

## CAMBIO POSITIVO (ESTRATEGIA)

### CAPITULO 1

¿Qué significa estar atorado?

### CAPITULO 2

¿Por qué cambiar?

### CAPITULO 3

Cambio y autoestima

### CAPITULO 4

Cambio y opciones

### CAPITULO 5

Cambio y perfección

### CAPITULO 6

Un asunto de voluntad

### CAPITULO 7

Salga del hoyo.CAPITULO 1

¿Qué significa estar atorado? Estar atorado es...

...fijar metas y hacer planes para dar el primer paso el día siguiente o la semana próxima o el año que viene o cuando el resto de su vida está en perfecto orden.

...hacer promesas –dejar de beber, no fumar, pasar más tiempo con la familia, bajar los balances de la tarjeta de crédito, hacer ejercicio regularmente, o ser más positivo-para romperlas y sentirse culpable.

...no hacer nada para prevenir consecuencias extremas a su salud o persona a pesar de repetidas advertencias de su doctor, su jefe, familia y sus amigos.

...esperar una catástrofe, una señal, una oferta que no se puede rehusar, o peor aún, hasta que no pueda seguir adelante si no hace lo que todo el tiempo supo que tenía que hacer y que podía hacer.

**ESTAR ATORADO NO ES CÓMODO NI RESULTA MUY SATISFACTORIO.** Cuando se está en esta situación no se siente uno contento; no se piensa con claridad; se duda de

las propias habilidades y no se está a gusto consigo mismo. Pero, especialmente, no se puede ir hacia las metas ni salir de situaciones incómodas y poco sanas. Este libro trata de cómo desatorarse.

Lo llevará a conocer sus obstáculos psicológicos, sus barreras emocionales, y las consideraciones prácticas que coartan sus esfuerzos para cambiar. Ofrece una guía, ideas, herramientas que puedes usar para atravesar aquello que bloquea el camino. Para cuando llegues a la última página, estarás ya en camino hacia una vida más satisfactoria y llena de recompensas..De cualquier modo, antes de empezar, necesita entender exactamente qué significa estar atorado. Es posible que quiera negar lo que siente, ignorar los signos y síntomas, y se resista a examinar el término y la manera en que lo afecta. Pero debe hacerlo, ya que será el primer paso para desatorarse.

El destino último de esta odisea es llegar a una vida que desee verdaderamente y que merezca. Uno no puede planear un viaje así o iniciarlo sino hasta que encuentra la línea de salida. Estar atorado es la línea de salida, y se dará cuenta de que no es la única persona que está en ella. **TODOS SE QUEDAN ATORADOS.** Todos. No hay excepciones. Piense en ello. Piense en toda la gente cuya vida parece estar tan llena de encantos –gente que tiene y hace todo lo que usted desea para sí. ¿En verdad cree que ellos nunca tuvieron un momento de duda o inseguridad? ¿Piensa que nunca se enfrentaron a un obstáculo o barrera que creyeron infranqueable, impidiéndoles el paso hacia el éxito? Claro que no. Aunque lo intente, nunca encontrará a alguien cuya vida sea exactamente como la quería, desde el nacimiento hasta la muerte.

Sin importar lo rico, poderoso, inteligente, hermoso, famoso, exitoso o admirado que sea uno, se puede tomar un camino equivocado, perder el rumbo, salir de la senda y

caer en arenas movedizas hasta las rodillas, hundiéndose rápidamente. Todos nos quedamos atorados, incluso la gente que “debería” saber evitarlo. Hasta un profesor universitario que da conferencias, coordina talleres y escribe libros sobre como desatorarse.

En 1980 un artículo llamado “Levantar las barreras hacia el éxito personal” apareció en un periódico. En el artículo se presentaba en forma general los bloqueos hacia el cambio; mismos que fueron la base de mi taller ese fin de semana. Empecé a escribir este libro. Unas doce veces empecé, hasta que por fin pude terminarlo al cabo de siete años, y experimenté de una manera muy personal los bloqueos hacia el cambio.

## TODOS SE QUEDAN ATORADOS Y TODOS PUEDEN DESATORARSE

Cualquier elección que tenga que hacer –desde dejar de fumar o de cortarse el cabello, hasta aceptar una proposición amorosa o una oferta de trabajo- puede confundirlo, asustarlo o dejarlo atorado. Uno de los lugares más obvios y dolorosos en que se puede quedar uno atorado es cuando se ha metido en situaciones frustrantes y autodestructivas. Todas son demasiado familiares y dolorosas:

- malos matrimonios
- trabajos sin salida
- sentirse solo y aislado en una nueva ciudad
- experimentar una enfermedad física o una severa depresión
- ser incapaz de escapar de abusos físicos, emocionales o sexuales

Se requieren cambios, pero no parece que uno pueda hacer que éstos se produzcan. Cada vez que quiera dejar de comerse las uñas o después de haber aguantado durante una década de abusos de su esposo o padre, su habilidad para hacer algo respecto a su situación parece desaparecer.

Nada es capaz de moverlo, ni el deseo de mejorar ni las ansiadas metas y aspiraciones, ni siquiera el dolor que se siente ni amenazas, sobornos o súplicas apasionadas. ESTAR ATORADO ES COMO UN AUTO EN EL LODO CON LAS LLANTAS DERRAPANDO, ESTAR ATORADO ES... ver pocas alternativas o ninguna para la situación actual.

...sentir miedo al fracaso, decepción, rechazo, pérdida, o cambio y abstenerse ante el riesgo.

...la fatiga, la depresión y el descenso de productividad, primero solo en relación al aspecto que parece que no puede cambiar pero después en muchas áreas de su vida.

...quejarse más de lo que acostumbra; sólo ver el lado oscuro de las cosas y no perder oportunidades de decir lo mal que va todo; creer que todas las opciones disponibles están condenadas a fallar y rechazarlas a priori,

...aferrarse tontamente, irse a los extremos, seguir la primera alternativa que se presenta sin considerarla cuidadosamente y sin un planteamiento.

...empezar proyectos, dietas, programas de ejercicio o cualquier otro esfuerzo para el mejoramiento personal y dejar de hacerlo poco después de haberlo comenzado, estando a la mitad o sólo a un paso de alcanzar la meta.

ESTAR ATORADO ES ENCONTRARSE DE NUEVO EN EL PRINCIPIO (y preguntarse si se tiene la fuerza para volver a empezar)

Puede quedarse atorado donde empezó, preguntándose si tiene la fuerza para volver a intentarlo. O puede posponerlo, dejando que algo que quiere se vaya yendo cada vez más lejos de su alcance. O puede que esté meditando giros nuevos e inesperados de eventos que no

sabe como manejar.

ESTAR ATORADO ES...

...sentirse inerme, sin esperanza, sin valía, frustrado,

furioso, atrapado o fuera de control.

...guardar resentimientos a la gente que posee lo que usted quiere (pero que no ha conseguido) y rechazar a cualquiera que se dé cuenta o que accidentalmente roce alguno de sus puntos débiles.

...convertirse en un ogro gritón cuando alguien tiene la audacia de sugerir un cambio, o culpar a otro por su circunstancia actual o a un tercero que por casualidad estaba cerca cuando se le ocurrió estallar.

...convertirse en un autocrítico despiadado, y odiarse y renegar de sí mismo por cualquier error o falla e incluso convencerse de que no tiene nada de lo que quiere porque no se lo merece.

**EL ESTAR ATORADO SURGE DE UN NÚMERO INFINITO DE “MUY BUENAS RAZONES” PARA NO CAMBIAR**

Cada vez que quiere hacer un cambio –no importa lo pequeño que sea- y no logra aducir a un número inagotable de excusas para no hacerlo, se queda atorado.

Es raro que uno se sincere rápidamente y diga que no quiere cambiar. En vez de ello, uno ofrece una razón perfectamente lógica, razonable y legítima. Los seres humanos tienen un talento sorprendente para este tipo de pensamiento negativo y circular, y es uno de los síntomas más obvio del quedarse atorado..ESTAR ATORADO ES...

...PENSAR NEGATIVAMENTE. Sus pensamientos y conversaciones están sobrepobladas de frases como: no puedo; nunca va a funcionar; eso no hará ninguna diferencia, o no tengo alternativa.

...SUBESTIMARSE. Piensa que no es lo suficientemente inteligente, fuerte, rico, creativo o valioso para obtener lo que en verdad quiere.

...MINIMIZAR LA PROPIA SITUACION. Se consuela a sí mismo (y se convence de que no debe cambiar) con razones tan tibias como: las cosas no van tan mal; a otras personas les va peor; debería estar agradecido de lo que

tengo – ya la iré pasando.

...PENSAR MÁGICAMENTE. Los pensamientos mágicos son excusas disfrazadas. Por lo general empiezan con la frase: “Todos mis problemas se resolverían sí”...podiera ganar la lotería; si mi madre no estuviera en un asilo; si no hubiera sido maltratado por mi padre cuando niño; si no me hubiera casado tan joven, etc...

...TENER UNA MENTE DE UN SOLO CARRIL.

Cuando se está atorado, una enorme cantidad de tiempo y energía es usada para preocuparse por el problema. Lo pone bajo el microscopio para verlo en detalle más cerca. Revisa cuidadosamente cada cosa que haya dicho o hecho con relación al problema. Y desesperadamente busca una razón para su condición presente.

Otras variaciones de la forma de pensar de “atorado” conspiran para mantenerlo en jaque. Es raro que mire hacia arriba en busca de soluciones. Está tan atrapado en estos patrones de pensamiento que tiene poca energía para

cambiar. Si no tiene cuidado, el estar atorado se puede volver una forma de vida.

SI LA VIDA ES UN VIAJE, EL ESTAR ATORADO ES UNA DESVIACIÓN

Se suele comparar a la vida con un largo viaje, un camino por el que se va desde el día del nacimiento hasta el momento de la muerte. Uno sale al gran viaje con la intención de alcanzar su destino. El camino tiene vueltas y retornos, algunas veces porque así lo hemos escogido, otras veces porque obstáculos imprevistos nos impiden progresar. Ocasionalmente uno pierde el rumbo. A todo el mundo le pasa.

Puede empacar y estar listo para ir de viaje y nunca hacerlo. Puede que salga lleno de esperanzas y regrese al primer signo de tormenta, o a mitad de camino, cuando empiece a sentir pánico. El miedo le hace detener para

preguntarse si en verdad quiere seguir con el viaje. No sabe qué le espera delante y le preocupa que el llegar adonde va pueda no ser algo tan feliz. Por lo que le da la espalda y se queda donde está. No importa cual sea la desviación que tome, siempre tendrá el mismo resultado. Se encontrará en algún lugar en el que no quiere estar, sin saber como volver al camino. Usted está atorado. ¿Cómo fue que se desvió del camino? ¿Por qué se salió de la carretera principal? Si la vida es un gran viaje y su intención era llegar a algún lugar en particular, ¿cómo acabó en otro?

Existen cuatro barreras que pueden hacerlo perder el camino principal; cuando termine este libro podrá reconocer cada una de ellas. Tendrá la oportunidad de confrontarlas y las herramientas para sobreponerse a ellas,

como también la de cambiar si ése es su propósito.

1.- **BAJA AUTOESTIMA:** Por críticas negativas, por fallas de las que se está consciente y por compararse con los estándares de otras personas, su sentido de autovalía puede ser lastimado, lo que le puede llevar a creer que no merece algo mejor de lo que ya tiene.

2.- **NO VER ALTERNATIVAS:** Sin la capacidad de tomar decisiones no se puede elegir una opción y seguir un plan, lo que hace que uno derrape o regrese adonde empezó.

3.- **SABER LO QUE UNO QUIERE EN VERDAD:** Al estar confundido por mensajes encontrados entre lo que debería hacer y ser, deja que sus padres, predicadores, publicistas o cualquier persona le marque las prioridades. Sin un sentido claro de lo que se valora, se carece de una visión para cumplir con las metas.

4.- **POR DEFENDER EL "statu quo":** Uno gasta la energía que tiene. Usa

demasiada para defender su posición actual. En vez de marcarse una meta, de trazar un

curso y de seguir un plan, encuentra razones perfectas para no cambiar.

5.- MIEDO: El prospecto de cambiar lo aterroriza. El cambio trae consigo la posibilidad del fracaso, el rechazo, la decepción y el dolor a la vez que una posibilidad de que si obtiene lo que piensa que quiere, esto no resolverá sus problemas después de todo. El miedo le provoca que sacrifique la ganancia probable para poder evitar todo dolor posible.

6.- CARENCIA DE COOPERACIÓN: Estoicamente trata de hacerlo por sí mismo porque no sabe dónde buscar ayuda o por reticencia a pedir apoyo a aquellos a quienes ama.

7.- PERFECCIONISMO: Quiere una garantía, una solución y un camino perfecto, sin obstáculos, hacia su meta (la cual debe tener resultados ideales). Para usted todo debe ser perfecto o no hace nada. Con esa posición mental, nunca conseguirá lo que quiere.

8.- FALTA DE VOLUNTAD: No puede actuar según sus deseos o reunir la energía suficiente para mantenerse en el camino y llegar a su destino.

#### PARA REGRESAR AL BUEN CURSO

Si en este momento usted no cree que una luz aparecerá al final del túnel, le pido que haga como si ésta pudiera aparecer. Trate de mantenerse abierto a las palabras que lee. Trabaje y desarrolle las estrategias para salir del hoyo. Si acaba por sentirse confundido y escéptico o siente que le pido que se asome a partes de sí mismo que usted preferiría no ver, tómese un descanso. Vuelva a leer el capítulo. Pregúntese si estar atorado es en verdad lo que quiere. Entonces vuelva a intentarlo. El brillo de la luz, cuando finalmente aparezca, puede sorprenderlo. Cuando se está atorado, se tiende a ver la vida de otras personas con envidia. Acaba uno por creer que ellas tienen alguna

calidad especial, mágica, inconseguible, para obtener lo que quieren en la vida. Tiende a pensar que ellas sí pueden salir del hoyo y usted no. **USTED PUEDE HACERLO TAMBIEN.**

Es cierto que tal vez nunca llegue a cantar tan bien como Tina Turner o nunca sea tan admirado como Betty Ford. Usted no puede vivir la vida de alguien más, pero puede vivir su propia vida y hacer de ella algo mejor y diferente de lo que ha sido. Tal y como lo escribió Richard Bach en su libro ILUSIONES “nunca se te otorga un deseo sin que también se te otorgue la posibilidad de hacerlo realidad, de cualquier manera, puede que tengas que trabajar para ello”. Usted no se quedó atorado de la noche a la mañana. La vida no era perfecta un día para ser un lío horrible y espantoso al siguiente. Usted tomó la primera desviación hace mucho, y le tomará algún tiempo el regresar al punto culminante que lo llevará al camino que quiere recorrer. Es posible que encuentre su parte de baches, puentes llevados por la corriente y árboles caídos en el camino, pero estará encaminado hacia donde usted quiere llegar. Puede superar estos obstáculos si trabaja en derribarlos. Sea paciente. Sea determinado. ¿Recuerda qué se siente, se ve y se oye al estar atorado? Pregúntese si estar atorado es lo que en verdad quiere..

## CAPITULO 2

### ¿POR QUÉ CAMBIAR?

Cambiar. Si uno hiciera una lista de palabras de las cosas que son más fáciles de decir que de hacer, “cambiar” estaría al principio. Dos sílabas, siete letras, que significan ALTERAR, VARIAR, o HACER DIFERENTE; la palabra “cambiar” reúne emociones encontradas para cualquiera que la escuche. ¿Qué le sucede a usted cuando piensa en cambiar? ¿Cuáles son las primeras palabras o imágenes que le llegan a la cabeza?

Hace algunos años, una educadora hizo esa misma pregunta a un grupo de estudiantes. La respuesta fue,

morir, o sea el cambio representaba morir. El porque se asocia la idea del cambio con algo tan aterrador fue algo que la educadora no podía responderse. En la mayoría de los casos el cambio parecía ser impuesto y no escogido. A primera vista el cambio puede parecer una proposición razonable. ¿Qué mejor que abandonar hábitos poco saludables, alterar una relación que nos llena completamente, salirnos de las mismas viejas rutinas, aceptar nuevos retos o trabajar para mejorar la calidad de nuestra vida? Los resultados del cambio solo pueden dejarnos mejor de lo que estábamos. Entonces, ¿por qué tanto miedo al cambio? ¿Cuál es el problema? ¿Cómo es que cambiar tiene una reputación tan mala? He hablado con algunos amigos y colegas que han cambiado exitosamente sus vidas o han modificado algunos patrones y hábitos específicos. Les pregunté por qué habían cambiado y uno porque le dio un ataque cardíaco y estuvo entre la vida y la muerte y se dio cuenta de cuán tontamente estaba desperdiciando los momentos de su vida en preocupaciones absurdas como si la vida durara...y estaba dejando escapar los pequeños detalles y estaba dejando pasar la oportunidad de vivir mejor, y tuvo que llegar ese momento para que se diera cuenta. Otra de mis colegas se dio cuenta de que vivía en una furia constante, no la valoraban en el trabajo, por más que se esforzaba con unos resultados óptimos y exitosos y su ira iba creciendo hasta que explotó y decidió dejarles con un palmo de narices, dejó el trabajo sin tener otra cosa, pero ahora está trabajando en otro empleo donde la valoran muchísimo más y ella se siente mucho mejor con ella misma.

#### **METODOS COMUNES PARA EL CAMBIO**

En cualquiera de los casos que he contado, lo importante es que dejaron atrás algo que no les satisfacía ni gustaba,

dejaron viejos hábitos, resolvieron problemas que parecían no tener fin, mejoraron sus relaciones, expandieron sus horizontes y volvieron a obtener su equilibrio después de experimentar algunos retrocesos. Además de los beneficios que obtuvieron y de las razones que dieron para cambiar, tenían otros elementos en común. De hecho, cuando la mayoría de nosotros se enfrenta al cambio, es muy probable que lo encare de alguna de las formas siguientes..RÁPIDAMENTE POR MIEDO

Cuando aquel amigo tuvo su ataque al corazón, por miedo tomó el camino rápido hacia el cambio. Fue obligado a alterar sus hábitos de trabajo y estilo de vida por una experiencia que amenazaba con quitársela. Cuando se cambia por esta razón, uno lo hace después de años de tener un comportamiento autoderrotista y de repetidas advertencias de médicos, amigos, familiares –súplicas y amenazas que caen en oídos sordos. Para llegar a esta forma de cambio, uno debe de estar a centímetros de perder la vida, el hogar, la familia, el trabajo, la cordura o la libertad. La crisis –en cualquiera de sus formas- es tan grande, tan obvia, tan dolorosa y tan aterradora, que uno se lanza hacia un alto total para obligarse a cambiar.

#### GRITAR SIN SALIDA

No fue solo un evento, pero el efecto acumulativo de estrés, exceso de trabajo y la poca apreciación llevó a Cindy a tener ataques de pánico – ella experimentaba claves físicas que le decían que necesitaba cambiar, pistas que le causaban mucho dolor e incomodidad-. Llegó a su límite y estuvo dispuesta a cambiar. Su cuerpo simplemente gritó “auxilio” Todos gritamos sin salida en cierto momento. Cambiamos nuestras vidas, comportamientos y actitudes porque ya no podemos soportar los sentimientos o pagar el precio físico y emocional de permanecer tal y como estamos..LA GOTA QUE DERRAMÓ EL VASO

Como el gritar sin salida, este camino al cambio se parece mucho a la tortura china de goteo por agua. Para Lisa, el poco aprecio a cada uno de sus éxitos y su buen trabajo llenó la cubeta repleta de furia hasta que se desbordó. El cambio que Lisa evitó por tanto tiempo fue hecho de forma impulsiva y a esto le siguió un doloroso periodo de volver a poner todo en su lugar. Cuando uno cambia a partir de una explosión de furia es porque ha experimentado la proverbial gota que derramó el vaso, al principio se arrepiente de la decisión –si en verdad fue una decisión y no solo una simple reacción-. Uno sufre autorrecriminación y se pregunta qué pudo haber hecho de forma diferente antes de ver hacia delante.

