Capítulo 1

¿Es posible cambiar?

En el cuento *El Mago de Oz* los protagonistas se creen todo lo que se dice acerca del famoso Mago de Oz, un personaje con gran poder al que nunca han visto.

Hasta que se descorren las cortinas y descubren que el mago no es más que un señor moviendo mecanismos, dándose importancia y diciendo cosas con un altavoz, que realmente no tendrían por qué creer.

Si antes de descorrer las cortinas, alguien les hubiera dicho que el mago no era más que un señor diciendo cosas que no tenían que creer, no le hubieran escuchado. Pero una vez ellos mismos hacen el descubrimiento, el mago pierde su poder.

Tu mente es tu Mago de Oz, te crees todo lo que te dice y te ves impulsado por las emociones que genera, así que vas saltando de un lado a otro, de la alegría al sufrimiento, porque estás dentro de ella, dentro del cuento, y solo ves sus resultados.

Cuando seas capaz de descorrer las cortinas y ver lo que hace tu mente mientras lo está haciendo, perderá casi todo su poder.

«*No es que se pierda la magia, es que se descubre el truco*»
(Anónimo)

Este libro trata de cómo descorrer las cortinas de tu mente y ver cómo funcionan sus mecanismos mientras lo hacen, para así conseguir que pierdan su magia, y con ello su poder, e incluso que empiecen a hacerte gracia. Y es que al final, el mago era un «tío majo», y además tenía buena intención.

Hay varios conceptos básicos sin los que este libro no tendría sentido. Vamos a verlos pues conviene dejarlo claro desde el principio.

El primero es que los seres humanos podemos cambiar.

Hay personas que no creen que esto sea verdad aun siendo algo fácilmente comprobable. Tú mismo has cambiado ya muchas veces.

Probablemente, como con tantas otras cosas, la causa suele ser un malentendido en el uso de las palabras, y por eso aclararemos más adelante qué entendemos por «cambiar», para ver si así nos ponemos de acuerdo.

Los seres humanos también podemos ayudar a otros a cambiar. Cualquier persona que haya sido ayudado alguna vez por su familia, un buen amigo, un *coach*, un mentor o un terapeuta puede atestiguarlo.

Quizás el concepto menos explorado sea el de que los seres humanos podemos cambiarnos a nosotros mismos. La razón de esto es que en la práctica es mucho más difícil cambiarse a uno mismo que ayudar a otros a cambiar. Aun si fueras un experto en cambio, siempre te *será* más fácil ayudar a cambiar a otros que cambiarte a ti mismo.

El motivo es que para cambiar hace falta una energía suficientemente alta como para modificar nuestras emociones, y para conseguir esa energía necesitamos claridad, precisión, concentración, foco. Desafortunadamente, cuando dispone de esa energía, a nuestra mente no le gusta estar tranquila, por lo que es difícil conseguir la disciplina para dedicarnos un tiempo de tranquilidad y así conseguir la concentración necesaria para enfocarnos en el cambio que queremos hacer. Un experto en *mindfulness* no tendría ningún problema en corroborar esto.

Otra idea importante es que para cambiarnos a nosotros mismos necesitamos conocernos. Parece lógico pensar que, si queremos cambiarnos, es porque hemos sido capaces de detectar áreas de nosotros mismos que no nos gustan.

No todo el mundo es capaz de detectar esto. Algunas personas tienen tanto miedo a las consecuencias de darse cuenta de que pueden estar equivocadas, que presentan barreras de defensa que les impiden profundizar en sus posibles comportamientos negativos. Lo notarás porque siempre cambian de conversación ante

ciertos temas y esquivan o ni siquiera responden a las preguntas que van a la esencia del tema.

«*El problema no es el problema. El problema es tu actitud ante el problema*».

Veamos un ejemplo:

— Tú: abuela, llevas viendo el mismo canal de la tele todo el día. ¿No te gustaría ver algún otro canal?
— Tu abuela: sí.
— ¿Y por qué no cambias de canal?
— Porque no sé.
— ¿Quieres que te enseñe a cambiar de canal con el mando?
— No.
— ¿Y cuál es el motivo?
— Porque es muy difícil.
— Ya verás que no, te enseño en un momento.
— Quizás otro día.

Algo en lo que más gente podría estar de acuerdo es en que cambiarnos a nosotros mismos sería más fácil si conociéramos buenos modelos y técnicas para hacerlo.

La mayor parte de los libros a los que se suele llamar de «desarrollo personal» están llenos de verdades que son muy gratificantes de conocer, pero que no nos ayudan a cambiar en el corto o medio plazo, ni siquiera para los hábitos más simples. Por eso, la esencia de este libro es dar un par de pasos más allá para explicar con más detalle lo que sí es importante saber para cambiar.

Y hay algo más que tener en cuenta: saber no basta, para cambiarnos a nosotros mismos eficazmente necesitamos practicar para volvernos expertos en el uso de esos modelos y técnicas. En otras palabras, cambiar es un arte más que una ciencia.

La mayor parte de nosotros hemos pensado con ilusión que por leer un libro de desarrollo personal íbamos a conseguir hacer cosas que no éramos capaces de hacer antes. Con el paso del tiempo guardamos buenos recuerdos de esos libros pues aumentaban

nuestra conciencia acerca del tema, pero después nos olvidamos de que realmente no consiguieron ayudarnos a cambiar, al menos por dos razones: no nos proporcionaban el suficiente grado de precisión acerca de qué –específicamente– necesitábamos comprender y hacer, y quizás debido a lo anterior, tampoco conseguían animarnos a seguir practicando.

Como puedes ver, para cambiarnos a nosotros mismos hacen falta unos cuantos requisitos, y por eso no es tan fácil encontrar personas que hayan tenido éxito en ello. Por suerte, si estás leyendo este libro, probablemente ya has cumplido algunos de ellos y te queda mucho menos camino por delante.

Mi intención es que, tras leer este libro y fijándote en ti mismo, comprendas claramente cómo funcionan tus hábitos, tus emociones y qué factores influyen en ellas. Entonces te será muy fácil empezar a ver cómo actúan en tu día a día. Cada vez que los detectes, te volverás más y más experto en el modelo, hasta que el hábito de ser capaz de anticipar y explicar fácilmente qué te está pasando se vuelva inconsciente. Una vez conseguido esto te será más fácil influir en tus emociones y con ello en tus comportamientos. Es decir, te volverás un experto en cambiar.

Resumen

Podemos cambiar nuestros comportamientos y suele ser más fácil ayudar a cambiar a otros que cambiarnos a nosotros mismos.

Cambiar es un arte, más que una ciencia, y por lo tanto necesita práctica.

Nos será más fácil cambiarnos o ayudar a cambiar a otros cuanto más nos familiaricemos con el modelo, más nos conozcamos y más practiquemos.