



## Cambiar para ser más nosotros mismos

NO PODEMOS QUEDARNOS ESTANCADOS SI SABEMOS (O INTUIMOS) QUE UN CAMBIO NOS PERMITIRÍA SER MÁS COHERENTES, EFICACES Y FELICES

Bien como respuesta a circunstancias externas, bien por reflexiones vinculadas a nuestra evolución personal, en ocasiones nos planteamos la necesidad de tomar decisiones que suponen cambios drásticos en nuestra manera de pensar o actuar.

Somos animales de costumbres y tendemos a responder del mismo modo ante estímulos similares, pero a la vez tenemos capacidad para reaccionar de modo distinto al habitual, ya sea porque el entorno nos exige en ese momento respuestas distintas (más adecuadas a la situación o más conformes a nuestra manera de ver las cosas), ya porque queremos mejorar como personas y ser más felices.

Los cambios surgen normalmente cuando sobrevienen circunstancias distintas de las habituales, porque son las que con mayor probabilidad pueden conducirnos a la necesidad de plantearnos una modificación de nuestro patrón de conducta. Una conversación sincera y dolorosa con un amigo de toda la vida, la ruptura de una larga relación de pareja, el nacimiento de un hijo, un proceso introspectivo que nos confirma la necesidad de cambiar, el traslado a otro país o ciudad, la muerte inesperada de un ser querido, la visita al psicólogo, los hijos que se van de casa, la primera experiencia laboral, una enfermedad, la jubilación... son muchos los factores que favorecen que pongamos en cuestión algunas de nuestras convicciones o costumbres.

### La necesidad del cambio

Para crecer como personas, para mantener un equilibrio emocional que nos permita responder a las exigencias del entorno, hemos de cambiar permanentemente. No podemos quedarnos estancados ni sentenciar “soy así, qué le vamos a hacer”, si sabemos que un cambio nos permitiría ser más coherentes, más eficaces o más felices.

Nuestra historia personal demuestra que como entes pensantes y sensibles que somos, cambiamos y evolucionamos cada día. Y esa es una de las emociones que nos depara la vida: comprobar cómo nos vamos adaptando, cómo vamos interactuando con el

entorno. Cada nueva situación exige una respuesta específica que extraemos de nuestro interior tras remover, intuitiva o premeditadamente, nuestra experiencia y nuestra manera de pensar tras recibir la influencia de quienes nos quieren y nos rodean.

La mejor manera de reforzar nuestra identidad, de crear una personalidad dinámica y fuerte es permanecer abiertos a las señales del exterior y de nuestro interior, respondiendo en cada momento del modo más adecuado.

Se trata de tomar el timón de nuestro barco, de pilotarlo hacia donde queremos y podemos, y no hacia donde nos lleva la corriente o un mapa obsoleto que no incluye la información necesaria para una navegación óptima.

Pero hemos de distinguir bien lo que queremos cambiar. Con las tendencias profundas de la personalidad, con los sistemas de valores muy interiorizados, con los hábitos muy arraigados, hemos de mostrar un especial cuidado, porque modificarlos puede sumirnos en una crisis de identidad nada deseable. Para evitar este error está la reflexión.

### Por dónde empezar

Muchos de nosotros ya tenemos identificados los hábitos y actitudes más claramente mejorables, en la medida que nos causan problemas de convivencia, no nos resultan útiles, no nos satisfacen o son incoherentes con nuestra manera de pensar y de ver la vida. Comencemos por “trabajar” este ámbito de mejora, porque es el que más satisfacción nos va a deparar.

No es fácil, porque son muchas y variadas las razones que nos han llevado a ser como somos. En esta reflexión no debe importar la edad, porque nunca es tarde si el cambio nos permite hacer las cosas tal y como creemos que debemos hacerlas. Si, por temor a lo desconocido o a equivocarnos, demoramos una decisión que sabemos acertada nos estamos negando la posibilidad de madurar, nos estamos haciendo daño, ya que frenamos una evolución conveniente. Aplicar la receta de siempre ante exigencias nuevas o repetir

errores del pasado ante situaciones ya conocidas, resulta lo más cómodo y sencillo pero nos conduce inexorablemente al estancamiento, y nos aparta del dinamismo inherente al hecho de vivir en un contexto que, querámoslo ver o no, cambia.

También puede ocurrir que el freno al cambio no provenga de nuestros hábitos, miedos o incertidumbres, sino del exterior: la pareja, los hijos, los amigos, el trabajo, las convenciones sociales. No todos evolucionamos al mismo ritmo, pero cada uno debe intentar preservar la cadencia de su propia evolución y adoptar las decisiones que considere necesarias para su progreso como ser humano.

### Los primeros pasos

Replantearnos, **analizar cómo pensamos y actuamos, es un ejercicio positivo y saludable siempre que lo hagamos con un objetivo de mejora y de adaptación al medio.** Hay ocasiones en que tenemos claro lo

que deberíamos hacer, pero nos encontramos con que una creencia muy arraigada nos impide adoptar la decisión. ¿Qué hacer? Comencemos por reflexionar, por ver hasta qué punto es nuestra esa creencia y nos identifica esencialmente como personas. Muchos de estos prejuicios son adquiridos y no reflejan nuestro real sistema de valores. En ese caso, desprendámonos del lastre, y configuremos un sistema propio, coherente con nuestras convicciones profundas, que nos permita ser más felices y equilibrados.

Las personas que han conseguido realizar grandes y satisfactorios cambios en su vida, lo han hecho a costa de romper hábitos y creencias (suyas o ajenas) que les impedían evolucionar en la dirección deseada. Es frecuente que la idea motora del cambio sea una obsesión o una convicción profunda que permanecía aletargada esperando el momento para emerger. Pero no siempre es así. La creatividad de la psique humana es enorme, y una persona pensando y reflexionando, si se lo propone, puede llegar muy lejos. ◀

## LA REFLEXIÓN NOS SIRVE PARA MEJORAR COMO PERSONAS Y PARA ADAPTARNOS A UN MEDIO QUE SIEMPRE CAMBIA

### CAMBIAR ES PROPIO DE PERSONAS INTELIGENTES

- Nuestra vida y nuestra personalidad las vamos construyendo cada día, y un asunto tan esencial no podemos dejarlo en manos del azar ni de la voluntad de otras personas.
- Reflexionemos sobre lo que no “nos llena” de cómo somos. Escribamos una lista de cosas a mejorar, comenzando por las importantes.
- Permanezcamos atentos a lo que nos pasa. Cada situación requiere una respuesta específica; cada deseo y cada sueño, también.
- Analicemos las situaciones nuevas y estudiemos las ventajas e inconvenientes de las decisiones que podemos adoptar ante ellas.
- Una vez meditada suficientemente la decisión, si decidimos cambiar, hagámoslo. Escuchemos a quienes se oponen, pero decidamos en libertad.
- El miedo al cambio siempre acecha: prestemos atención a los pensamientos constructivos y positivos, no a los negativos
- Si estamos convencidos de la necesidad del cambio y no nos vemos capaces de hacerlo solos, solicitemos ayuda a profesionales en psicología.
- Seamos conscientes de que un cambio de rutinas o de manera de pensar supone un esfuerzo y entraña algún riesgo emocional