#### EL TERROR A LA ALTERNATIVA

Cuando las medidas que se emplean cambian, todo cambia de dirección. Hay veces que uno se encuentra entre la espada y la pared, atrapado y hay que tomar una decisión inmediata, el cambio ya no se puede posponer, evitar o resistir el cambio porque la consecuencia verdadera y absoluta de quedarse como se está causará mayor dolor que el costo imaginado de llevar la vida de una forma diferente, Cambia para evitar la temida alternativa.

#### PREPARARSE PARA LOS IMPREVISTOS.

Mary dijo que había cambiado su vida porque no tuvo opción. Cuando su marido la dejó, ella se vio a sí misma como víctima de las circunstancias; tenía que enfrentar un acontecimiento que no pudo anticipar o controlar.

Literalmente fue forzada a cambiar. Tal vez uno se encuentre en una situación similar. El que nos despidan del trabajo, los desastres naturales, los divorcios, los padres que ya son viejos, enfermedades prolongadas, accidentes automovilísticos – la vida está llena de imprevistos para los que no estamos preparados- Rara vez se tiene otra opción que no sea la de enfrentar las consecuencias. Los estudiantes descritos al principio de

este capítulo identificaron alivio de desastre como una razón para cambiar. Este método funciona, aún cuando es uno de los caminos más dolorosos hacia el cambio.

Algunas veces la gente cambia debido a un desastre o a una pérdida experimentada por un tercero.

La vida es muy corta, piensas ante la visión de desastres ajenos y tomas medidas para hacer los cambios positivos que te habías propuesto para otro día. Todas esas maneras de cambio son efectivas. Desafortunadamente también implican: POSPONER, RESISTIR Y EVITAR EL

CAMBIO POR CUANTO TIEMPO SEA POSIBLE. Uno espera cambiar hasta que el no hacerlo resulta intolerable.

En el ínterin, se hace un daño considerable a uno mismo, a otras personas y a las relaciones con ellas.

UN HECHO QUE SE PRECIPITA COMO una tragedia, trauma, confrontación o desastre debe sucederle a uno antes de decidirse a cambiar. Su vida mejora pero piensa que el cambio no fue su elección.

DOLOR Y SUFRIMIENTO. Estos dos, por lo general son asumidos –de forma equivocada- como algo absolutamente necesario cada vez que ocurre un cambio..EL MITO DEL CAMBIO

En algún momento de su vida, seguramente ha escuchado estas palabras: “ Tienes que tocar fondo antes de volver a la superficie” ...Esta concepción es errónea, pero es de amplia aceptación aunque implica que hay que arrastrarse, sufrir y perder toda esperanza antes de que pueda cambiar para mejorar tanto su vida como a sí mismo. El mito lo convence de que debe esperar a que la situación sea atroz e intolerable antes de hacer nada por mejorarla. Y ya que reaccionamos tan negativamente al cambio, seguido nos convencemos de que “las cosas no van tan mal”. Creamos nuestra propia excusa lista-para-usarse para no cambiar.

Le tengo una sorpresa agradable. En ningún lado está escrito que deba sufrir terriblemente antes de cambiar. En

muchas instancias no tiene por qué ni siquiera pensar en sufrir, y ciertamente, no tiene que soportar un dolor prolongado, frustración o incertidumbre.

Cuando se quiere salir del hoyo y seguir adelante, se debe llegar a la propia línea de fondo y estar preparado para levantarse por encima de ella. Uno puede escoger cambiar, y uno puede empezar por donde le parezca.

**POR LO QUE... ¿PARA QUÉ ESPERAR?**

Antes de tomar este libro, muy probablemente usted ya ha cambiado varias veces. Tal vez experimentó un cambio de carrera o de trabajo o tuvo que reajustar su vida. Sea como fuere, ha experimentado cambios, sabe como se siente.

Puede que no lo haya disfrutado mientras lo atravesaba, pero una vez ha terminado, usted ha alterado su vida de forma satisfactoria - ¿no se siente muy bien? ¿No sintió una sensación maravillosa de satisfacción, placer y orgullo? Desde su nueva perspectiva, ¿acaso el evadir y resistirse al cambio no parece ahora exageradamente ridículo?

Después de cumplir lo que me he dispuesto a hacer, siempre me pregunto por qué demonios lucho contra el cambio. ¿Por qué se me ocurrió pensar que podía no cambiar? ¿Por qué esperé tanto tiempo?

Me digo a mi mismo: -la próxima vez no esperaré tanto.

Encontraré una razón para cambiar antes de que llegue el desastre, o no pueda tolerar lo que siento, o sea acorralado en una esquina y piense que no hay otra opción más que cambiar". Para hacer eso necesito algunas respuestas nuevas a mi pregunta: ¿Por qué cambiar?

**UN VISTAZO AL RESTO DE MI VIDA**

Una nueva respuesta a la pregunta "¿por qué cambiar?" puede ser encontrada en la siguiente estrategia de clasificación de valores. En una hoja de papel en blanco dibuje una línea horizontal de un extremo a otro, de esta forma:

Esta línea representa su vida. Para señalar dónde empieza su vida, marque con una X el extremo izquierdo de la línea y escriba su año de nacimiento debajo de ella. Y ahora déjeme hacerle una pregunta un tanto amenazadora. ¿Cuánto tiempo planea vivir? Según lo que decida, marque con una X el extremo derecho de la línea, y bajo ella, escriba el año en que planea morir. No es debido al azar ni algo casual el que haya escogido usar la frase “planea morir”, porque en cierto nivel sutil planeamos nuestras muertes –del mismo modo que planeamos nuestras vidas. Ahora en el lugar apropiado de la línea, marque una X para representar su presente, y debajo de ella, escriba el año en que estamos. Y dibuje un arco ancho bajo la línea que hay entre su pasado y el año en que planea morir. Ese arco es como una canasta o red que representa los años que aún le quedan por vivir. Puede estar lleno con todas esas oportunidades, retos, alegrías y experiencias que aún están frente a uno. Formúlese las siguientes preguntas y haga una lista con sus respuestas en la red de su línea de vida. Use cualquier otro espacio de la hoja si lo necesita.

- ¿Qué es lo que quiero hacer con la vida que todavía tengo por vivir?
- ¿Qué es lo que quiero experimentar?
- ¿De qué quiero ser testigo?
- ¿Qué es lo que quiero aprender?
- ¿De que quiero formar parte?
- ¿Qué es aquello que quiero cambiar, darle forma, o dejar mejor que cuando lo encontré?
- En resumen, ¿qué es lo que quiero hacer por el resto de mi vida?

Sin importar el qué o el cuanto se pone en la red de la línea de vida, aquellas esperanzas, sueños y planes ayudarán a descubrir la respuesta a la pregunta: “¿por qué cambiar?” Usted quiere cambiar para poder tener y hacer

todas esas cosas que puso en su red, por lo que –de este día en adelante- puede vivir su vida como en verdad quiera vivirla.

## ESTAR BIEN INTEGRALMENTE

Para acercarse al estado que se conoce como estar bien integralmente se puede tener otra razón relativamente indolora para cambiar. Estar bien integralmente es más que un estado de salud físico o mental. Es un proceso activo, un estilo de vida que promueve un bienestar físico, intelectual, emocional y espiritual, que además lo llena a uno de satisfacción. El estar bien integralmente habla de la calidad de vida y también de la pasión por vivir. Cuando se trabaja en pos del estar bien integralmente:

1.- Pasa suficiente TIEMPO SOLO para meditar, relajarse, reflexionar, soñar y mantenerse quieto. Logra “detener al mundo” por un rato y mantenerse a cierta distancia de su frenético paso.

2.-Pone en práctica y procura tener una buena NUTRICIÓN, al controlar todo lo que consume, ingiere o inhala.

3.- Tiene por lo menos a un BUEN ESCUCHA en su vida: ya sea un consejero profesional o un amigo cercano; estas personas lo escuchan y le ayudan a obtener una visión objetiva del mundo y a tomar decisiones. Un buen escucha ofrece comodidad, compasión, alternativas, o un gentil empujón en la dirección correcta cuando uno está atorado.

4.- Hace ejercicio regularmente..5.- Forma parte de un GRUPO DE APOYO sólido. El

propósito de un grupo de apoyo puede ser profesional o personal. Se puede ver formal y regularmente o de manera casual y ocasional. Un grupo de apoyo le permite darse cuenta que hay otras personas cuyas preocupaciones son similares a las suyas y le dan el beneficio de tener los puntos de vista y experiencias de ellos.

6.- Tiene una RELACIÓN INTIMA satisfactoria cuya

construcción se basa en el respeto mutuo y el entendimiento.

7.- Emplea técnicas de ADMINISTRACIÓN DE TIEMPO efectivas para evitar sentirse sobrecargado y así disponer de tiempo para hacer las cosas que quiere y cumplir con sus compromisos.

8.- Mantiene un sentido de PRODUCTIVIDAD y seriedad al buscar trabajos, hobbies e intereses que impliquen un reto.

9.- SE ARRIESGA y estira los límites física, intelectual y emocionalmente.

10.- COMUNICA sus necesidades y querencias y de igual forma dice no a lo que no quiere ni necesita.

Para determinar dónde está, en términos de estar integralmente, haga un inventario personal. En una hoja en blanco dibuje casillas y anote las 10 dimensiones del estar bien, tal y como yo lo hice.

En la primera columna marque los elementos que tiene en su vida en este momento y en la de al lado puntué del uno al diez, cada elemento según su estado con él. A sí se hará una idea de cada uno de los aspectos de su vida que desea cambiar y mejorar. Por ejemplo:

1: Tiempo solo

2: Nutrición

3: Un buen escucha

4: Ejercicio

5: Grupo de apoyo

6: Relación Intima

7: Administración del tiempo

8: Productividad

9: Riesgos

10: Comunicación

Ya debe tener un retrato más claro de cómo se ve una “buena vida”. Con el inventario del estar bien integralmente usted ha señalado las áreas en las cuales

puede cambiar su vida para mejorar. Además de encontrarle respuesta a la pregunta “¿Por qué cambiar?” – para elevar la calidad en su vida y aumentar su pasión por vivir.

## PARA SOBREPONERSE AL CONFLICTO Y A LA CONFUSIÓN

Otra respuesta para la pregunta “¿por qué cambiar?” se halla en los conflictos y confusiones que surgen en su vida. Estas áreas son variadas y numerosas –de hecho, cualquier aspecto de la vida diaria puede ser incomprendible, incómodo, o frustrante en ciertos momentos. Algunas áreas comunes donde el conflicto y la confusión aparecen son:

Familia finanzas

Trabajo educar a un niño

Matrimonio dieta

Dependencias envejecimiento

Educación sexualidad

Amor amistad

Raza empleo

Todo lo que ofrezca preguntas con pocas respuestas sencillas y con el potencial de producir estrés e insatisfacción es un área de conflicto y confusión.

## MUY BIEN... ¿Y DESPUÉS QUE?

Siempre es preferible, a menos que no se pueda, tomar la decisión del cambio antes que el miedo, la ira, las alternativas temidas o desagradables. La desesperación a veces da lugar al cambio, pero llegar a esos extremos no es demasiado bueno para su salud interior.

Si tomar una decisión fuera todo lo que necesita para crear una vida mejor, nunca se quedaría uno atorado. Decidirse a cambiar, ver qué cambiar y cuando hacerlo es dar un paso en el camino correcto, pero sólo es el primer paso. Esto ya lo sabrá por experiencias propias. De cualquier modo, ahora que ha decidido cambiar y quiere mejorar su vida, debe abrirse paso a través de los bloqueos hacia el

cambio. No puede permitir que le impidan progresar. Los cuatro bloqueos al cambio más comunes son el foco de atención del resto del libro. Son obstáculos muy tramposos y complicados, pero no insalvables. Lo más importante que debe recordar es que “imposible” no forma parte del vocabulario de este libro. Si piensa cuidadosamente sobre cada una de las barreras y llega a la determinación de que puede cambiar estará en camino a una vida plena y llena de recompensas. De hecho, ya ha dado el primer paso.

### CAPITULO 3

#### CAMBIO Y AUTOESTIMA

Esteban es un hombre alto, guapo y comprensivo, tiene muchos amigos, cercanos y leales, y es dueño de una confortable casa que ha equipado con muchos lujos. Impresiona a los demás por ser algo ambicioso, equilibrado y muy preocupado por los detalles –un hombre que ha alcanzado éxito financiero y estabilidad personal a una edad relativamente temprana. Sin embargo se ve a sí mismo de una manera totalmente diferente. Sigue tratando de lograr cosas de las que carece y siempre está corriendo para estar a la altura de él mismo. Toda su vida se ha sentido así. Nunca fue inteligente como su hermana mayor y nunca fue tan emprendedor como su hermana menor, ni sintió tanta seguridad en sí mismo como sus amigos parecían tener. Y nunca se sentía a la altura de las circunstancias. Esteban no encuentra mucha alegría en sus logros y por lo general se siente culpable. Siempre se culpa de que debería haber visto venir el temporal, o que debería haber hecho las cosas distintas. Esteban cree que no se merece una gran relación amorosa y ya que se siente incapaz de tener una, es muy probable que siga haciendo malas elecciones. Saboteará su propia felicidad por ver solo aquello que se está perdiendo en vez de ver lo que

tiene. Es muy improbable que obtenga lo que quiere..Esteban está atorado. Para salir del hoyo debe lidiar con la barrera número uno: el creer que no se merece algo mejor.

### BARRERA NUMERO UNO

El creer que no se merece algo mejor es una línea de fondo cuando uno bloquea su camino. Debilita mucho más que el dolor y la confusión de su circunstancia actual, y obstruye las mejores intenciones y más sinceros deseos de cambio. Le impide limpiar su camino de otros obstáculos. No importa qué quiera, no saldrá del hoyo a menos que crea que merece una vida mejor y sea capaz de cambiar. Uno debe ir cantando en su interior, como un niño “puedo hacerlo, puedo hacerlo, puedo hacerlo” si quiere alcanzar su destino. Si la barrera numero uno tuviera voz propia repetiría fuerte e insistente un mensaje totalmente distinto “No, no puedes, no eres lo suficientemente listo, ni fuerte, ni inteligente, es mejor que te conformes con algo que puedas obtener con tus bajas cualidades”. Esa odiosa vocecita puede sonar como la de un padre, maestro, antiguo amante, o ex esposo o esposa. Ellos fueron los críticos que primero establecieron que usted nunca estaría a la altura. Hoy en día esa voz es suya. Ha llegado a creer que no tiene valor, que no es amable y que es merecedor del destino que la vida le depara –y nada más-.Este efecto de barrera en su vida es más claro y más fácil de ver que los otros. Si piensa que no puede cambiar, no lo hará. Si piensa que no está a la altura de las circunstancias, no lo estará. Se conformará con las migajas que echan en su camino. Si no cree que merece algo mejor, no encontrará fuerza de voluntad, energía o razón para seguir intentándolo. EN virtud de sus inadecuaciones.autoproclamadas, piensa que nació para estar atorado y no puede salir del hoyo.

### COMO FUNCIONA ESTA BARRERA

En los últimos años es muy probable que usted haya leído artículos en periódicos o revistas, o haya visto películas o programas en la televisión sobre cónyuges de los que se abusa. Es posible que conozca a alguien que esté inmerso en una relación abusiva o tenga una experiencia personal en esa área. Muy seguido, la persona agredida (marido o mujer) logra superar violencias físicas cerradoras y humillaciones para permanecer con su victimario por años y años, después de que el abuso ha empezado. Muchas veces la víctima nunca sale de la relación y no toma acción significativa para detener los ataques. ¿Por qué? Con frecuencia, la pobre situación económica de la víctima la mantiene atorada; sin embargo, los científicos sociales tienen muchas otras teorías; pero cuando todo se ha dicho y hecho, todo se reduce a una sola y poderosa razón: además de infligirle daño físico, la violencia doméstica destruye el sentido de autovalía de la víctima. La autoestima de un cónyuge agredido es tan baja que acaba por creer que merece lo que está sucediendo. El creer que no se merece algo mejor, se ve más claramente en lo que uno hace. Uno no cambia y no hay fuerza del exterior que sea capaz de hacerlo –ni siquiera una amenaza física a su supervivencia.

1.- Subestima sus capacidades y oportunidades de tener éxito, se persuade a sí mismo de no intentar el cambio..La barrera numero uno, lo que hace es que envuelve la percepción que tiene de sí mismo, desvalorizándolo inconscientemente, con lo cual, le resta confianza. Al verse en los espejos de la barrera –que solo reflejan los fallos y cosas inadecuadas- se convierte en un mal juez de su propia habilidad. Atorado y a disgusto con ellos, minimiza u olvida los éxitos del pasado mientras que magnifica sus fracasos, como si acabaran de ocurrir. Para evitar cualquier otra posible falla, uno sacrifica sin miramientos todo probable éxito.

2.- Por temor a que otros lo vean como usted se ve a sí mismo, se sobrecompensa por las inadecuaciones visibles, lo que produce estrés y enfermedades relacionadas con el mismo.

El éxito externo no siempre es un indicador de confianza o alegría. Muchos de los que se mueven, sacuden y tienen logros en las finanzas, negocios entretenimientos y otros campos llegan lejos rápidamente para sobrecompensar sus sentimientos de inadecuación y poca autovalía. Puedes sentirte vacío a pesar de un gran éxito aparente. Los esfuerzos para sobrellevarlo pueden haberte convertido en un adicto al trabajo, pueden haberte echado a perder más de una relación o tal vez te hayan acorralado en un sinfín de maneras. Muy probablemente el estrés por sobrecompensar y sobrelograrse se le haya hecho insostenible y tenga ataques de ansiedad, migrañas, úlceras o se haya hecho dependiente de sustancias adictivas. Para hacer las cosas peor, usted está atorado con esos nuevos problemas además de seguir con los viejos. Está seguro de que fue usted el que los creó y, por lo tanto, el cambio parece más difícil y menos probable que nunca..3.-

Usted crea y vive profecías de autosatisfacción

Los seres humanos, predicen lo que les va a pasar en función de lo que perciben de su propia habilidad o valor y actúan a partir de ello.

- No hay manera de que pueda pasar este examen- dice un estudiante universitario. Por lo que, en vez de estudiar, se va de fiesta en fiesta con los amigos, y su profecía se hace realidad cuando reprueba el examen.

- -Nunca me aumentarán el sueldo- dice la secretaria. – Mi odioso jefe no soltará ni un centavo de más aunque su vida dependiera de ello. ¿Me mato trabajando para nada?

Su actitud se muestra y la derrota. Ella decide cumplir solo con los requerimientos mínimos de su trabajo, y se

asegura de utilizar cada una de las ausencias por enfermedad apenas las consigue. Cuando su desempeño laboral es revisado, apenas si pasa la prueba y no se le ofrece el aumento. Lo cual no la sorprende. Sabe que no podría sacarle más dinero a su jefe.

De incontables maneras, cada día se vive en función de la imagen que se tiene de sí mismo. Si esta imagen es negativa, de forma conciente o inconsciente uno la refuerza. Usted predice el fracaso, o cumple su profecía.

4.- Al tratar desesperadamente de aumentar su confianza o de

bloquear sentimientos dolorosos, usted desarrolla hábitos derrotistas y adicciones peligrosas..La gente que es adicta al alcohol o a las drogas, aquellos

que comen compulsivamente, los apostadores y los que dilapidan el dinero, al igual que aquellos que buscan consolarse con vacuos encuentros sexuales, tienen una muy mala opinión de sí mismos. Su autoestima ha sido baja desde mucho antes de que perdieran el control de sus vidas, dependencias y obsesiones. Las drogas, el alcohol y la breve exaltación de la adrenalina al ganar en un casino, ofrecen un falso sentido de poder, confianza y bienestar. Pero son tan atractivos que uno sustituye con sentimientos artificiales los de una gran autovalía que no se ha podido adquirir de forma natural.

