en el cambio de etapa

A la idea de crisis se le asigna casi siempre un significado negativo con el que se da a entender que es una fase en la que la persona experimenta un nivel de angustia mayor de lo normal. Esto es natural, dado que implica el paso de un estado conocido a otro desconocido, y la incertidumbre que esto genera produce un aumento de inseguridad. Sin embargo, ese temor a lo desconocido no puede conducir a la negativa de llevar a cabo los cambios que el desarrollo personal exige, porque si así ocurre, se ejerce una suerte de violencia contra uno mismo.

LA REVISIÓN DEL FUTURO

Para cambiar nuestra situación tenemos que transformar nuestra conducta. Podemos imaginar que se vacía la mochila con la que cargamos en el caminar de la vida, que quitamos lo que pesa y resulta innecesario, para así seguir caminando y llenarla de nuevo. Aprovechar las crisis significa revisar la vida:

- Cuando se trata de cambiar hábitos, es necesario distinguir entre lo que constituye parte de la estructura de nuestra personalidad (y, por lo tanto, difícilmente modificable) y lo que sí se puede cambiar.
- Quitar costumbres, vicios o manías siempre resulta penoso porque son conductas que se han incrustado de manera importante en nuestra manera de ser. Pero el esfuerzo del cambio siempre merece la pena.

Esta presión a uno mismo resulta además baldía, puesto que por más que lo intentemos, nunca podremos volver al estado en que nos encontrábamos antes. Otro factor que contribuye a empeorar las cosas es que todas las personas no maduran ni se desarrollan al mismo tiempo. Por causas genéticas y ambientales, cada persona tiene su ritmo y está preparada para pasar de una etapa a otra de su vida en un momento determinado, que no tiene por qué coincidir con el de las personas que le rodean. Puede ocurrir que cuando se están sintiendo nuevas necesidades y avistando nuevos horizontes, los amigos o la pareja no entiendan qué es lo que nos está ocurriendo, porque para ellos ese momento todavía no ha llegado. ‹

EL PASO DE UN ESTADO CONOCIDO A OTRO DESCONOCIDO Y LA INCERTIDUMBRE QUE ESTO GENERA PUEDE PRODUCIR UN AUMENTO DE INSEGURIDAD

- Seamos conscientes de que mientras no se produzcan los cambios, nos seguirán ocurriendo las misma cosas que hasta ahora.
- Es preciso analizar cada una de las creencias que se han ido instalando en nuestra vida y determinar cuáles nos favorecen y cuáles nos perjudican.
- Uno de los factores más importantes para poder asumir la transformación es la sinceridad con uno mismo. Tiene que llegar un momento en que dejemos de lado la tendencia a autoengañarnos para no complicarnos la vida.
- Es importante considerar la posibilidad de que otras personas –incluso profesionales de la psicología– intervengan ayudándonos en los procesos de cambio. Y que lo hagan, más que para aconsejarnos, para ser espejos de nuestra propia persona: esto permitirá que nos examinemos con mayor detenimiento y que podamos juzgar y actuar con más acierto.