En otras instancias, las drogas, el alcohol, la comida, el sexo y gastar excesivas sumas de dinero son usadas no para producir sentimientos, sino para matarlos, para encubrir inseguridades, para detener a un mundo que gira demasiado rápido o para evitar enfrentarse con problemas reales o imaginarios. Sin importar cual sea la razón para adoptarlos, estos hábitos y dependencias nos llevan inevitablemente a sentimientos más grandes de debilidad e inadecuación.

Al tratar de llenar los espacios vacíos con lo que haya, lo

que uno encuentra son botiquines, licoreras, casinos y refrigeradores, cosas que parecen resolver el problema por un tiempo. Pero uno no se puede engañar, en vez de sentirse algo más a gusto consigo mismo, acaba por tener algo más que cambiar, otra misión más que llevar a cabo, un hoyo más del cual salir.

5.- Usted queda atrapado en un ciclo sin fin, una espiral que desciende hacia el desamparo..Cuanto menos se gusta a sí mismo, más herido se siente.

Cuanto más herido se siente uno, menos se gusta. Este círculo vicioso lo deja atorado en tanto que la buena vida sigue sin usted. Sume nuevos elementos a una lista de cosas que le hubiera gustado hacer, pero que nunca hizo. Observe cómo su vida se torna mortecina en vez de vivirla plenamente. Los sueños y las metas que tiene para sí mismo se hacen negras. Tal vez nunca tuvo sueños ni se fijó muchas metas. ¿Tiene ansia de una vida mejor pero no encuentra el camino a la mesa del banquete? ¿Acepta solo las sobras? Si así los hace, está bajo el encantamiento de la más común e insidiosa de las barreras, la cual lo atrapa y sacude la voluntad de cambio que hay en usted. Le pega cuando está abajo. Esta barrera empieza a funcionar cuando ya está usted padeciendo la caída de la baja autoestima.

## AUTOESTIMA

La autoestima es tanto la imagen de sí mismo que uno lleva en todo momento como la opinión que se tiene hacia ella. Esta imagen y como la evalúa influye en todo lo que hace o deja de hacer. La autoestima se construye con base en lo que siente acerca de sí mismo, y hasta cierto punto, de la opinión que cree que tienen los demás de usted.

¿Cómo se siente consigo mismo? ¿Qué es lo que le gusta de lo que es? ¿De qué cosas piensa que carece? ¿Qué es lo que hace bien? ¿Es usted competente, amable, inteligente, divertido, listo, creativo, apto socialmente, único, chistoso,

amigable, bondadoso, responsable o talentoso? ¿O es usted inadecuado, tonto, aburrido, torpe, mediocre, incapaz, poco amable, tímido, inhábil o pronto de fallar?. ¿La demás gente tiende a aceptarlo, quererlo, respetarlo, admirarlo, conversar con usted o acompañarlo cuando lo necesita? ¿O tiende más bien a rechazarlo, ignorarlo, reírse de usted, lastimarlo, abandonarlo y ver a través de su fachada? ¿Cuántas cualidades positivas personales puede usted listar? ¿Y por otra parte, ¿Cuántas oraciones que empiecen con “No soy muy...” puede usted completar? Las respuestas a tales preguntas forman su medida personal, en extremo subjetiva de lo que piensa usted que vale –para sí mismo, para la gente a la que admira, y a veces, para el mundo. Esas respuestas forman sus creencias sobre lo que puede hacer y sus probabilidades de éxito en cualquier área de la vida. Cuando su autoestima es alta, usualmente predice buena fortuna y va en busca de los mejores resultados posibles. Está más motivado, es más positivo y más abierto al cambio. Es usted menos autodestructivo porque, cuanto más a gusto está consigo mismo, es menos probable que se hiera.

La baja estima tiene exactamente el efecto contrario. Está emparentada con un desempeño pobre en la escuela; con el comer en exceso, el alcoholismo, y con otras adicciones; con el comportamiento agresivo y criminal; la promiscuidad; la depresión y el suicidio. Juega un papel poderoso en atorar y mantener a la gente en el hoyo. Pero la autoestima no es algo estático. Cambia. Cada uno de nosotros nace con autoestima alta. Los infantes son el centro positivo de su propio universo, y tienen la idea de que son la estrella más brillante de la galaxia hasta que, de algún modo, poco a poco, acaban por aprender a verse de forma diferente.

**PROYECTILES QUE ARRUIANAN LA AUTOESTIMA.** Ya que usted nació con una autoestima alta, ¿cómo la

perdió y como fue que creyó que merecía mucho menos de lo que deseaba? Imagine su autoestima como un edificio en construcción que fue diseñado para usted cuando nació y que prometía un hogar maravilloso de por vida. Cada vez que alguien demostraba su amor o aceptación hacia usted, la base del edificio se hacía más fuerte. Cada éxito que tuvo y cada trabajo cumplido aun el más pequeño fue otro ladrillo sumado al edificio. Cada riesgo tomado y cada gramo de reconocimiento y apoyo que ha recibido, reforzado por la idea de que usted es amable y capaz, hace que su edificio sea un mejor lugar donde vivir. Al mismo tiempo, cada porción de crítica negativa, nombre ofensivo, etiqueta derogatoria y reporte que regresa con rojo en cada una de sus hojas es un proyectil que pega contra su edificio. Esperanzas vanas, amores frustrados, salir del equipo, ser rechazado en un trabajo, ser golpeado por el bravucón del barrio o ser mortificado de alguna forma son cosas que tumban paredes o ventanas en el edificio. A veces se ha construido lo suficiente para sobrellevar la destrucción y mantener una alta autoestima. Otras veces los proyectiles pegan tan duro y tan tupido que uno no puede volver a la normalidad lo suficientemente rápido. Entonces, las bases del edificio empiezan a tambalearse. Es duro encontrar seguridad, confianza o éxito cuando la autoestima de uno ha sido demolida.

¿Quién es el que lanza esos proyectiles a su edificio de ladrillos? La comitiva de demolición original fue de personas a las que amó o respetó. Padres que diligentemente lo llenaron de críticas negativas. Aquellos que en momentos de ira le dijeron cosas injuriosas, los que alguna vez dijeron en voz alta que ojalá fuera diferente o que nunca hubiese existido. Los maestros encontraron errores en sus mejores esfuerzos. Lo compararon de forma desfavorable con estudiantes que eran más inteligentes,

más fuertes o mejor dotados. Le golpeaban los nudillos cuando no se conformaba en función de sus estándares y lo etiquetaban con expresiones tales como “estudiante de lento aprendizaje” o “con problemas de comportamiento” “poco motivado” o “que no cumple con su potencial”. Los predicadores juran que se quemará en el infierno. Los bravucones lo presionan y se roban su dinero para almorzar. Sus compañeros se burlan de usted, de su ropa o le escogen al último para una carrera de relevos. Un precio más alto fue pagado cuando el abuso, la violencia doméstica o padres alcohólicos formaron parte de su infancia. Todo esto incide en su autoestima.

Pocos nos vemos a nosotros mismos como fracasos totales, gracias a Dios. La mayoría nos guardamos las críticas más crueles y las dudas más dolorosas para áreas específicas que nunca pensamos que podríamos medir. El punto débil de una amiga mía era su apariencia física y en cambio a los hombres le resulta muy atractiva. Todos soportamos rechazos, momentos embarazosos y decepciones. Algunos los tomamos muy en serio, algunos no. Algunos son contrarrestados con éxitos, elogios y triunfos igualmente persuasivos. Algunas veces no es la crítica o el fracaso lo que daña nuestra autoestima, sino el sentimiento de no ser reconocidos y aceptados. A veces el Derby de demolición de la autoestima comienza después. El retrato de uno mismo que ha aceptado como suyo y que le agrada, al igual que la visión que tiene de su vida (yendo indefinidamente en cierta forma), puede ser puesta al revés por eventos que no es posible anticipar. Por ejemplo una mujer, que la abandonó su marido, perdió por un tiempo el sentido de ella misma y de su valor. El papel de esposa y madre dejó de caberle y tardó algo de tiempo antes de que pudiera redefinirse a ella misma como una mujer con hijos que trabaja. Antes de que alcanzara ese punto, se criticó a sí misma por no haber visto la crisis que

se avecinaba, se culpaba por el fracaso de su matrimonio, y examinaba intensamente su vida para ver si había algo mal y si en algunas áreas no había dado lo mejor de sí. De forma similar, los problemas que se acumulan en casa, en el trabajo, o en las relaciones bien pueden comerse la autoestima.

Todos experimentamos sucesos inesperados, crisis vitales y situaciones de tensión que crean dudas y baja autoestima. Si una parte considerable de nuestra autoimagen ha sido positiva, podemos rebotar y reconstruirnos rápidamente. La baja autoestima llevada como exceso de equipaje desde la infancia, así como el daño hecho por estar atorado en una situación abusiva o degradante por muchos años, es más difícil de reconstruir o reparar. Sin embargo no es imposible.

La baja autoestima no es una maldición, un signo de por vida o condición irreversible. El creer que no se merece algo mejor acaba por ser una barrera. Y como toda barrera, puede ser derribada. Crea –o haga como si fuera así de necesario- que existe aunque sea una remota posibilidad de que merece algo mejor y de que es capaz de aprender cómo obtenerlo. Si esto resulta duro, piense que es posible para un amigo suyo, alguien a quien admire, quiera o le guste mucho. Entonces siga leyendo. Familiarícese con los siguientes bloques para construir autoestima y con la forma de usarlos para crear una autoimagen positiva..

#### **PARA DERRIBAR LA BARRERA N° 1: CONSTRUIR LA AUTOESTIMA**

Esta barrera es difícil de echar abajo. Una vida de experiencias la han creado y fortificado, y entre los muros están cada creencia y cada idea sobre quien cree ser y lo que es capaz de lograr. Estas imágenes pueden ser poco productivas y malsanas, pero como son familiares y le pertenecen, puede sentirse tenso y defensivo ante la mera idea de alterarlas. Si piensa que no es lo suficientemente

bueno, probablemente piense que no tiene oportunidad de ser alguien mejor. Ese tipo de dolor causa dolor o tristeza, por lo que usted construye barricadas para protegerse de esos sentimientos. Muchas de esas defensas se vuelven nuevas barreras (sobre las cuales leerá después)

Pero primero debe lidiar con el problema de la autoestima. Sin levantar la autoestima y sin empezar a creer que merece una mejor vida, no tendrá motivaciones para derribar la otra barrera o para tratar de cambiar de algún modo. Todos los caminos empiezan y llevan a la autoestima. Aunque sea difícil de deshacerse de ella, esta barrera tiene que irse.

Esta barrera funciona en su vida porque usted cree lo que le dice sobre usted mismo. Cuando trate de demolerla, le hablará más fuerte, le meterá más dudas y formará más cortinas de humo. Claro que todo ese ruido y desorden ocurre dentro de su propia mente e imaginación. De hecho, tiene el control de todo. En verdad lo posee. Es su propia voz la que escucha y puede hacer que diga lo que usted quiera. Por lo que ahora es necesario que tengamos fe en nosotros mismos. Tenga algo de fe. En honor a los estómagos revueltos, a las palmas sudorosas y a las pequeñas voces que chillan diciendo "No, de ningún modo, yo no, no puedo", abra su mente a la posibilidad de que usted puede ser más y mejor de lo que piensa que es y que lo que le sugiero funcionará con usted de la misma forma que ha funcionado con miles de personas.

No le ofrezco una fórmula mágica que provoca una gran transformación de la noche a la mañana.

Simplemente son dos métodos lógicos para aumentar positivamente su autoestima. Lo primero es poner ladrillos en su edificio y segundo es cuidarlo de los proyectiles antes de que puedan causar más daño. Ambos fines se logran acumulando bloques con el fin de construir la autoestima para luego afianzarlos a la base de autoimagen.

## BLOQUES PARA CONSTRUIR LA AUTOESTIMA

Ya hemos hablado de los proyectiles que atacan y destruyen la autoestima. Aunque es probable que ya sepa bastante del tema, desafortunadamente. Pero quizá no conozca los bloques para construir la autoestima. ¿Qué son? ¿Cómo conseguirlos y usarlos para fortalecer su autoimagen?

Antes de entrar en detalles, déjeme mencionar que su autoimagen negativa actual y su bajo nivel de autoestima puede ser el resultado de eventos traumáticos o degradaciones continuadas que han bloqueado su mente y que usted es incapaz conscientemente de recordar. Aun con estas lagunas de memoria, los bloques de construcción que describo pueden ayudarlo a gustarse más y a creer que merece algo mejor. De cualquier modo, para demoler completamente esta barrera usted puede querer develar los misterios de su pasado, enfrentarlo y aprender cómo influye en su circunstancia y comportamiento actual.

Una asesoría profesional –que puede ser terapia individual y/o

grupal- puede ayudarlo a lograr ese entendimiento.

## MENTORES Y MODELOS

Parte de su autoimagen y parte de sus creencias sobre lo que es ser “insuficientemente bueno” viene de observar a la gente que tiene alrededor suyo. Los mentores y modelos pueden ser sus padres, hermanos y hermanas mayores, maestros, tías y tíos consentidos, el supervisor que lo puso bajo su tutela en su primer trabajo o personas a las que admira pero no conoce personalmente. Sus vidas o acciones específicas lo inspiran, lo ayudan a tomar valor, y le dan esperanzas de ser más y mejor. Tienen algo que usted quiere. Trata de aprender de ellos para conseguir autoestima. Pero no debe tratar de ser su propio mentor o modelo. Puede perder autoestima si hace comparaciones o

puede perderse a sí mismo si imita exageradamente a un modelo/mentor, convirtiéndose en una copia al carbón de él en vez de un original de primera clase de usted mismo.

### ESTRATEGIA MENTOR/MODELO

Los modelos y mentores le muestran cómo ser más, lo hacen creer que merece algo mejor y lo hacen ir tras lo que quiere. Ellos construyen su autoestima con los mismos bloques para construir la autoestima, piense de qué manera los usan sus modelos y mentores; asimismo, piense cómo los puede obtener y usar en su propia vida..RIESGO

Para construir la autoestima se deben tomar riesgos. Tome riesgos intelectuales. Leer libros. Hacer cursos.

Involucrarse en conversaciones estimulantes –o incluso molestas. Trate de ver el mundo desde otros puntos de vista. Extienda sus horizontes al obtener apreciación, habilidad y entendimiento del arte, la música, el teatro, el cine, las computadoras o la cocina de gourmet. Rétese a sí mismo a saber más de lo que ya sabe.

Tome riesgos físicos. Escale montes. Esquíe en el agua. Maneje una moto a campo traviesa. Haga aeróbic como principiante, luego entre como intermedio y termine como avanzado. Entrénesese para hacer una carrera de 10 kilómetros, participe en una y termínela. Haga presión sobre sus límites de fuerza y resistencia y viva incluso en el límite ocasionalmente, pero hágalo de forma inteligente. Desarrolle habilidad, practique la seguridad, juegue en función de las reglas y aprenda a volar en planeadores, salte en paracaídas, suba en un globo de aire caliente o esquíe en nieve por las sendas más intrincadas.

Tome riesgos emocionales. Vaya a nuevos lugares. Conozca nueva gente. Inicie una conversación. Devuelva una sonrisa. Afíliese a algún grupo. Pida un aumento. Exprese sus ideas. Afírmese a sí mismo. Pongase en desacuerdo. Sea el primero en decir “te amo”.

¿Le tiemblan las manos, sus labios están temblorosos, su

mente da vueltas? ¿Está pensando “este hombre está loco, yo no puedo hacer esas cosas”? ¿Se está preguntando “y si fallo”? ¿Está usted prediciendo que será rechazado, decepcionado, criticado, corrido de su trabajo o ignorado? El miedo y conquistar el miedo son los riesgos de los que he estado hablando. Definidos, los riesgos traen consigo la posibilidad de fracaso. Pero a fin de cuentas ¿qué es el fracaso? El fracaso es un mero juicio sobre un evento. No una marca de carácter...no una condición permanente...ni una enfermedad contagiosa. Uno pierde su trabajo, o le cierran su espectáculo. Éstos son eventos, hechos. Todo lo que le sigue es una interpretación de ellos...El fracaso nos hace sentir impotentes y nos da un estatus de víctimas, pero no tiene por qué hacerlo necesariamente”.

El fracaso puede verse como una razón para reexaminar Fuerzas y debilidades, y una oportunidad para aceptar nuevos retos. Los riesgos ofrecen más que oportunidades de fallar. Traen consigo una ganancia potencial, éxito, placer, orgullo, y una mayor confianza en si mismo, sobretodo. Los riesgos encarnan el verdadero significado de “el que no arriesga no gana” “qui no arrisca no pisca”. Usted pierde solo cuando nada intenta.

La gente con alta autoestima toma riesgos. Cada riesgo le enseña algo. Si arriesga y pierde, aprende a arriesgar de forma diferente en el futuro. Si arriesga y gana, aprende a confiar más y a estar más a gusto consigo mismo. Un riesgo escogido y tomado con inteligencia, extiende los límites. Le hace ser más ágil, más informado, más simpático, con más confianza, más capaz y más amable. Un riesgo considerado con cuidado y ejecutado a conciencia, entrega una carga de ladrillos al edificio de su autoimagen. Los riesgos le dan éxitos que saborear. Le dan otra cosa que añadir a la lista de las cosas que puede hacer. Ha tomado ya varios millones de riesgos en su vida y los ha pasado exitosamente. Ha dejado de gatear para

ponerse a caminar. Ha dejado a su mami para ir a la escuela. Ha representado a un árbol en el festival del cole. Las apuestas han sido y son cada vez más altas, pero usted continúa arriesgando. Usted puede recordar un montón de riesgos que tomó y usarlos para no volver arriesgarse. Pero sabe que debe continuar arriesgándose, los riesgos que tomas son la escala en la cual usted mide qué tan amable y capaz es. Si no acepta retos, se convierte en un espectador de su propia vida en vez del jugador activo que debería ser.

### ESTRATEGIA DE RIESGO

Éste es un buen momento para prepararse a sí mismo a enfrentar los riesgos a ser tomados en el futuro. Esta estrategia lo ayudará a hacerlo. Usted vino a este mundo inerme y totalmente dependiente de aquellos que lo cuidaban. Por su cuenta solo podía desempeñar las funciones corporales más básicas. No importa qué tan mal se sienta consigo mismo hoy, usted es más de lo que era entonces. Sabe más, puede hacer más. ¿Qué tanto más? Para saberlo, quiero que haga una lista de todo lo que alguna vez no pudo hacer y que ahora puede hacer. Empiece por las muy básicas y siga a partir de ellas, y no se preocupe si alguien más puede hacer mejor algo que esté en su lista. Descubrirá que ha conseguido hacer muchas cosas en su vida. Por ejemplo, alguna vez no podía caminar, pero ahora puede hacerlo. Hubo una vez en la que no podía correr, hablar, leer, escribir, amarrar los cordones de los zapatos, o aprenderse el alfabeto. Hubo una vez en que no sabía conducir, viajar solo, en avión o en tren, hubo una vez que no sabía cocinar, planchar, hacer la cama, abrir una cuenta de ahorros. Hay muchas cosas que no podía hacer y que puede hacer ahora, y cada nueva empresa requiere que uno se arriesgue. Pudo haber fallado, pero tomó el riesgo y hoy usted es más por ese hecho.

Haga una larga lista y regrese a ella cada día, durante una semana o dos y añádale otros tantos éxitos. Cuando haya terminado –de forma temporal, ya que la lista crece al igual que usted- ponga su lista en algún lugar en que pueda encontrarla fácilmente. Péguela en un corcho o sobre el frigorífico. Vea la lista con frecuencia, especialmente cuando está pensando si vale la pena correr un riesgo. Le recordará que ha tomado riesgos antes – no una sino miles de veces- y que puede volver a hacerlo.

### APOYO EMOCIONAL

Para construir la autoestima usted necesita “un poco de ayuda de sus amigos”. Por mucho que valore la independencia, aunque esté determinado a cuidarse solo y tenga la idea de que necesitar de otra gente es un signo de debilidad e inadecuación, usted no va a gustarse más por aislarse ni va a tener una mayor oportunidad de salir del hoyo por “llevar solo”. La ausencia del apoyo emocional cuando lo necesitó en el pasado contribuyó a su bajo nivel actual de autoestima. Usted buscaba aprobación pero recibió críticas. Ansiaba ser aceptado pero solo experimentaba rechazo. Necesitaba de simpatía, pero fue llamado llorón. Dejó de esperar el apoyo emocional que necesitaba y dejó de buscarlo. Se convenció a sí mismo que no lo necesitaba ya. Hay gente en esa situación y se convencen a sí mismos de que no necesitan de nadie, algunos están convencidos que su vida sería perfecta si no hubiera gente alrededor a la que tratar de agradar. Otros prefieren trasladarse a una montaña o a una isla desierta sin teléfono y sin ninguna otra conexión con el mundo cotidiano. Porque están convencidos que nadie es capaz de hacer algo por ayudarles. Pero está claro que con apoyo emocional, apoyo de gente, es más fácil salir, levantarse y volverse a gustar a uno mismo. De repente, hasta tu madre, que parecía haberse mostrado tan insensible en tu infancia, de repente te sorprende haciendo o diciéndote

justo lo que necesitas oír. Un consejero puede ayudarte a verte de maneras diferentes y mejores. El sentido del humor es primordial, es la base para salir del hoyo, es necesario reírse, reírte de ti mismo, reírse a carcajadas. Cuando alguien te intente convencer de que no estás loco, sino que todos pasamos por momentos así en la vida, escúchale y absorbe esas sabias palabras, tan ciertas que seguramente te ayudaran a relajarte y a tomarte las cosas de otra manera. No siempre ocurren las mismas cosas en tu vida, porque una vez te sintieras rechazada y abandonada, no es razón para que toda tu vida vayas a sentirte así, porque no es la realidad. Si permaneces solo con tu autoimagen y con esas horrorosas voces que te juzgan, critican y molestan, nunca te sentirás bien contigo mismo. Nadie puede hacerlo. Si uno se ciega por los resultados imaginados, se puede perder toda perspectiva. Se está demasiado ocupado siendo derrotista como para volver a levantarse, por lo que uno necesita apoyo emocional en cualquiera de las muchas formas que puede tomar para sí conseguir atravesar la barrera. El apoyo emocional le recuerda a uno que es amable y capaz, y le da valor para moverse hacia delante y hacia arriba. Nos protege y aviva cuando estamos abajo y nos da una patada en el trasero cuando nos hemos hundido lo suficiente en sentimientos autocompasivos. El apoyo emocional le muestra que tiene gente en su esquina. Como los entrenadores de un boxeador, que no pueden pelear el round por uno, pero sí echarle porras y decirle que cree en usted. El apoyo emocional puede ser un consejo objetivo, el aprecio por sus logros. El saber que una persona le empujará a dar lo mejor y que habrá alguien con quien contará cuando esté en su peor momento. No es cierto. Esto no es así. Usted piensa que la gente que da apoyo emocional no existe porque no la ha encontrado aún. Pero está ahí afuera. Algunas veces están hasta

debajo de su nariz, pero por el momento no puede ver lo que tienen para ofrecer.

### ESTRATEGIA DEL APOYO EMOCIONAL

Puede empezar ahora por aprender cómo reconocer las fuentes de apoyo emocional, gente que es hoy parte de su vida a la cual puede buscar y encontrar en el futuro. El error más común y desilusionante cuando uno busca apoyo emocional es el esperar que una persona tenga todas las cualidades de apoyo que necesitamos. Cuando se busca el apoyo total de una persona, uno acaba por desilusionarse y no ver lo que él o ella tiene para ofrecernos. Ninguna persona puede darle todo cuanto necesita como apoyo emocional. Las personas no necesitan ser perfectas al dar ese tipo de apoyo emocional, mientras que le den al menos un poco de lo que necesita en esa área particular. Anote los nombres de las personas que usted cree que le pueden dar algún tipo de apoyo emocional..LA GENTE QUE DA SOPA DE POLLO. Éstas son las

personas que lo reconfortan cuando se siente deprimido, dicen cosas como, “pobre criatura, qué día tan malo has tenido. No me extraña que te sientas triste”. Lo protegen y lo miman y son justo lo que recetó el doctor para cuando necesita hundirse un rato.

LOS QUE DAN ALIVIO COMICO. Éstas son las personas chistosas y divertidas en su vida. No importa qué tan bajo caiga, pueden hacerle reír o por lo menos sonreír. Le señalan los absurdos de la vida. Cuando el humor puede ayudar, éstas son las personas que debe llamar.

LOS GRANDES DEL ENTRETENIMIENTO. Parecidos a los que dan alivio cómico, estos amigos le distraen de sus problemas. Deberían llamarlos cuando quieren salir de la casa o alejarse de sí mismo por un rato. Van con uno al cine, o a un juego de pelota o a un concierto, esto le ofrece distancia y unas breves vacaciones de su malestar.

LOS COMANDOS DE CRISIS. Estas personas pueden no

ser de mucha ayuda para la larga marcha, pero una cosa es segura, si su mundo cae inesperadamente sobre usted, ellos son capaces de ayudarlo a recoger los pedazos. Ellos lo apoyan con calma, dándole ánimos para tomar las riendas de su vida.

**LOS ESCUHAS.** Son los que escuchan. Escuchan su autocompasión, su ira y la misma triste historia tantas veces como usted necesite decirla. Sabe que puede llamarlos cuando necesite descargar sus sentimientos, discurrir sobre ideas, o tener un chequeo de realidad.

**LOS CONSEJEROS.** Resuelven problemas por naturaleza, estas personas ven objetivamente su situación y le dan sugerencias. Piensan en nuevas alternativas, lo ayudan a marcarse metas y a señalar planes de acción que parecen poco realistas. No necesita seguir sus consejos, pero este tipo de apoyo le da opciones e ideas para poder tomar sus propias decisiones.

**LOS QUE ABREN PUERTAS.** Estas son las personas que ofrecen su ayuda. Puede que no tengan las respuestas, pero por lo general saben donde encontrarlas. Le conectarán con la gente que quiere conocer, le darán las referencias de un terapeuta decente, le llamarán cuando oigan de la oferta de un trabajo, le avalarán para que obtenga un préstamo del banco o le escribirán cartas de referencia. Ellos tienen la llave de las puertas que usted no puede abrir solo.

**LOS QUE HAN TENIDO PROBLEMAS SERIOS ALGUNA VEZ.** Éstas son personas que una vez tuvieron o tienen problemas similares al suyo. Por lo tanto, son capaces de aceptarlo sin juzgarlo. Aquellos que ya están avanzados en su recuperación se vuelven modelos de sus propios esfuerzos de mejora. (Si usted no conoce personas como éstas, busque grupos de autoayuda como lo son Alcohólicos Anónimos, o Jugadores Anónimos, o grupo de apoyo para mujeres maltratadas, o llame a información para tener una lista exacta y así decidir a donde es mejor

acudir)

**LOS QUE LO ACEPTAN INCONDICIONALMENTE.** Si tiene muchas de estas personas en su vida, su autoestima debe ser relativamente alta. Usted encontrará personas un tanto imperfectas que dan apoyo en esta categoría. Pero aunque imperfectas, lo perdonan y lo aman incluso cuando a usted no le gusten mucho..**AYUDA PROFESIONAL.** Estas personas están entrenadas y pagadas para darle exactamente el apoyo emocional que necesita. Caben en casi todas las otras categorías, pero raramente piensa en ponerlos con los otros por el hecho de que la terapia es vista más como un tratamiento que como una forma de apoyo. En un momento o en otro, los profesionales ayudan a muchas de las personas descritas en este libro, incluyéndome a mí; están a su alcance en cada esquina y encrucijada de este país. Puede buscarlas en cualquier guía telefónica, pero sus oportunidades de encontrar buena ayuda profesional si pregunta a las personas que la han encontrado antes. Sus “abridores de puertas” pueden ayudarlo en ello. Tal vez pueda usted pensar en otros tipos de personas que lo apoyen emocionalmente. Si es así, enlístelas también y trate de coincidir con la gente que ya conoce o que puede localizar. Entonces aténgase a su lista para que cuando esté listo para intentar un cambio o superar un obstáculo que le impide cambiar, sepa a quién llamar.

#### **PODER**

La impotencia es el campo de gestación de la baja autoestima. Las víctimas de abusos y las personas que se ven a sí mismas como víctimas circunstanciales, por lo general no se gustan a sí mismas o no creen que merezcan algo mejor. La baja autoestima se encuentra en gente que está lista para bajar la cabeza frente a la presión de sus semejantes y sigue rutinariamente lo que hacen los demás. La autoestima también se pierde cuando la gente se queda

callada aún cuando tenga algo que decir, permitiendo a otros que tomen ventajas sobre ellas, a fin de evitar el tener que tomar una decisión. Hay gente con alta autoestima que ejercita una considerable carga de poder personal. No necesitan ser la realeza, o jefes de estado.

Pero creen que tiene el control de sus vidas y lo usan para obtener lo que quieren. También creen en su capacidad para cambiar. Si no tienen ningún otro poder tangible, ellos siempre tienen el poder de elegir.

Usted obtiene poder personal al tomar decisiones basadas en sus valores y deseos personales. Renuncia a ese poder al permitir o pedirle a otra persona que decida por usted. Cuando su poder personal aumenta, construye autoestima al hacer de sus elecciones algo suyo, al sentirse orgulloso de sus logros y al recuperar el control sobre los distintos aspectos de la vida diaria. Usted obtiene poder personal al afirmarse a sí mismo, al preguntarse qué es lo que necesita y al expresar sus ideas o sentimientos sobre asuntos que lo afectan directamente. Usted renunció a esto cuando se convenció a sí mismo, que otras personas eran mejores, más calificadas, con más experiencia, o necesitaban o sabían más que usted. Les dio poder para ignorar o rechazar sus ideas, tomar ventaja, satisfacer sus necesidades a su costa, o abusar de usted de cualquier otra forma. Usted reclama su poder personal cuando dice sí más seguido a los retos de la vida y a las posibilidades y dice que no a demandas poco razonables y a búsquedas autoderrotistas. Ejerce poder personal cuando se marca una meta, hace un plan y se atiene a ellos. Aumenta su poder personal al cambiar patrones de mala alimentación; al gastar sólo el dinero que está dentro de su presupuesto; cuando mantiene bajos los balances de su tarjeta de crédito; y al no permitir que las actividades que están incluidas en la descripción de su trabajo se le dejen de

## asignar sin que usted lo consienta..ESTRATEGIA DEL PODER PERSONAL

Cuando está atorado o se ve a sí mismo como una víctima usted no puede usar su poder personal para construir una autoestima porque no sabe que la tiene. Para aumentar su poder personal debe identificar primero las formas en que puede decidir y afirmarse. Entonces debe practicar, empezando con cosas pequeñas y subir cada vez más.

Aquí hay 11 formas de practicar el uso del poder personal.

- 1.- Tome un curso de autoafirmación.
- 2.- Deténgase en una estación de servicio y pida que lo ayuden.
- 3.- Devuelva un regalo que no le gusta a la tienda donde fue comprado.
- 4.- Dígale, inesperadamente, a una amiga, que quiere terminar la conversación telefónica. Ofrézcale que le hablará después pero no le dé excusas de por qué quiere colgar.
- 5.- Dígale a un chico adolescente que lo va a llevar a un concierto, pero que tendrá que buscarse la vida para volver a casa.
- 6.- Elija no hacer la cena un día a la semana. Pídale a alguien más que se encargue de ella.
- 7.- Sugierale un mejoramiento relacionado con el trabajo a su supervisor.
- 8.- No se coma el postre que viene con su comida la próxima vez que viaje en avión.
- 9.- Pídale al camarero que le sienta en otra mesa que no sea la que está a punto de ofrecerle.
- 10.- La próxima vez que alguien le pregunte qué quiere hacer y esté tentado a decir "No sé", piense en lo que verdaderamente quiere hacer y conteste de acuerdo a ello..11.- Diga que no si lo que quiere es decir no, cuando le ofrezcan tomar algo y no le apetezca, cuando un vendedor trata de venderle algo, o cuando hay cocaína en una fiesta.

Para que tenga una idea más clara de cómo ejercita personalmente o abdica su poder, piense en la semana que acaba de pasar. Recuerde 20 instancias durante la semana en las cuales pudo haber ejercitado el poder personal, haber tomado una decisión, haber expresado una idea u opinión, haber hecho una petición o haber dicho que no. Escriba sus puntos de poder en un trozo de papel. De esas 20 oportunidades que tuvo de ejercer el poder personal, ¿en cuántas ocasiones lo usó de verdad? Compare con las veces en las que dejó que alguien más decidiera, en las que no externó su opinión o dijo que sí cuando lo que quería era decir que no. Ahora, piense en el resto del día de hoy y en mañana. Basado en lo que sabe de su horario y rutina, enliste por lo menos cinco formas en las que pueda usar su poder personal. Escriba éstas como afirmaciones que reconozcan el poder que tiene y que confirmen exactamente lo que va usted a hacer. Por ejemplo “tengo poder personal y lo usaré mañana cuando no me detenga en la tienda de donas que está de camino al trabajo”. Lea sus afirmaciones antes de dormir esta noche y otra vez mañana por la mañana, entonces sígalas y cumpla con lo que ha escrito.

## UNICIDAD

Que gran milagro es que no exista otra persona en la Tierra que sea exactamente igual que usted. Ni siquiera su hermano gemelo –si tuviera uno- se vería, oiría, pensaría o se relacionaría con el mundo de la misma forma que usted lo hace todo el tiempo. Usted es único..Puede que piense que ser único no es la gran cosa, sobre todo si ser único significa creer que usted es especialmente inadecuado, desamable y de poco valor. Puede gastar mucho tiempo tratando de parecerse a una modelo que salga en portadas. Puede vestirse para el éxito, reírse de chistes que no considera graciosos, practicar un repertorio inteligente frente al espejo y comparar su cuenta de banco

con la de los compañeros. Tal vez usted se sumerja en un diccionario y sazone su conversación con palabras polisílabas que lo hagan parecer más inteligente, o se fuerce a sí mismo a beber más de la cuenta en una fiesta para ser más sociable. Tal usted fabrica o embellece detalles de su trabajo, hogar, vida amorosa y conquistas sexuales para hacerlas sonar mucho más excitantes de lo que son en verdad. Pero cada vez que trata de ser como alguien más, acaba por herirse a sí mismo por renegar de su unicidad. Usted piensa que no es lo suficientemente bueno tal y como es, y esto erosiona su autoestima. Si usted es una ciruela, por más que se empeñe jamás llegará a ser un plátano, siempre será una ciruela, y es más, si usted se empeñara mucho terminaría perdiendo hasta su esencia de ciruela y sería algo bastante indefinido. En vez de tratar de ser lo que no es, ¿porqué no aplica mejor su tiempo y energía en ser un mejor usted? Puede ser uno de primera clase. Tal esfuerzo aumenta su autoestima, magnifica sus fuerzas y lo ayuda a sobreponer sus limitaciones. Esto no quiere decir que no pueda intentar cambiar para ser mejor. Si quiere para sí las habilidades o cualidades que ve en otro, vaya en pos de ellas porque harán de usted una persona mejor. Hágalas parte de su vida y expréselas tal y como usted sabe..ESTRATEGIA DE UNICIDAD

¿Qué es exactamente único acerca de usted? Ésa es una pregunta fácil? ¿no? Usted piensa que es único por no tener arraigos, atractivos, ni importancia; que es la única persona del mundo con muslos gordos y sin una educación superior.

Alto! Replantéese la pregunta ¿qué cualidades, habilidades y atributos positivos son únicos en usted? Eso es más fácil de responder, ¿o no? En una hoja de papel escriba 40 características positivas que son únicas en usted. Sí, 40. Divídalas en tres categorías: 20 cosas que sea capaz de

hacer (no tiene que hacerlas de forma perfecta, ni siquiera tan bien como el vecino) 10 atributos físicos interesantes o positivos (que sean suyos, no de Cindy Crawford o de George Clooney), o atractivos de su personalidad; y 10 intereses o creencias que tenga. No se rinda hasta que la lista esté completa. Si hace falta, recurra a algún amigo para que le ayude.

Recuerde, no está tratando de ser el mejor o de medirse con alguien más. No es tiempo de desear que usted sea diferente o mejor. Usted está sencillamente haciendo un recuento de las cualidades que tiene –y créame, hay muchas más de 40)-. De aquí a un año, cuando haga mucho que haya salido del hoyo y haya elevado su nivel de autoestima, usted será capaz de enlistar 40 más sin ningún problema. Pero, por ahora, tómese algún tiempo tratando de sacar las primera y guarde su lista. La consultará después mientras trabaje en otras estrategias de autoestima y de demolición de barreras, y con seguridad no será herido al consultarla la próxima vez..ARRAIGO Y RECONOCIMIENTO

La búsqueda por pertenecer y por ser reconocido es el proyecto de toda una vida. Primero se buscó como parte de la familia. ¿"Quién soy yo"?, le gustaría saber. ¿"Cómo es que encajo"? ¿"Que es lo que hago que es aceptable y susceptible a ser recompensado de alguna forma"? Uno encuentra las respuestas en las relaciones con los miembros de la familia, éstas tienen un impacto muy fuerte en la autoimagen de uno –para bien o para mal-. Entonces se vuelve a buscar pertenencia y reconocimientos cuando se va a la escuela en donde uno se esfuerza por los premios, los dieces y los gestos de asentimiento. ¿Recuerdas cuando te sabías una pregunta y levantabas la mano a toda prisa para ser el primero en responder? Si se sentía visto y recompensado, se sentía capaz y listo para el siguiente reto. Si su unicidad y valor

pasaban sin ser reconocidos por mucho tiempo, usted decidía que no era lo suficientemente bueno y algunas veces se detenía sin querer ser ya más.

Su búsqueda de pertenencia, contacto y reconocimiento lo llevó a relaciones amorosas íntimas donde mucho de lo que encontraba dependía en gran medida de lo que previamente había aprendido sobre pertenecer.

Usted no puede regresar y cambiar lo que ya ha ocurrido. Uno no puede hacer que sus padres le quieran más de lo que le quisieron en aquel momento. Uno no puede retirar el tonto comentario que hizo que las niñas más populares de la escuela se rieran de uno. Uno no puede hacer que su ex le ame de nuevo de una forma mejor. Uno puede mirar hacia atrás para ver cómo la falta de pertenencia y reconocimiento en el pasado afectó su autoestima actual, y entonces uno puede seguir adelante..Lo adecuado para empezar es buscar nuevas formas y lugares a los cuales pertenecer. Esta vez, en lugar de comprometer lo que es con tal de entrar, construya su unicidad. Busque la gente, lugares y actividades que vayan con lo que es.

Si es un padre soltero, únase a un grupo de padres solteros. Si está interesado en el arte, o la música, o en la cocina de gourmet, únase a un club o tome un curso. Si usted es un agente libre profesional, o tiene su propio negocio, o trabaja en un campo particular, conviértase en parte de una asociación profesional. Si le gusta el boliche, únase a una liga. Los recursos para pertenecer y ser reconocido están limitados solo por su visión y poder imaginativo.

### ESTRATEGIA DE PERTENENCIA

Al usar su lista de cualidades únicas como una referencia y al poner atención especial a sus intereses y actividades, enliste grupo, clubes o lugares de reunión que complementen sus intereses y cualidades. Incluya en su lista tantas como se le ocurran. Entonces haga algo de

investigación adicional. Revise la guía telefónica, la guía de nuevos vecinos o la sección del calendario de actividades de la comunidad en el periódico local. Cuando esté listo para aumentar su provisión de ladrillos para construir pertenencia y reconocimiento, consulte su lista, escoja tres recursos y haga un plan. Su plan puede incluir encontrar el número de teléfono adecuado, llamar para pedir información, registrarse (si es necesario), pedirle a un amigo que vaya con usted (si necesita apoyo moral) para presentarse a su primera clase, encontrarse con el grupo o hacer su primer contacto. Asegúrese de poner una fecha a cada paso en su plan y use afirmaciones para convencerse a sí mismo que pertenece y debe ser reconocido.

## PRODUCTIVIDAD

Cuando se le pregunta sobre gente que se siente perdedora y no puede seguir con su vida, haga algo en lo que pueda salir exitoso, cumpla con algo. Un hombre construyó una casa en un árbol, otro aprendió a nadar. En verdad no importa mucho lo que haga. Solo haga algo.

Su consejo está bien dado para gente con baja autoestima. Para ser productivo de alguna forma –cualquiera- un ladrillo es esencial para construir la autoestima. Nueve veces de cada diez, cuando se le pide que se describa a sí mismo, es muy posible que empiece a descubrir algo que hace. Esto es porque su autoestima depende en gran medida de lo que piensa y siente sobre lo que consigue, logra o produce. Cae notoriamente cuando se detiene o se siente atorado.

Seguido puede ver la relación entre productividad y autoestima en un adulto más viejo que se retira de su trabajo. Sale de su lugar de trabajo con un reloj de oro en el bolsillo y una enorme parte de él perdida. Si se pasa horas viendo televisión y dormitando en una casa de

retirados, se deteriora rápidamente, siente que le queda muy poco por vivir y muy poca prueba de que es amable o capaz. Millones de ancianos desperdician su tiempo por carencia de productividad.

## PLANEACIÓN ANTICIPADA PARA TENER UN AÑO DE AUTOESTIMA ALTA

Ahora que está familiarizado con los siete ladrillos para construir autoestima, ¿cómo va a usarlos? ¿En qué orden y en qué combinación? ¿De qué modo su proyecto de renovación urbana de autoestima puede reparar el daño hecho por las viejas balas de demolición?

Mientras que sus experiencias personales han creado lagunas únicas en su autoestima, sus fuerzas también son solo suyas y construirá su autoestima de forma diferente al resto de las personas. Haga un inventario, cree una ilusión y desarrolle un plan para aumentar su autoestima.

En una hoja en blanco dibuje dos líneas verticales y dos horizontales:

Cada una de las tres secciones horizontales representa un año de autoestima alta en su vida. Identifique aquellos años en los que su autoestima era alta, sus miras eran positivas y usted se gustaba más que nunca. En la columna de la izquierda de cada una de las secciones horizontales escriba las fechas aproximadas de sus años de autoestima alta.

En la segunda columna, use los números uno, dos o tres para calificar cuál es el orden de importancia de aquellos años, el número uno indicando el año de mayor autoestima.

Empezando con el año que marcó con el uno, escriba notas para usted mismo sobre ese año en la tercera (y más ancha) columna. Entonces pregúntese que fue lo que sucedió ese año. ¿Qué era lo que estaba haciendo?

¿Quiénes eran las personas importantes en su vida?

¿Por qué piensa que se gustaba a sí mismo entonces?

Reflexione sobre estas preguntas y haga comentarios sobre los tres años de mayor autoestima. Entonces revise su inventario de autoestima y anote cuáles ladrillos para construir autoestima tuvo a la mano durante esos años en que se gustó tanto a sí mismo..Compare como se sentía y lo que hacía durante sus años de autoestima alta con lo que se siente y con lo que hace ahora. Si planea alcanzar otra vez esos niveles altos de autoestima ¿qué es lo que necesita hacer, aprender y llegar a ser? Entonces, por cada ladrillo para construir autoestima (mentores/modelos, riesgos, apoyo emocional, poder, unicidad, pertenencia/reconocimiento y productividad) enliste por lo menos una manera de cómo obtener un poco más de cada año.

#### CREAR UNA VISIÓN DE AUTOESTIMA ALTA

Profecías negativas de autoplénitud fueron descritas anteriormente en este capítulo. Cuando se predice el fracaso, se obtiene. Afortunadamente usted puede predecir el éxito de igual manera. Para mejorar su oportunidad de obtener una autoestima alta, visualícese teniéndola ya. Ahora piense otro año de su vida y descríballo. Esta vez el año no debe ser uno que ya haya vivido, sino un año que va a vivir, el próximo año de su vida.

Escriba una carta en este año que se inicia. Piense que es un amigo cercano y dígame en su carta a ese amigo los éxitos que anticipa, los riesgos que espera tomar, las cosas que quiere cumplir y todas sus otras metas.

#### EL PLAN DE AUTOESTIMA

¿Cómo va a conseguir que su próximo año suceda de la forma en que lo escribió en su carta? ¿Qué es lo que va a hacer? Teniendo en mente la visión de su año de alta autoestima vuelva a ver cada uno de los ladrillos de construcción y determine cual va a ser el uso que le va a dar para llevar a cabo lo que quiere en el año. Liste al menos una meta para cada ladrillo de construcción.

Redacte su meta como una afirmación, en la cual establezca positivamente lo que usted cree que va a ocurrir.

Ahora tiene los ladrillos de construcción, la visión y los planes para elevar su autoestima. Si sigue su propio plan, pronto verá qué tanto más se merece y será capaz de llevar a cabo los cambios de vida que previamente lo obstaculizaban. Estará mejor equipado y más motivado a remover otros obstáculos de su camino. Puede empezar este último trabajo inmediatamente, al aprender sobre la barrera número dos: no ver cuales son sus

alternativas..CAPITULO 4

CAMBIOS Y OPCIONES

AUTOTEST DEL CAMINO BLOQUEADO

Lea cuidadosamente las afirmaciones siguientes, muchas de ellas le sonaran bastantes familiares. Puede que haya tenido pensamientos o sentimientos similares la última vez que estuvo atorado o en una situación incómoda y poco saludable., o la última vez que quiso hacer un cambio de algún tipo. Tal vez se sienta así en este momento. Después de cada afirmación encontrará tres comentarios. Encierre en un círculo el que crea verdadero.

“Mira, no hay absolutamente nada que pueda hacer sobre esta situación. No tengo alternativa, a menos que vengas con una varita mágica o un milagro”

A) Repetidamente me siento así.

B) A veces me siento así.

C) Nunca me siento así.

“Estoy entre la espada y la pared. La única cosa que puedo hacer me dejará igual o peor de lo que estoy..A)

Repetidamente me siento así.

B) A veces me siento así.

C) Nunca me siento así.

“Hay alternativas que no son buenas. Es obvio que nunca funcionarán”

A) Repetidamente me siento así.

B) A veces me siento así.

C) Nunca me siento así.

“Le pregunto a la gente qué haría si estuviera en mi situación y tal vez sus ideas puedan funcionarle a ella, pero ninguna de sus sugerencias es buena para mí”

A) Repetidamente me siento así

B) A veces me siento así

C) Nunca me siento así.

“He intentado todo lo que hay bajo el Sol y nada funciona. Siempre acabo donde empecé”

A) Repetidamente me siento así.

B) A veces me siento así.

C) Nunca me siento así.

“Hay muchas cosas que puedo hacer, el problema es que no puedo acabar de entender cuál es la que tengo que hacer”

A) Repetidamente me siento así

B) A veces me siento así.

C) Nunca me siento así.

“No quiero llegar a una decisión equivocada. ¿Qué tal si hago algo y me siento después mal? ¿Qué tal si pierdo lo poco que tengo?”.A) Repetidamente me siento así.

B) A veces me siento así.

C) Nunca me siento así.

“Pregúntame cómo tomar una decisión en el trabajo, pregúntame qué hacer con tu problema, y soy estupendo. Pero cuando se trata de mi propia vida y problemas...olvídalo!”

A) Repetidamente me siento así

B) A veces me siento así.

C) Nunca me siento así.

Si usted ha tenido sentimientos o pensamientos similares a los que están listados, entonces ha experimentado los efectos de la segunda barrera para el

cambio: NO VER ALTERNATIVAS. Si ha encerrado en un círculo “Repetidamente me siento así”, es muy probable que esta barrera ahora obstruye su camino. En una escena de la película MARTY, ganadora del Oscar en 1954, el personaje principal y a su amiga intentan decidir cómo pasar la velada. Su diálogo se desarrolla así:

- ¿Qué quieres hacer esta noche, Marty?
- No sé. ¿Qué quieres hacer tú, Ange?
- No sé. ¿Qué quieres hacer tú?

En esta película sobre un hombre algo limitado, esta breve escena captura brillantemente el dilema de Marty. Para Marty y sus amigos, las noches de sábado y sus vidas enteras están llenas de posibilidades y alternativas, pero ellos simplemente no pueden verlas..La conversación entre Marty y Ange suena cierta porque nosotros representamos la misma escena una y otra vez en nuestras vidas. Cuando nos enfrentan con opciones, seguido nos preguntamos qué hacer, para acabar por contestar –al igual que Marty- “no lo sé”.

Quizá su trabajo le parezca aburrido, lleno de rutinas y sin ningún valor, o su relación con sus niños o con sus padres sea tensa y sin satisfacciones, o se encuentre descorazonado por las exigencias de su absorbente horario y deseara que hubiera más horas en un día. Posiblemente siempre esté en desacuerdo con su supervisor o con su cónyuge. Puede que tenga que pasar todas las noches de sábado en el mismo bar, esperando conocer a alguien especial –pero no lo hace-. Se pregunta qué podría hacer diferente. Se pregunta como puede mejorar su situación o cómo salir de ella o cómo renunciar a un hábito que lo ha estado lastimando y acaba con las manos vacías.

Y entonces ese sentimiento catastrófico lleno de desamparo y desesperanza lo absorbe. Suspira, se queja, se sirve otra copa, se pelea con su pareja, o gasta dinero en

un gran almacén. Se cubre la cabeza con las cobijas y reza con la esperanza de que cuando se despierte todos sus problemas hayan sido mágicamente resueltos. En breve, usted se atora y no ve alternativa ninguna.

Esta barrera trabaja tan bien porque uno asume que solo porque no puede ver opciones, no las hay. Uno cree que está atorado porque no tiene alternativa, cuando de hecho, está atorado porque no sabe dónde buscarlas. Piensa que no tiene elecciones, cuando lo que atora es no saber cómo hacer una en forma eficiente.

Este bloqueo al cambio solo puede ser algo engorroso porque se presenta de diferentes formas. Es posible que se haya enfrentado con todas ellas alguna vez, o que haya enfrentado una de las formas más familiares. Todas trabajan de distinta manera para impedir que salga usted del hoyo.

#### **CEGUERA A LAS ALTERNATIVAS**

Al contemplar tan solo una puerta cerrada, uno no se da cuenta de las que están abiertas, y se convence de que su situación durará por siempre, está seguro que no hay absolutamente nada que pueda hacer para cambiarlo.

La ceguera a las alternativas es probable que pueda atacar cuando un problema alcanza proporciones descorazonadoras o cuando ocurre una crisis de vida inesperada. Si se cae bajo por abusos, enfermedad y depresión crónica, o se pierde el equilibrio por una muerte, una pérdida financiera, una pérdida de trabajo o un divorcio, uno carece de la perspectiva y la habilidad de pensar con claridad. Como resultado, no se puede ver lo que está pasando en ese momento.

#### **ENTRE LA ESPADA Y LA PARED**

Un poco distinta a la ceguera a las alternativas, aunque igual de difícil para salir de ella, es ver solo una alternativa, una que es igual o peor de cómo las cosas están.

Usted sabe que esta versión de la barrera está operando en su vida cuando las alternativas parecen ser lo blanco y negro, cuando las opciones parecen ser extremas.

Permanecer en una relación abusiva o quedar desesperadamente solo. Ir al bar la noche del sábado o convertirse en un papá de sofá que come y ve la televisión..Aguantar las críticas constantes de su madre o nunca volverle a hablar.

Claro, cuando el único curso de acción que podría elegir lo dejara tan descontento, enfermo o poco pleno como lo está ya, no tiene sentido llevarlo a cabo. Pero ¿qué le parecen las otras opciones menos catastróficas? Están ahí, sin embargo esa única opción desastrosa que está en su mente puede distraerlo en su búsqueda. Si eso sucede, podría dejar de buscar y probablemente quedarse atorado.

#### CONCENTRARSE EN LA FALLA FATAL

Usted puede quedarse atorado y sabotear sus propios esfuerzos por salir al reconocer alternativas a su situación actual y rechazarlas una a una. Puede generar una larga lista de posibilidades, eso está bien. El problema es que usted queda atorado instantáneamente por las imperfecciones que encuentra en cada una de ellas. Sin tomarse el tiempo para llevarla a cabo, elimina la opción porque piensa que una alternativa imperfecta es una alternativa inútil.

El concentrarse en las imperfecciones es la forma más común de esta barrera. Si uno persevera lo suficiente, siempre encontrará razones de por qué un plan alternativo de acción puede no funcionarle. Pero debe tener en mente que mientras la falla que ha descubierto es lo suficientemente real, seguido está lejos de ser fatal.

Observe las alternativas con cuidado. Es posible que no haya visto el potencial para una buena opción. Cuando se está atorado, solo se ven las fallas. Como resultado, uno

puede pasar de largo avenidas razonables para salir del hoyo, porque un viaje tranquilo y un camino directo y sin interrupciones a una felicidad completa no puede ser garantizado.

#### AFERRARSE A LA PAJA

El aferrarse a la paja es el otro lado de encontrar fallas fatales. En ambas instancias usted puede ver las alternativas posibles a su situación actual, pero usted no considera de forma completa y consciente su verdadero potencial para sacarlo del hoyo o para sopesar sus consecuencias positivas y negativas. Cuando uno se aferra a la paja, sin embargo, se intenta una alternativa antes de rechazarla. De hecho, uno salta hacia cada una de las alternativas tan pronto como la encuentra, esperando que separe rápidamente lo que siempre falla, por lo que se ve decepcionado cuando los resultados no se manifiestan como esperaba, y esto provoca que abandone el esfuerzo y se mueva hacia un nuevo –igualmente impulsivo- plan de acción.

Esto es perseguir alternativas sin pensar cuidadosamente en ellas. Hay que preguntarse si la “cura” tiene conexión con la enfermedad. En vez de eso va a tontas y a locas sólo para regresar al punto donde empezó.

Lo que es más, al intentar de darles oportunidad de que trabajen en verdad, usted elimina aquellas que podrían tener éxito con el tiempo o bajo las condiciones adecuadas.

#### SUBYUGADO POR LAS ALTERNATIVAS

En cualquier noche de sábado podría ir al teatro, al cine a un bar, a una fiesta, a un concierto, a un centro comercial. o quedarse en casa. Podría tener una cena romántica para dos, o encontrarse con los amigos en un restaurante, o tener invitados a una comida de gourmet en su casa, una barbacoa en el jardín, o pedir una pizza o comida china para que se la lleven a casa y alquilar un video, o jugar al

Trivial. Puede sobrellevar sus relaciones y el trabajo, pagar sus cuentas, leer una novela. Con tantas opciones ¿cuál elige?

¿Cómo elige? Desafortunadamente, puede tener muchas opciones y aún quedarse atorado. Todas ellas pueden, en primera instancia, parecer idénticas y escoger una significa no tomar la otra. Pero ¿qué tal si las quiere todas? ¿Qué tal si elige mal? Es cierto que puede hacer la elección equivocada, pero paralizarse en el proceso de decisión es mucho peor. Todas sus opciones acaban por ser útiles si usted es incapaz de evaluarlas, darles prioridades y así, tomar una decisión.

El hecho de que se abran un montón de puertas ante usted y no escoja abrir ninguna, eso también es una elección. Si se pospone una elección lo suficiente, acabará uno por tener sólo una senda para seguir, y no será necesariamente la mejor.

Como regla, cuantas más alternativas se tienen, es mejor, siempre y cuando uno pueda evaluarlas, asignarles una prioridad a cada una y acabar por seleccionar. El tener opciones sin saber qué hacer con ellas es tan debilitante como el no tener opciones. Si uno no puede escoger, no se puede mover..DEMOLER LA BARRERA:

### COMO BUSCAR ALTERNATIVAS Y TOMAR DECISIONES EFECTIVAS

Las alternativas existen. Uno sólo se queda atorado cuando no sabe como reconocerlas. Uno se siente atrapado porque no sabe cómo reconocerlas. Uno se siente atrapado porque no ha encontrado opciones viables –aún-. Pero se puede aprender a buscarlas. Y uno puede encontrarlas. De todas las barreras al cambio, ésta es la más fácil de echar abajo.

¿Por qué? Porque las alternativas existen. Hay siempre, por lo menos una opción, y por lo general, siempre más de una. Siempre hay algo que puede hacer o dejar de hacer.

Con darse cuenta de que las alternativas existen se alivia el estrés y se actúa contra ese sentimiento desesperado que le da a uno cada vez que cree que está atrapado en un rincón sin tener a dónde ir.

Las alternativas que encuentre puede que no sean perfectas. Puede que no muestren resultados inmediatamente, o que no lo hagan de forma completa, o alteren su existencia de forma mágica. Las alternativas no son lo único que necesita para salir del hoyo o para conseguir sus metas. De cualquier modo, aprender a reconocer sus opciones ya es un paso. Un paso es un movimiento, y este movimiento puede acelerarlo a su destino elegido.

Esta barrera es también más fácil de encarar que la mayoría, porque herramientas y técnicas confiables y específicas pueden ser usadas para buscar alternativas, aumentar las opciones, evaluarlas y definir prioridades, para decidir cuál es la mejor ruta a tomar. Estas herramientas y técnicas han demostrado un rastreo positivo de opciones. Son utilizadas todos los días por maestros terapeutas. Funcionan. Usted puede hacer que funcionen para sí mismo.

#### UNA OPCION PARA TODA TEMPORADA

Sin importar dónde o por qué está usted atorado, usted siempre tiene una alternativa: puede pedir ayuda.

“No hay hombre que sea una isla” es una frase que con seguridad usted ha oído. Y es particularmente cierta cuando es aplicada a la barrera de las “no alternativas”. Últimamente usted hace sus propias elecciones y sigue la senda que considera correcta.

Desafortunadamente, la gente que está atorada y se siente mal, tiende a aislarse. Como, por ejemplo, los alcohólicos, las víctimas de abusos, la gente que se está divorciando, terminando una relación, o quien padece un intenso estrés. Justo necesitan más apoyo, empujan a la gente lejos de

ellos. Piensan que deben resolver sus propios problemas y tomar sus propias decisiones. Siendo que lo que deberían hacer es pedir ayuda. Pedir ayuda no le va a robar su dignidad, no se va a llevar su independencia, ni va a demostrar que es débil de voluntad o incompetente. De hecho, buscar consejo antes de tomar una decisión es un signo de cordura y sabiduría. Contrario a lo que se piensa cuando se está atorado y herido, usted no es la única persona que ha experimentado ese conflicto particular, ni el único que se ha encontrado en cierta situación ni tampoco el único que haya decidido cambiar sin saber por dónde empezar. Las falacias en esta línea de pensamiento han sido mostradas una y otra vez.

La ayuda puede ser de muchas formas: profesional, tal y como la ayuda que ofrece la línea de asistencia para crisis emocionales o cualquier otro servicio de intervención crítica enlistado en la guía telefónica.

Uno puede empezar a ver un psiquiatra entrenado, o un psicólogo, o un trabajador social, o encontrar ayuda al hablar con los amigos, parientes, colegas o supervisores. Algunas veces la ayuda puede ser encontrada en libros como éste o incluso en las biografías de aquellos que han superado la adversidad. Parte de la mejor ayuda la ofrecen los grupos de autoayuda. Hay grupos disponibles en casi todas las comunidades para cualquier problema que pueda usted imaginar.

Usted puede pedir ayuda en cualquier momento y por cualquier razón. Además, buscar ayuda es particularmente beneficioso cuando uno no puede ver alternativas disponibles o tomar decisiones acerca de opciones es más sencillo con la asistencia y el apoyo de alguien más. Lo que ayudan no siempre pueden sugerir inmediatamente alternativas que le gusten. De todas formas, tienen cierta distancia frente a su problema y pueden ser más objetivos al respecto. Verán los méritos y los problemas de una

opción antes que usted y puede que den luz cuando todo lo que ve es oscuridad. Al menos, al pedir ayuda (y manteniendo una actitud abierta al consejo que le ofrecen) le señalan nuevas direcciones y estimula un pensamiento más productivo.

Empieza por aumentar sus alternativas al preguntarle a la gente qué es lo que haría ella o qué fue lo que hizo cuando enfrentó conflictos similares. Lea los perfiles de la gente a quien admira. No tiene por qué tomar el consejo de nadie. No tiene que seguir los pasos de nadie. Todo lo que tiene que hacer es preguntar, leer, escuchar, o ir –y descubrirá nuevas opciones..BOMBARDEO DE IDEAS

“El ojo típico pasa de largo al 90 por ciento bueno de cualquier idea por culpa del 10 por ciento malo que el ojo convencional nunca deja de ver”

Charles Catering

La afirmación de Charles Catering me recuerda a todos los comités jamás reunidos para enfrentar un problema o para planear una actividad. Sin duda, docenas de ideas son propuestas e inmediatamente eliminadas porque alguien instantáneamente encuentra una falla. Nunca importa que ésta sea mínima y fácil de corregir. Las conclusiones son hechas prematuramente y grandes ideas son pasadas de largo, o dejando sólo aquellas que son mediocres.

Por otro lado, usted aumenta sus alternativas cuando suspende el juicio durante una etapa de reunión de ideas y acumulación de opciones, para después evaluarlas. Este proceso se llama bombardeo de ideas.

La gente que trabaja para resolver problemas, tomar decisiones grupales, planear para el futuro, o crear, está familiarizada con la técnica de bombardeo de ideas. Los equipos de publicidad la usan comúnmente para generar ideas para sus campañas. Puede verse funcionar en encuentros entre los empleados y empleadores cuando las ideas son necesitadas, cuando las ventas deben ser

aumentadas.

Los terapeutas usan el bombardeo de ideas con sus clientes; los maestros la utilizan con sus alumnos; los supervisores la usan con sus empleados; los generales con sus subalternos. Y aún así, me sorprende muchísimo cuán poca gente aplica esta técnica demostrada a sus propias

vidas. No hay mejor manera de aumentar alternativas.

Para el bombardeo de ideas, uno baja el volumen de su yo crítico interno y deja que los juegos creativos fluyan, liberándolo a uno para buscar cualquiera de las posibilidades. El bombardeo de ideas le pide que identifique, sin evaluación, cada una de las alternativas concebibles –sin importar lo alocadas, salvajes o improbables que puedan parecer las alternativas a primera vista. El bombardeo de ideas puede ser empleado para generar alternativas para cualquier situación:

- \* Alternativas para hacer el sábado noche
- \* Alternativas para manejar su tiempo
- \* Cómo pasar las vacaciones
- \* Formas para mejorar una relación
- \* Formas para ahorrar dinero.
- \* Cómo celebrar la Navidad.
- \* Cosas que quiere alcanzar en su vida.
- \* Riesgos que quiere tomar.
- \* Formas para asegurarse de que se mantendrá dentro de una dieta o programa de ejercicios.
- \* Como lograr que los miembros de la familia compartan los quehaceres del hogar.

**SIEMPRE QUE SE SIENTA ATORADO**

**Y NECESITE ALTERNATIVAS:**

**¡USE EL BOMBARDEO DE IDEAS ¡**

El bombardeo de ideas puede hacerse solo, pero a menudo funciona mejor con otras personas. Se hace generalmente

en una sola sentada. De cualquier modo, si no hay un tiempo límite para resolver un problema, me gusta extender mis bombardeos de ideas a varias sesiones.

Entonces puedo tomar ventaja de aquellas brillantes ideas que se me ocurren entre las sesiones, mientras manejo o me estoy dando un baño. El bombardeo de ideas empieza por saber expresar claramente el problema o por preguntar qué hay que resolver. Aquí hay tres ejemplos:

“Tenemos dos semanas en agosto para las vacaciones. Quiero que sea algo divertido, que valga la pena para todos. ¿Cómo podemos tener unas vacaciones así? Veamos cuantas ideas se nos ocurren”

“Todo lo que hacemos Rita y yo es pelear. Las cosas van tan mal que me he quedado a trabajar hasta tarde y he encontrado razones para ir a lugares sin ella. Amo a Rita y quiero que nuestra relación funcione. Es solo que no sé qué hacer. ¿Cuáles son mis opciones?”

“Mi trabajo me está enloqueciendo. Estoy físicamente enfermo y emocionalmente agotado por su culpa. Pero no puedo renunciar, porque necesito el dinero. ¿Qué otras alternativas tengo?”

En los tres ejemplos el problema ha sido identificado y el desamparo es claro –descubrir tantas alternativas como sea posible, sin concentrarse en encontrar la solución correcta y perfecta-. La persona que enuncia la pregunta pide una multitud de opciones, de las cuales una o la combinación de varias serán escogidas después como un paso para salir del hoyo..Para que el bombardeo de ideas funcione, debe seguir estas reglas:

1.- Sin críticas. No juzgue o evalúe las alternativas en este punto. No se censure en forma alguna. Todo lo que venga a la mente debe ser listado.

2.- Dé rienda suelta. Deje que esos jugos creativos fluyan -cuanto más rara sea la idea, mejor. Siempre puede eliminar después lo extravagante y recortar las ideas para que puedan ser viables.

3.- Vaya por la cantidad. Haga una larga, larga lista. Al generar muchas ideas mientras hace el bombardeo, aumenta la posibilidad de encontrar ideas buenas y aplicables cuando regrese a la lista.

4.- Apoye, expanda, combine. Modifique o desarrolle nuevas ideas de las viejas o combine opciones previamente listadas para crear otras alternativas que funcionen.

### HAGA LA PRUEBA

En el capítulo dos, usted completó el inventario del sentirse bien integral. Ha examinado 10 aspectos de la vida diaria que contribuyen a su salud física, emocional, intelectual y espiritual, e identificó esos elementos que personalmente usted pensaba que necesitaban ser mejorados. Pero si lo que quiere es mejorar esas áreas de su vida, necesitará de alternativas, tanto como de pasos hacia una meta determinada y guías para salir del hoyo. Es muy fácil decir: "Mejoraré mi nutrición al llevar una dieta", pero ¿qué tipo de dieta escogerá? ¿Sería una dieta a corto plazo de bajas calorías para perder peso, podría eliminar el azúcar refinada, la harina procesada y la comida frita, o adoptaría un plan alimenticio de por vida?

¿Cómo empezaría? ¿Cómo se aseguraría de no hacer trampa? ¿Qué es lo que haría para que no regresaran los kilos de más? ¿Se atendería a ello?

Usted puede "decidir" instantáneamente hacer ejercicio, pero qué tipo de ejercicio escogería? ¿Cuándo, dónde, y que tan seguido haría el ejercicio? ¿Qué es lo que haría para no salirse de su programa? ¿Cuáles son sus opciones? Si usted quiere mejorar su aprovechamiento del tiempo, cómo lo enfrentaría? ¿Sabe de las muchas técnicas y herramientas para aprovechar el tiempo? ¿Ha considerado

cuál es la mejor para su estilo de vida? A menos que se haga ese tipo de preguntas, usted no podrá decidir cuáles opciones son buenas para usted. Para mejorar, aumentar o cambiar un aspecto del estar bien integral, usted debe primero buscar o listar tantas alternativas como sea posible. Debe hacer un bombardeo de ideas.

Para empezar el bombardeo de ideas:

- 1.- Escoja un área del estar bien integral, la cual ha identificado como prioridad para el cambio.
- 2.- Pregúntese a usted mismo: ¿Cómo puedo cambiarlo? ¿Qué debo hacer más, menos, o algo mejor en esta área? ¿Cuáles son mis opciones?
- 3.- Saque una hoja de papel, un lápiz y conteste esas preguntas con alternativas de bombardeos de ideas.
- 4.- Recuerde: todo vale. Juegue, diviértase, sea sarcástico y creativo, o lo que necesite, con tal de que haga una larga lista. Vaya en pos de la cantidad, no de la calidad.
- 5.- Trate de no interrumpir el flujo de ideas por retroceder en la lista para ver si ya ha escrito la idea, o algo parecido. Puede eliminar las duplicaciones más tarde y las variaciones están consideradas como opciones separadas.
- 6.- Pida ayuda si la necesita. Explique el ejercicio a un amigo, pariente, compañero de trabajo, cónyuge, o a su terapeuta. Pídales que lo ayuden a generar alternativas (y no se olvide de explicarles las reglas del bombardeo de ideas).

El bombardeo de ideas puede ser divertido. Muy seguido se obtienen unas buenas risas de una situación que previamente se ha visto como exageradamente dolorosa y totalmente desesperada. El bombardeo de ideas funciona.

Es una manera segura de aumentar alternativas.

Cada opción debe ser evaluada claramente y a conciencia o acabará persiguiéndose la cola tratando de tomar una decisión. Para hacer que sus alternativas le funcionen,

debe:

## REDUCIR EL CAMPO

Use una combinación de lógica, intuición y juicios de valor para evaluar y escoger opciones de aquellas listadas durante el bombardeo de ideas, ya que lo lleva a tener más alternativas de las que puede cómodamente analizar con profundidad, por lo que debe reducir el campo.

Para recortar su lista de bombardeo de ideas a un número manejable de alternativas, lo que debe hacer primeramente es dejarse llevar por sus instintos, usar su intuición para sacar las opciones que simplemente no le laten bien. Por lo tanto, inmediatamente después del bombardeo de ideas, marque prioridades en cada elemento enlistado. Se puede basar en un atractivo general (aquello que usted quiere alcanzar), en lo práctico (aquellas opciones que son factibles), en la inmediatez (opciones que podrían –con poca dificultad- iniciarse de inmediato); o una combinación de estos criterios. Déle a cada uno de los elementos en su lista de bombardeo de ideas una prioridad A, B o C. Asigne una A elementos muy atractivos, prácticos y/o inmediatos. Ponga B en aquellos que tengan baja prioridad y una C a las que considere no funcionales. Cuando se está atorado y descontento o inseguro de sí mismo, resulta fácil también ser indeciso, aun después de haber visto las prioridades de uno. Para evitar esto, trate de asignar elementos en su lista, ocho deberán llevar una prioridad A, ocho una prioridad B y ocho una prioridad C. Puede ser difícil lograr ser tan parejo, pero hacerlo así es esencial. Por lo que tómese algo de tiempo al revisar su lista de bombardeo de ideas para reducir el campo al asignarle prioridades a A, B y C.

## LA LISTA DE CARLA

-El bombardeo de ideas fue muy duro para mi- dice Carla sobre su intento de encontrar alternativas para su situación laboral insatisfecha-. De hecho, otras personas fueron las

que vinieron con la mayoría de las ideas de mi lista. Aún me sentía muy negativa cuando intenté reducir el campo.

Si no hubieran forzado a sacar prioridades A no hubiera tenido ninguna. Nada podría haber tenido más de B.

De forma reticente, Carla identificó cinco desesperados elementos A en su lista de 15 alternativas. Éstas eran:•

Renunciar a mi trabajo inmediatamente  
(preocuparme después)

- Tomar más clientes hasta que pueda afrontar una renuncia.

- 

Toma un trabajo con otra agencia.

- Escoger una fecha para renunciar a mi trabajo, efectuar los pasos necesarios para anunciar mi práctica particular y alinear trabajos como consejera mientras tanto.

- Mantenerme aquí hasta que pueda conseguir un retiro temprano,

Ahora que se ha reducido el campo, usted y Carla están listos para ver con más cuidado las prioridades A, de las cuales se escogerá eventualmente el plan de acción.

### EVALUAR OPCIONES

Aún cuando las emociones y la intuición entran en juego durante todos sus esfuerzos para decidir, la evaluación de las alternativas de prioridad A requiere la aplicación de la lógica. Muchas variables pueden ser consideradas cuando las elecciones deben ser hechas. Sin embargo, el análisis más lógico se reduce a sopesar lo positivo que puede resultar al perseguir una opción en contra de las consecuencias negativas que pueda producir.

Tome una hoja de papel aparte por cada una de sus alternativas de prioridad A. Entonces escriba la alternativa en la parte superior de la hoja y haga una línea en el centro. La columna izquierda será para todos LOS RESULTADOS POSITIVOS y la columna derecha para

todas LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS POSIBLES. Piense en tantos resultados buenos como pueda y escríbalos en la columna de la izquierda. Haga lo mismo con las consecuencias negativas.

Los seres humanos tienden a la negatividad. Como el comentario referido anteriormente de Charles Kettering lo dice, la mayoría de nosotros se centra en lo que no va a funcionar y pasa por alto lo que sí funcionará. La tendencia a encontrar las fallas fatales y las razones para no llevar a cabo alternativas perfectamente buenas aumenta cuando la autoestima está baja y el estar atorado lo ha gastado tanto mental como emocionalmente. Si con honestidad quiere salir del hoyo, presiónese para identificar los aspectos positivos. Tómese algo de tiempo para hacer sus listas de pros y contras para cada alternativa. Si se queda atorado, llame a alguien de afuera que sea objetivo y que le ayude a sumar elementos en su columna de pros.

### SOPESE LAS CONSECUENCIAS

El número de elementos en una columna puede ser engañoso. Como el número de alternativas, todas las consecuencias no surgen del mismo modo. Algunas significan más que otras, algunas tienen un mayor impacto en su vida que otras, y unas son simplemente más aterradoras que otras.

En esencia, cada consecuencia tiene su propio peso o valor. El siguiente paso a tomar será asignarle peso a cada consecuencia de forma consciente y bien pensada.

Para hacer esto, déle a cada consecuencia positiva y negativa un peso numérico. Me gusta usar una escala de números entre el uno y el cinco; el cinco asignado a las consecuencias que importan más. Verdaderamente piénselo bien antes de asignar un número. Pregúntese a sí mismo cuánto importa en verdad cada elemento y asegúrese que el miedo y la duda no se metan en su

camino. Algunas veces ayuda el pretender que no hay nada más que poner a consideración que esa consecuencia. Si todo lo demás fuera bueno, ¿qué tanto lo puede influir ese factor?

Después de que a cada consecuencia se le haya dado un peso numérico, revise toda su lista de cada alternativa. Tache de su lista los elementos que parecen cancelarse unos a otros. Incluso puede sumar los número de cada columna y dividirlos por el número de elementos para derivar valores positivos y negativos para cada alternativa. Sin embargo, sería raro que tuviera que ir tan lejos. Ni bien haya marcado las consecuencias y haya eliminado los elementos que se cancelan unos a otros, tendrá una imagen relativamente clara de la viabilidad de su alternativa.

El sopeso de las consecuencias de carla se veía como esto:  
PROS

- Sabría que hay un final a la vista. 5
- Me vería obligada a : encontrar medios referentes, hacer una lista de trabajos consultivos, obtener un folleto, tener tarjetas de presentación, etc., y a sacar un presupuesto por mí misma (léase, tendría que dejar de flojear) 4
- Si hiciera todas esas cosas, no me preocuparía tanto (me preocuparía de cualquier modo) 1
- Dejaría de perder tanto tiempo (y dejaría de odiarme por ello) 5
- Mis hijos y amigos dejarían de cerrar sus ojos y alejarse de mí por culpa de mis constantes quejas. 5
- Mi práctica privada me beneficiaría. 4.
- No tendría que estar aquí para siempre. 5
- Me sentiría más segura (no, no me sentiría más segura). 2
- Tendría un cheque seguro por los próximos meses. 3

## CONTRAS

- 

Tendría que seguir con este trabajo un tiempo más. 2

- Aún no sabría si mi práctica privada podría mantenerme. 4
- Tendría que renunciar al cheque, por ahora. 5
- ¿Podría trabajar sin que la burocracia me dijera qué hacer? (Ésta es mi baja autoestima hablando) 2
- ¿Qué con el seguro de salud y mi fondo de retiro? 5
- Podría sentirme atrapada si llegara el día de renunciar (y miedo, tan bueno como si fuera a ser muy emocionante) 2
- ¿Es justo esto para mis hijos? (No es justo ahora) 1

Para sorpresa de Carla, los resultados positivos posibles de esta alternativa pesaban mucho más que las temidas consecuencias negativas. Ése no era el caso para otras opciones de prioridad A, tales como mantenerse en la agencia hasta que pudiera retirarse o buscar trabajo en otra agencia. Al listar y evaluar las consecuencias positivas y negativas, carla empezó a ver claramente un camino a seguir. Si usted ha estado haciendo los pasos descritos aquí, también debe ver por los menos una senda clara.hacia la cual avanzar con sus metas y aspiraciones. Ahora, es tiempo de:

## HACER UNA ELECCIÓN

El momento de la verdad ha llegado. Aún cuando usted haya buscado alternativas, haya usado sus instintos para reducir el campo y haya vaciado su cerebro (y el de otras personas) para encontrar las consecuencias positivas y negativas, y haya sopesado y medido y haya puesto mucho cuidado y una mente clara al tomar sus decisiones, se

encuentra de nuevo poseído por el miedo a elegir. Sus manos tiemblan. Sus labios no dejan de moverse. Su boca está seca. Su corazón galopa y su presión arterial sube. ¿Qué tal si toma la elección equivocada? Peor aún, sin importar lo que escoja, piensa que va a perder: “No tengo elección. No hay nada que pueda hacer”. Puede que tanga que hacer algo. ¿Qué tal si lo que elige no funciona?

Trataré sobre esa última pregunta en un momento. Primero, junte algo de valor y jerarquice cada una de sus opciones. La alternativa más aceptable deberá tener el número uno. A la siguiente más aceptable déle el número dos, y así hasta que le haya dado a cada opción un valor numérico. El ordenar cada opción en vez de escoger una y descartar a las demás, le deja con algo de espacio para respirar. La opción marcada con el número uno sería la que escoja para llevarla a cabo en este momento. Aún así, mantenga en mente que las otras opciones siguen accesibles a usted. No está perdiendo nada –excepto su estatus no requerido de “atorado”.

Usted ve, su decisión no tiene por qué ser final. Es exactamente este pensamiento de finitud lo que trae toda esta ansiedad y miedo. Si usted hace una elección, déle oportunidad de que funcione. Si no, siempre puede intentar la siguiente opción de su lista o hacer otra elección. La primera alternativa que elija puede no ser la respuesta única y perfecta. Después de todo, hay más de un camino para llegar a cualquier destino.

Lo que es más, para la mayoría de nosotros la alternativa uno no es todo lo que necesitamos. Nuestro viaje hacia la vida que deseamos y merecemos requerirá muchos pasos y muchas decisiones. La elección que haga ahora es meramente el primer paso en la dirección correcta. Pero no olvide que, si está atorado, cualquier paso en la dirección correcta es lodo un logro.

Carla, que escogió el marcar una fecha para renunciar a su

trabajo y pasar el tiempo interino preparándose para una exitosa práctica privada, tendrá aún que decidir renunciar el día que se venza el plazo. Tendrá que decidir si usa su fondo de retiro para solventarla durante sus primeros meses como trabajadora independiente o lo dejará en el banco para ganar intereses. Tendrá que tomar decisiones respecto a cortar gastos de manutención, cuánto deberá cobrar a los clientes, cómo usar su tiempo ahora que es su propia jefe, y qué tanto esperará antes de decir si su trabajo independiente funciona o no. Aún así, con todas estas incertidumbres frente a ella, Carla se siente mejor porque ha hecho la primera elección y ha dado el primer paso. –Con saber que hay algo que me hace sentir mejor-dice-, -las cosas no se ven tan negras.

Usted también tiene ahora la oportunidad de generar alternativas y hacer elecciones. ¿Lo hará?

Si su respuesta es SI, entonces puede ver la luz al final del túnel y puede empezar a marcar una ruta hacia sus metas y aspiraciones. Puede que aún tenga problemas al empezar este viaje, y es muy posible que se encuentre con otras barreras en el camino. Los capítulos que siguen describirán esas barreras, le ayudarán a reconocerlas y a demoler. Pero tenga en mente que si ha empezado a dismantelar la barrera de SIN ALTERNATIVAS, ha dado ya un paso gigantesco para salir del hoyo. Si su respuesta es NO, si en alguna parte del camino se ha sentido mareado y confundido, si es capaz de listar alternativas y evaluarlas, es muy probable que se esté enfrentando ya a otra barrera. Tal vez sea esa vieja baja autoestima lanzando una cortina de humo frente a usted, u otra de las barreras está en su camino..CAPITULO 5

## CAMBIO Y PERFECCIÓN

Basándose en lo que usted ha leído en capítulos anteriores de este libro, apuesto que piensa que quizá le reprime que se haya conformado con menos de lo que usted quería.

Pero no, porque también hay que ser realista con los límites de cada uno, y saber que si uno no tiene más posibilidades pues o bien las busca o bien se conforma con lo que halló.

### BARRERA 3: LA MALDICIÓN DEL PERFECCIONISMO

La maldición del perfeccionismo adopta proporciones de todo o nada. O usted logra su meta última o no hace nada. Por supuesto esto no sería un problema si su meta fuera susceptible de ser lograda y realista. De cualquier manera, cuando está bajo la maldición del perfeccionismo, se pone metas que son demasiado altas e imposibles de lograr, esperando más de usted mismo de lo que es humanamente posible o insistiendo en que todo en su vida debe ser perfecto antes de que usted pueda cambiar. Al estar bajo esta maldición, ni siquiera considera los pasos más pequeños que le llevarán a una mayor meta, rechaza las oportunidades para mejorar lo que es. Quiere todo o no quiere nada –y lo que usted obtiene es, precisamente nada..Usted puede estar confundido por esta idea. Después de

todo, yo fui quien le dije que persiguiera lo mejor que la vida puede ofrecer. Aún pienso que debe hacerlo. Cuando hablo de lo mejor que la vida pueda ofrecer, me refiero a lo mejor que personalmente puede ofrecer, a algo que es

-de manera específica- excepcional y muy, muy bueno, aunque no sea necesariamente perfecto bajo todos los aspectos y en todo momento. La verdadera perfección rara vez es obtenible- si es que puede conseguirse-. Las oportunidades de lograrla son tan vagas, que el hecho de perseguir esa meta es una pérdida de tiempo y energía, particularmente si usted pospone el logro de lo bueno o de la excelencia mientras espera la respuesta perfecta, el esfuerzo de cambio perfecto o el momento perfecto para comenzar el esfuerzo por

cambiar.

## RESPUESTA PERFECTA

Por un momento piense en todo lo que pierde cuando vive bajo el esquema de todo o nada. Mientras que usted espera el trabajo perfecto, puede quedarse en uno que odia aunque se le ofrezcan otros mejores que su empleo actual. Pero usted los rechaza porque no se ajustan a todos y cada uno de sus requerimientos. O busca la escuela perfecta – una que esté cerca de su casa y que ofrezca todos los cursos que quiere tomar- pero al no encontrar esa escuela perfecta, usted no toma ningún curso y no da pasos significativos para acercarse a su graduación.. Cuando aspira a lo imposible no avanza más en los viajes de la vida, como si careciera de metas.

Usted aún está atascado y permanece así porque se rehúsa tercamente a dar un solo paso hacia delante a menos que pueda tener “todo” –siempre y cuando “todo” quede dentro de los límites de la realidad y no se convierta en parte de una proposición de todo o nada y no evite que usted haga algo aquí y ahora-. El dejar que la vida pase mientras espera la solución perfecta para todos sus problemas es la esencia de la maldición del perfeccionismo.

## EL ESFUERZO PERFECTO DE CAMBIO

Los ataques de ansiedad de Cindy, -una mujer que conocí y que siguió el plan de trabajo de mi libro-, estaban apenas bajo control y su recuperación comienza cuando obtiene un nuevo empleo. Sin estar completamente lista para soportar la tensión de un nuevo empleo, descubre que su primer día de labores la deja descorazonada y llena de pánico. Ella llega al consultorio de su terapeuta e inmediatamente estalla en lágrimas.

“No puedo hacer el trabajo” dice ella. “No sé por qué lo acepté” Parecía fácil. Pensé que podía manejarlo, pero no

puedo. Nunca me he sentido tan confundida e incompetente. Usted no podría creer todos los errores que cometí hoy –cuando menos una docena de errores importantes y eso antes de que dejara de contar”.

“¿Solo una docena?” pregunta el terapeuta. “Escuche su interior. ¿Esperaba usted aprender todo lo que necesitaba saber y hacer perfectamente, desde el primer día en su nuevo trabajo?”

Pero Cindy cree que si usted no puede hacer algo bien, no debe hacerlo; piensa que hacer algo bien significa hacerlo perfectamente, desde la primera vez y en toda ocasión. Quizá usted esté dentro de los estándares del todo o nada para hacer sus esfuerzos de cambio, esperando perfección inmediata todo el tiempo. Al hacerlo le abre las puertas a la desilusión y al desastre. Cuando no puede ajustarse perfectamente a un programa de mejoramiento personal, cuando trata de romper con un hábito desde la primera vez que intenta o ajustarse plenamente a una nueva situación o estilo de vida, usted tira la toalla. En lugar de alterar ligeramente su vida o modificar sus expectativas, abandona el esfuerzo por completo. Consecuentemente termina donde empezó –no mejor que antes- Ésta es la segunda manera en que la maldición del perfeccionismo puede hacerle caer en el hoyo.

#### EL MOMENTO PERFECTO Y LAS CONDICIONES PERFECTAS PARA EL CAMBIO

“Tan pronto como pierda cinco kilos más, dejaré de fumar”.

“Estas fiestas son demasiado tentadoras. Me pondré a dieta después de que comience el año nuevo”.

“Las cosas mejorarán pronto en el trabajo. Entonces me apuntaré en esos cursos comerciales, tomaré mis vacaciones, me cambiaré a un nuevo departamento, etcétera”

“Dejemos que esto trabaje por sí solo. Si la relación no mejora en seis meses a partir de ahora, entonces poder ir a un consejero”. “No puedo dejarlo ahora. Mis hijos son muy jóvenes.

Cuando crezcan un poco más, entonces me iré”.

“Si tan solo no pasara tanto tiempo de viaje. Ganaría una promoción para una gerencia muy pronto. Después tendría más tiempo para pasar con mis hijos”.

“Ahora sólo puedo pensar en este proyecto. Me preocuparé por la vida social y por una relación amorosa después”.

“Si yo tuviera...el dinero, el tiempo, la libertad, un mejor trabajo, menos problemas en casa...yo cambiaría”

“Cuando yo...sea más estable financieramente, pueda pasar esta mala época, sepa que mis hijos están bien, encuentre un mejor departamento, llegue a los 25, a los 30, a los 40, etcétera...entonces cambiaré”

Estos no son simples indicios de dilación. Éstas son las razones por las cuales usted no toma acción el día de hoy. Algo siempre sucede hoy que prueba que su cambio debe esperar hasta otro día, hasta que usted piense que el momento perfecto es aquel que garantiza el éxito. En el momento perfecto no habrá tentaciones, no habrá interrupciones, no habrá imprevistos, nada que afecte o mine su esfuerzo por cambiar.

Desafortunadamente, nunca llegará un momento así, pero eso no impedirá que usted los espere. Y es esa espera de las condiciones perfectas la que lo atasca.

La dilación erosiona su motivación para el cambio. Si ha soportado esto durante mucho tiempo, usted se pregunta. ¿Qué más da soportarlo un día, un mes o un año más? Así que usted gasta sus fuerzas en hacer un agujero profundo y del cual parece muy difícil poder salir –incluso puede parecer imposible-. Usted se siente paralizado, impotente, incapaz de hacer cualquier cosa o de mejorar sin dejar de

satisfacer al statu quo –todo porque usted se rehúsa a dar un solo paso adelante hasta que llegue el momento perfecto y el resto de su vida esté en perfecto orden.

La maldición de la dilación lo convierte en una especie de Scarlett O'hara. "Yo me preocuparé por esto el día de mañana" dice usted. Pero el mañana perfecto nunca llega y jamás actúa. No saca ni siquiera los ladrillos para empezar la construcción. Usted no puede salir del hoyo.

### LA BARRERA PERFECTA

La maldición del perfeccionismo afecta mucho al cambio porque esta barrera nunca actúa sola. Hace equipo con otras barreras para atraparlo más eficientemente y mantenerlo en el hoyo. Esta barrera invita al regreso de la barrera número uno, creyendo que usted no merece nada mejor. Si usted busca la pareja, el trabajo, el programa de ejercicio, la casa, la vida social o la respuesta perfecta, no la encontrará. Si espera que su esfuerzo para cambiar sea completamente efectivo en cada momento de cada día, fallará en obtener la perfección que quiere. Usted falla al obtener lo que piensa que quiere y decide que un fracaso es el fracaso. Cree que fracasó porque personalmente no era lo suficientemente bueno y por lo tanto no merecía el éxito. La autoestima se afecta y le hace sentir mal. Lo triste es que, debido a su actitud obsesiva con respecto a la perfección, fue mermando antes de comenzar el esfuerzo.

La barrera número tres casi siempre está ligada con la barrera número dos –el no ver sus alternativas-. De la misma manera usted busca los momentos perfectos y las condiciones perfectas para cambiar, busca alternativas perfectas. Alternativas excelentes no son lo suficientemente buenas y no vale la pena perseguirlas. Quiere la solución exacta y perfecta para solucionar su problema y el sendero único de vida y destino. No puede encontrarlo porque invierte demasiado tiempo rechazando

las alternativas imperfectas que encuentra. El resultado final es que usted no cambia.

La barrera número tres reactiva el encontrar razones perfectamente válidas para no cambiar. La maldición del perfeccionismo requiere de razones perfectas por las cuales debe cambiar. Pide pruebas de que la mejoría personal es necesaria y acepta sólo pruebas contundentes de que el cambio es necesario.

La barrera número tres reactiva el encontrar razones perfectamente válidas para no cambiar. La maldición del perfeccionismo requiere de razones perfectas por las cuales debe cambiar. Pide pruebas de que la mejoría personal es necesaria y acepta solo pruebas contundentes de que el cambio es necesario.

La barrera número tres sería poco significativa sin el miedo crudo y frío. El temor y la ansiedad se encuentran a gusto cuando usted hace proposiciones de todo o nada. La maldición del perfeccionismo, con sus expectativas irrealistas, lo prepara para una caída. Usted trata de alcanzar algo que no puede ser capaz de obtener en toda su vida y espera conseguirlo inmediatamente y sin esfuerzo en el primer intento. Sabe de corazón que no puede tener un éxito total y perfecto y así el temor se interpone para prevenir el fracaso, la desilusión, el rechazo o la pérdida que usted prácticamente ha garantizado al hacer estas expectativas tan poco realistas.

Usted le teme a la decepción que sentirá si no puede encontrar el trabajo, la pareja, la vida social o cualquier otra respuesta perfecta que busque. Teme fallar al tratar de cambiar perfectamente. Teme elegir el momento equivocado para comenzar un esfuerzo para mejorar. El perfeccionismo lleva a la dilación, y el temor convierte a la dilación en parálisis. Se trata de una navaja de doble filo muy peligrosa.

**DERRIBE LA BARRERA#3:**

## PERFECCION CONTRA EXCELENCIA

De acuerdo con una definición del diccionario, ser perfecto es ser “completo y pleno en todos los aspectos”. Si usted alguna vez llega a ser perfecto con base en esta definición, o encuentra una respuesta, un momento o una condición de cambio que sea perfecta por definición, quiero que usted me escriba una carta y me cuente sobre ello. Sería el primero en celebrar su buena fortuna. Entretanto, espero que no le importe si no me emociona mucho el asunto.

La excelencia se define como algo que es “desusualmente bueno o de un mérito excepcional” Cada uno de nosotros tiene el potencial para lograr la excelencia cuando se aplica a ello personalmente. La primera diferencia entre perfección y excelencia es que la excelencia es una expectativa realista y una meta valiosa. La perfección no es ninguna de las dos cosas.

La perfección es una condición que ni usted ni nadie en el mundo entero puede encontrar o criticar de modo alguno. Es un estado que sólo se encuentra en los absolutos. Una persona perfecta nunca se equivoca a los ojos de nadie. Un trabajo perfecto nunca llega a ser aburrido, estresante, abrumador o frustrante. La persona que tiene el empleo perfecto ama ir a trabajar todos los días de su vida, nunca está en desacuerdo con un colega o con una política, y se le paga la cantidad de dinero exacta que quiere, así como recibe aumentos de sueldo cada vez que lo solicita. La pareja perfecta nunca discute y entra en desacuerdo con respecto a nada. Cada miembro anticipa y satisface las necesidades del otro. Ni siquiera exprime el lado equivocado del tubo de pasta de dientes, ni se roba las sábanas a medianoche, ni duerme con la ventana abierta si su compañero la quiere cerrada. Nunca se sienten de mal humor, inseguros, frustrados o confundidos. Ningún comentario es malinterpretado. Nadie se siente lastimado

nunca y por supuesto, los padres de la pareja, sus hijos y hogar son del todo perfectos también.

La persona, el empleo y la pareja perfectos son solo producto de mi imaginación –y siempre lo serán.

La excelencia, de cualquier manera, si existe en el mundo real. Un ser humano excelente conduce su vida a lo mejor que su habilidad le permite –pero en ocasiones comete errores-. Un empleo excelente tiene unas cuantas aristas. De cualquier manera, para la persona que posee un trabajo así, incluso con sus aristas, el empleo es sobresaliente y excepcional. Cualquier pareja que se lleve la mitad de bien que la pareja imaginaria que describí, lleva una relación excelente. Esa misma relación podría no funcionar no funcionar para usted y para mí, pero para las personas que la forman es maravillosa y satisfactoria –incluso si no es perfecta y sin falla en todos los aspectos.

La perfección es un estado final, en tanto que la excelencia deja espacio para el crecimiento. Usted puede lograr la excelencia y decidir que quiere ser aún mejor. Usted puede hacer una excelente carrera, luego continuar hacia una excelente relación amorosa. Usted puede seguir creciendo y experimentando el éxito.

Además, al buscar la excelencia usted permite el perdón. Cuando usted busca la excelencia, acepta el hecho de que no hay absolutos. Habrá días malos y usted cometerá errores. Habrá retrocesos y tentaciones que usted debería, pero no lo hace, resistir. El perfeccionismo enfoca su atención en la falla y rechaza el todo. El que busca la excelencia mira al todo, acepta lo que se ha hecho bien, perdona el error y regresa al trabajo.

El perfeccionismo es rígido y poco comprometido, en tanto que la excelencia es flexible. En ocasiones, todo lo que usted quiere simplemente no está a su alcance, así que usted se ajusta, compromete y negocia. Pero si usted no puede tenerlo todo, sacrifique lo que sea necesario para

obtener la mayor parte de lo que quiere. Los resultados podrían no ser perfectos. En lugar de eso, es extraordinario, excepcional y le dará mucho más de lo que antes tenía –eso es bastante-, si es que hubo algo. El perfeccionismo niega el valor del progreso, mientras que la búsqueda de la excelencia alienta el progreso. Para lograr lo mejor de usted, trate simplemente de mejorar un poco cada día. Usted puede estar lejos de su destino, pero cada vez que da un paso y logra la excelencia a ese nivel, es una causa para celebrar. Usted ha progresado y el progreso es excelente. ¿Qué le hubiera pasado a alguna de las personas que describí antes si se hubiera afanado para lograr la excelencia en lugar de demandar la perfección? Cindy por ejemplo, hubiera evitado la agonía que sintió cuando no pudo adaptarse inmediatamente a su nuevo trabajo. Ella hubiese asimilado lo que hizo bien en su primer día y se habría impuesto metas realistas para mejorar su desempeño diario con el objeto de lograr la excelencia.

Si usted no se hubiera estado retardando, habría dado ya el primer paso. Un buen momento para cambiar es éste – antes de que las cosas se pongan peor o se estancuen debido al estilo de vida..

### EL COMPROMISO CONTRA LA EXCAVACIÓN

A lo largo de este libro, yo le he sugerido que persiga lo que en verdad quiere y que trate de obtener lo mejor que la vida tiene que ofrecer. Al reducir sus estándares y buscar la excelencia en lugar de la perfección, ¿no estaría usted haciendo exactamente lo que yo le dije que no debería hacer?

No. No. No. Si usted revisa el capítulo que trata sobre saber lo que en verdad quiere, recordará que sólo debe escoger lo que usted quiere y después de considerar las consecuencias. Una de las consecuencias que debe considerar es su habilidad para lograr su meta, dados los

recursos que están al alcance de su mano. Si usted honestamente evalúa la perfección como meta se dará cuenta de que es irrealista. ¿Está haciendo lo que en verdad quiere cuando persigue algo que no podrá obtener? Yo pienso que usted está haciéndose un mal servicio y que se está poniendo en una posición de fracaso cuando espera lograr la perfección. Eso NO es una consecuencia que en verdad quiera.

En lo que concierne a lo bueno que la vida puede ofrecer, la vida ofrece muchas cosas, pero la perfección no es una de ellas. Lo que es más, mientras usted se sienta a esperar que su sueño se convierta en realidad, incontables placeres y oportunidades se le escapan. Si modificar su visión implica obtener parte de lo bueno de la vida –mientras se rehúsa a aceptar respuestas menos que perfectas, esfuerzos de cambio o condiciones para cambiar también perfectas, y esto significa que usted no obtiene nada- ¿qué elegiría usted? Espero que decida conformarse y conformarse.. Cuando yo sugiero que se conforme, no me refiero a que

se ponga a ahondar el agujero en el que está o que se dé por vencido o que persiga algo que no quiera. Lo que quiero decir es que baje sus expectativas y busque la excelencia en lugar de la perfección. Usted debe plantearse metas que sean realistas y obtenibles. Sí, usted puede alcanzar más de lo que ya tiene, pero no debe buscar tanto que su esfuerzo le provoque una gran caída. En lugar de ello, considere su propia condición única y dé un solo paso a la vez para llegar a su destino último.

El conformarse es un concepto nebuloso y un tanto atemorizante. Requiere que usted sacrifique algo para poder obtener otra cosa. ¿Cómo puede usted saber si está sacrificando demasiado u obteniendo muy poco a cambio? Le aconsejo que ejercite el conformarse, y liberarse de la trampa tendida por la maldición del perfeccionismo.

## UNA ESTRATEGIA PARA CONFORMARSE

En una hoja de papel, dibuje un cuadro gráfico de cuatro columnas, póngale a la segunda columna “Perfección”, a la tercera “Límites Mínimos”, y a la cuarta “Excelencia”  
En la primera columna en blanco, escriba la palabra HOGAR. En la columna de “perfección” haga una lista de cinco a 10 palabras o frases que describa su casa perfecta. Cuando usted termine la lista, dibuje una línea a lo ancho de la página. Escriba la palabra COCHE en la primera columna, y haga una lista de 5 a 10 atributos del coche perfecto. Repita el proceso para la RELACIÓN perfecta y el EMPLEO perfecto. Ahora vuelva a la parte superior de la página y considere lo menos que aceptaría en una CASA, COCHE, RELACIÓN y EMPLEO. Esto es su “límite mínimo”. Puede ser exactamente lo que tiene ahora o un poco más. No debe ser menos de lo que ya tiene. Haga una lista de 5 a 10 requerimientos mínimos en cada área.

Revise sus descripciones de perfección y sus requerimientos del “límite mínimo” Es algún lugar entre las dos está la “Excelencia”. Piense un poco en el asunto y después describa de manera realista una CASA, un COCHE, una RELACIÓN y un EMPLEO que sean más de lo que como mínimo aceptaría y menos que perfecto. Al proponerse conseguir metas que excedan su límite mínimo pero que son menos que perfectas, usted puede superar la maldición del perfeccionismo. Sus expectativas serán más realistas y usted podrá dejar de lado esas horribles proposiciones de todo o nada, optando por ganancias razonables que se logran dando un solo paso a la vez.

Al aproximarse al cambio paso a paso, se hace más fácil asumir el compromiso. Una vez que usted alcanza el nivel que ha definido que ha definido como excelencia, lo ha definido cediendo ciertos puntos, puede ahora dar nuevos

pasos para obtener cosas que dejó de lado cuando tuvo que discriminar.

### UNA META REALISTA NO ES SUFICIENTE

La maldición del perfeccionismo afecta a más de un resultado de los esperados por el esfuerzo de cambio.

También influyen las condiciones que usted considera que deben de cumplirse antes de dar el primer paso. Haga una lista de las condiciones perfectas para el cambio. Incluya cualquier tarea que usted quiera completar antes de iniciar su esfuerzo para cambiar, cualquier asunto personal o profesional que quiera dejar en orden, cualquier evento futuro por el que usted quiera pasar o cualquier requerimiento para el esfuerzo de cambio en sí mismo.

Usted está describiendo las mejores circunstancias posibles para el mejoramiento personal, aquellas que cree que le aseguraría un esfuerzo de cambio exitoso.

Cuando su lista esté completa, déle a cada tema de prioridad: A, B o C. Los asuntos de prioridad "A", los absolutamente esenciales, asuntos que no sacrificará en aras del compromiso. Es de completo interés para usted el asegurarse de que todos los asuntos de prioridad "A" sean realistas y obtenibles en el futuro cercano y previsible.

Esperar a que alguien más cambie antes de cambiar usted o encontrar una dieta que permita comer cantidades ilimitadas de todo lo que le gusta es irreal y contiene condiciones irrealizables. No se les debe dar prioridad "A" –sin importar lo mucho que a usted le gustaría que estas condiciones fueran satisfechas-. Los temas de prioridad "B" son aquellos que usted en verdad quiere pero podría vivir sin ellos si tuviera que hacerlo. Los asuntos de prioridad "C" son los menos importantes y lo que más fácil resulta dejar de lado para tener verdadera ganancia.

Al igual que usted hizo con sus alternativas en el Capítulo 4, ajuste todos los temas de su lista de modo que tenga un número igual de asuntos A, B y C. Esto lo obliga a

considerar seriamente la discriminación y sacudirse de la maldición del perfeccionismo.

Cuando usted analiza un programa de superación personal o el momento exacto para comenzar a cambiar, debe sacrificar voluntariamente sus requerimientos “C” y estar preparado para dejar de lado algunos de los requerimientos “B” (o todos si fuera necesario). Recuerde que un momento excelente para cambiar es tan pronto como le sea posible, y que mientras imponga menos condiciones para cambiar, es más difícil que posponga, retrase o dilate el proceso.

Una vez que aprenda a rechazar las proposiciones de todo o nada, su dilación decrecerá de manera natural. Usted tendrá menos posibilidades de regresar al punto de partida. En ocasiones, estará tentado a hacerlo. Ésas son las ocasiones en que debe depender de la voluntad y la energía para cambiar. También se trata de momentos en los que usted puede encontrar la barrera número cuatro y final –una falta de voluntad y de energía-. El siguiente capítulo aborda y trata de suprimir esta última barrera para el cambio.

## CAPITULO 6

### UN ASUNTO DE VOLUNTAD

Todo esfuerzo de cambio lleva a un momento de verdad. Muchos de ellos, son momentos en los que actúan o no sus elecciones, cuando usted se mueve hacia delante o regresa, cuando usted da un paso importante o lo pospone. Puede saber lo que en verdad quiere y creer que lo merece. Puede conquistar sus temores. Puede superar todos los obstáculos del camino. Pero cuando todo está dicho y hecho, en el momento de la verdad, el cambio se convierte en un asunto de voluntad.

Usted debe resolverse a dar el primer paso y a seguir su camino, se ejercita de modo que pueda tomar una nueva actitud o forma de vida y ajustarse a ella a largo plazo,

trata de resistir las tentaciones para no caer en los viejos hábitos alimenticios. Aunque es mucho más fácil ceder a la tentación, la resolución es lo que realmente hace que se ejecute lo que se debe hacer.

**PERO ¿QUÉ ES LA RESOLUCIÓN?**

La resolución o voluntad (son intercambiables), es una especie de mano invisible que le empuja hacia delante. Es un cable de alta tensión que le da energía a una batería muerta. Su voluntad echará a andar su motor de nuevo y lo mantendrá en marcha.

La voluntad es el compromiso que convierte un sueño en plan. Proporciona la fuerza para convertir las visiones en realidades. La resolución es un fuego que arde dentro de usted. Con él, enciende nuevos fuegos y comienza nuevos esfuerzos para cambiar. Usted produce suficiente energía como para emprender y continuar cualquier acción que elija. Sin ella, se da por vencido, dilata la decisión y se atasca en el hoyo.

La resolución es el factor decisivo en cada ocasión en que se enfrenta a un momento de verdad, evitando que dé pasos hacia atrás. Un momento de verdad llega cada vez que siente una necesidad de regresar a las viejas maneras de pensar o de actuar. Las tentaciones se presentan solas. Alguien le ofrece cocaína. Usted pasa por la misma tienda todos los días, queriendo gastar 500 dólares que no tiene en un abrigo de piel que se muestra en el aparador. Para su cumpleaños, su madre le cocina su pastel favorito de plátano con cremo exactamente después de que le ha comentado que está a dieta. Escucha que el monto acumulado para el siguiente concurso de lotería llegará a los seis millones de dólares y siente la gran urgencia de comprar 100 dólares de boletos. Cuando se ha hecho el compromiso de no tomar drogas, de mantenerse en un presupuesto, de no comprar dulces, o de abstenerse de jugar, se requiere de voluntad para decir que no a esas

tentaciones.

-Los viejos hábitos y conductas ofrecen comodidad y reaparecen cuando usted está cansado, solitario, enojado o triste. En medio de una crisis de trabajo fuma un cigarrillo. Su amante lo deja y quiere un trago. Su niño hace un berrinche y quiere pegarle. Usted descompone su coche y quiere sentir el refugio de los brazos de alguien, de cualquier persona. Previamente, ya ha dejado de fumar, de tomar, de pegarles a sus hijos o de pasar la noche con extraños. De cualquier modo, en situaciones estresantes necesita voluntad extra y más fuerza interna para evitar el regreso a viejas conductas o el perder lo ganado.

La voluntad ayuda a que usted siga en el camino que eligió. Al haber adoptado un nuevo patrón de conducta o una nueva forma de vida que requiere disciplina y constancia, se enfrentará a muchos momentos de verdad en los que parecerá fácil no ajustarse a lo prometido. Todos tenemos esos días ajetreados en los que estamos a punto de fallar. En esos momentos piensa que no va a soportar una reunión o una sesión de terapia. Por una fiesta a la cual podría ir o una gran película que podría ver, se siente tentado a faltar a la clase semanal. Pero no lo hace. En lugar de ello, va a su sesión de terapia o a su clase porque está resuelto a no caer en los viejos patrones de conducta destructivos. Cuando usted llega a una encrucijada en la que puede seguir moviéndose hacia delante o regresar, su voluntad, su voluntad es lo que hace la diferencia.

La voluntad le empuja a dar el primer paso en una nueva dirección. Los mejores momentos de verdad son lo que lo confrontan con aquel en el que planeó todo para comenzar..Hoy es el día en que planeó comenzar una dieta, dejar de

fumar o dejar de beber. La voluntad contrarresta esas razones “perfectamente aceptables” para no cambiar y

hace que emprenda la acción. Usted se dirige manejando hacia su junta. La resolución abre la puerta del auto, le lleva hasta el lugar y lo conduce a su asiento. Evita que dé la vuelta al auto y que decida ir a la junta de la semana siguiente en lugar de presentarse en la del día de hoy. Ha actualizado su currículum, lee la sección de empleos del periódico y ha escrito una carta de renuncia. Cuando llega el momento de dejar su empleo, la resolución le ayuda a hacerlo. Sin resolución suficiente, es probable que ayude a hacerlo. Sin resolución suficiente, es probable que decida mantener su empleo otro mes u otros seis meses más para no quedar mal (siendo que usted ya le ha dedicado los mejores 12 años de su vida) El primer paso de cualquier esfuerzo de cambio es el verdaderamente difícil, y necesita resolución para darlo.

### ¿TIENE USTED LA VOLUNTAD DE CAMBIAR?

Sospecho que ahora toda esta charla sobre la voluntad de cambiar está haciendo que se sienta incómodo. Cuando digo voluntad o resolución, piensa en la vieja expresión – la voluntad de poder-. El solo hecho de pensar en ello presiona sus botones de pánico y abre viejas heridas. Las referencias a la voluntad de poder le traen a la memoria recuerdos desagradables de todos los momentos en los que usted necesitó de ella pero no la tuvo.

La resolución es resbalosa. Quizá la ha eludido en el pasado. La resolución tiene una gran tendencia a evaporarse en el aire en el preciso momento en que más la necesita. Quizá piensa que carece absolutamente de voluntad de poder. Pienso que la tiene. Usted ha olvidado solamente cómo despertarla y como usarla.

### LA FALTA DE VOLUNTAD DE PODER

La voluntad es como un músculo. Se fortalece cuando usted la ejercita regularmente. Levanta más, empuja más fuerte y lo lleva más lejos que un músculo debilitado

gracias a los largos periodos de inactividad. Si sólo usa sus piernas para ir del garaje a la televisión y de ahí a la cocina, usted no puede esperar correr la milla en cuatro minutos (o por lo menos darle aunque sea una vuelta completa a la pista. De igual manera, si no ha ejercitado su voluntad en un tiempo, no puede esperar que esté disponible con toda su fuerza y plenitud cuando usted se enfrente al momento de la verdad.

La mayoría del tiempo parece ser más fácil y más rápido el no ejercitar su voluntad, así que usted escoge no hacerlo. O en ocasiones echa a andar su voluntad para cambiar pero se le acaba el valor a medio camino. En cualquiera de los dos casos cae en un trampa dispuesta por la barrera número cuatro y adquiere el hábito de no ejercitar su voluntad regularmente o no ejercitarla en absoluto.

Ejercitar su voluntad paga dividendos a largo plazo, pero usted quiere una recompensa inmediata. Nuestra sociedad es una sociedad de gratificación instantánea. Queremos todo y lo queremos ahora. Así que buscamos lo más sencillo, lo más corto, la ruta más rápida hacia nuestras metas. Sentimos un dolor y tomamos una píldora que se supone nos debe proporcionar alivio inmediato. Tomamos café instantáneo, consumimos comida rápida, jugamos a la "lotería instantánea", compramos productos dietéticos que nos prometen una baja de peso inmediata y sin esfuerzo que garantiza resultados instantáneos y recompensas inmediatas, rara vez experimentaría usted una disminución de ella. Pero la mayoría de los esfuerzos que requieren de la voluntad de poder son esfuerzos que prometen recompensas futuras o logros que no son inmediatos. La paga llegará eventualmente, el alivio será más duradero y los beneficios serán más grandes a largo plazo. Aún así, es común que usted opte por el alivio temporal e inmediato. Si busca gratificación y alivio instantáneo o quiere la

recompensa inmediatamente, probablemente elija la opción de no ejercitar su voluntad.

Desafortunadamente, lo rápido y fácil no es necesariamente lo óptimo y más saludable. El camino largo es difícil y la vida mejor que está al final de él no es tan motivante como la gratificación o la necesidad instantánea, especialmente cuando las respuestas fáciles y el alivio rápido están a la mano. Además, usted podría haber olvidado cómo se siente tener la voluntad de poder y cómo encontrarla. Gracias a la falta de ejercicio, su resolución se rebelará y lo eludirá en la siguiente ocasión en que quiera en verdad cambiar.

¿Su problema es que puede encontrar la voluntad para emprender un esfuerzo, pero no tiene la energía para llevarlo a buen término? La voluntad es como un horno, necesita que se le recargue constantemente. Usted se estanca cuando tiene el fuego para dar el primer paso pero se le olvida prender la flama. Cuando al fuego no se le cuida se apaga. Para avanzar tiene que encender un fuego nuevo.

Usted comienza, por ejemplo, las dietas ferozmente y empieza a perder peso inmediatamente. Basado en la pérdida exitosa de tres kilos, cree que puede salirse con la suya al agregar un poco de aderezo extra a la ensalada. Continúa perdiendo peso, así que decide comer postre una vez a la semana y dejar de lado la dieta, también una vez a la semana. Cree que eso no le afectará. Puede llegar a tratarse como a una princesa una vez a la semana. Como resultado su pérdida de peso llega a cero. No puede comprenderlo. Debe ser la dieta. La abandona, encuentra una nueva dieta y comienza de nuevo.

Al principio, usted y su pareja trabajaron duro para sacar adelante su relación. Se comunicaron e hicieron pequeñas cosas para sorprenderse y agradarse mutuamente. Cada uno cedió un poco para ajustarse al otro. Incluso

reorganizaron sus horarios para poder pasar más tiempo juntos. Una vez que ustedes se sintieron cómodos, amados, seguros, uno por uno, estos esfuerzos especiales cayeron por los suelos. Creyó que el amor lo puede todo y no pudo dejar que la razón mandara, por eso no le puso tanta voluntad y energía a la relación, ni trabajó tan duro para demostrar su compromiso y cuidado.

Entonces, una mañana usted descubrió que su relación se ha tornado distante, incómoda y poco satisfactoria.

La vida promete bienestar, pero no lo da automáticamente.

Cualquier placer, logro o cambio que valga la pena conseguir, requiere trabajo y esfuerzo sostenido. Su comienzo, pleno de voluntad y energía puede empezar a llevarlo en la dirección correcta, e incluso es posible que llegue a su destino, pero usted no se quedará ahí o continuará creciendo a menos que continúe ejercitando su resolución y su reserva de energía interna..LA BARRERA

#### ÚLTIMA

La barrera número cuatro es el último obstáculo para el cambio porque impide su progreso en el punto más importante y crucial de su viaje. Usted se enfrenta a un momento de verdad y toma o no toma al toro por los cuernos. Puede o no continuar con el camino que ha elegido. Es o no capaz de desatascarse y salir del hoyo. Si ejercita su voluntad y moviliza energía, todo el trabajo que hizo para superar otros obstáculos en su camino, le ayudará y en verdad estará en el camino hacia la forma de vida que merece y desea. Si se encuentra con la barrera número cuatro y experimenta carencia de voluntad y energía, de cualquier manera, no habrá diferencia en cuanto a los obstáculos del camino. No se moverá hacia delante.

Hablando lógicamente, si no puede moverse está atascado, en el hoyo. Esos viejos sentimientos, pensamientos y conductas reaparecen. Esta barrera es la última que impide

el cambio porque reconstruye otras barreras, principalmente la barrera número uno –creer que usted no merece o no tiene lo necesario para ser mejor. Cada vez que usted dice que hará esto o aquello, -pero no lo hace- se menosprecia. Llega a creer que no tiene lo necesario para lograr lo que quiere y que en verdad, como persona no merece nada mejor. Al impedir que sus fuerzas internas salgan a trabajar, y al dejar que la resolución lo eluda cuando más la necesita, usted puede volver exactamente al mismo lugar en el que comenzó todo y estará con la barrera número uno esperándole..NO VUELVA SOBRE SUS PASOS AHORA

Sin importar la razón, usted experimenta una baja en el área de la voluntad y la energía, y el resultado es el mismo. Un momento de verdad llega. Sabe adónde quiere ir, pero NO VA. Sabe lo que debe hacer, pero NO LO HACE.

Usted ha trabajado largo tiempo y muy duro para decidir lo que quiere y sin embargo bloquea sus metas y aspiraciones. ¿Por qué ver cómo todo ese esfuerzo es desaprovechado? Habiendo llegado tan lejos, ¿en verdad quiere tirar todo por la borda? Espero que no. En lugar de eso, trabajemos juntos para derribar la barrera número cuatro ahora mismo y así estará capacitado para ver el camino hacia su destino deseado.

#### CÓMO DERRIBAR LA BARRERA #4 TRUCOS PARA FORTALECER LA VOLUNTAD

La voluntad permite o frustra un esfuerzo de cambio. El trabajo que ya se ha realizado y las barreras que ya se han echado abajo, lo ponen en el camino principal y preparan la ruta que habrá de cursar. La resolución es lo que le da los ladrillos necesarios para empezar a construir y le empuja a conseguir lo que en verdad quiere para usted mismo. Pero, ¿dónde encuentra la voluntad de cambio? Y,

habiéndola encontrado, ¿cómo puede usarla?

Recuerde, la voluntad es misteriosa y elusiva. Es tan resbaladiza como una cáscara de plátano y muy difícil de hallar. Se esconde y huye cuando trata de agarrarla, así que debe ir a buscarla a sus escondites y tratar de convencerla para que trabaje por usted. Puede hacer eso al emplear varios “trucos de cambio” para movilizar su resolución y después recompensarla para que no se le escape de nuevo.

### PRACTIQUE PRIMERO

Si duda de que tenga voluntad para cambiar, haga pruebas de práctica. Si la voluntad lo ha eludido en el pasado y le ha hecho sentir que es un fracaso, la práctica le permitirá redescubrir el éxito, construir su confianza e identificar los puntos problemáticos específicos de modo que pueda atacarlos y superarlos.

Con el ejercicio de su voluntad descubre que se trata de algo práctico. No puede pensar en usar la voluntad de poder –usted tiene que usarla. Tiene que aprovechar la oportunidad para experimentar la voluntad de poder en acción. En ocasiones tendrá que crear oportunidades. De esta manera reconocerá los factores que merman su voluntad y aprenderá a compensar. Se familiarizará con el diálogo entre el diablo que se para en su hombro, usando trucos que ha aprendido de otras barreras, tratará de convencerlo de que no necesita cambiar y de que en verdad no quiere hacerlo, mientras que el pequeño ángel reforzará su deseo honesto de cambio y lo alentará a que ejercite su voluntad. En ocasiones usted podría sentirse como una pelota de ping-pong durante una partida. Hazlo. No lo hagas. Hazlo. No lo hagas. Hazlo..EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

He aquí seis ejercicios adicionales de calentamiento seguidos por una serie de preguntas provocativas que le ayudarán a hacer que se mejoren los beneficios de sus

sesiones de práctica de voluntad de poder.

1.- Vaya un viernes a “la hora feliz” de un bar con compañeros de trabajo o amigos – PERO NO TOME ni una sola bebida alcohólica-. Quédese en el bar por lo menos media hora.

2.- Vaya a la tienda y compre una caja de galletas, un cartón de helado, una bolsa de patatas fritas o algunas otras cosas que le gusten mucho. Llévelo a casa, pero NO LOS COMA, en por lo menos 48 horas.

3.- La siguiente ocasión que alguien llegue con un jugoso chisme que contarle, dígame QUE NO SE LO CUENTE, al menos hasta que hayan pasado 24 horas.

4.- Vaya a una tienda departamental y pruébese ropa hasta que encuentre algo que le quede bien, que se le vea perfecto y que usted en verdad quiera comprar. PERO NO LO COMPRE ese día.

5.- Pase una velada en casa SIN ENCENDER LA TELEVISIÓN. Si usted pasa una noche sin ver la televisión, trate con dos días o con un fin de semana entero.

6.- Practique el desarrollo de un nuevo patrón de conducta. Cada noche, antes de acostarse, vacíe las monedas de sus bolsillos, cartera o bolsa y póngalas en una jarra. Haga esto cada noche hasta que su jarra esté llena.

Después de que haya terminado de realizar algunos ejercicios de calentamiento de la voluntad (y puede que haya tenido que hacer varios intentos para obtener el éxito), responda las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintió antes de probar su voluntad, mientras la probaba y después de haber pasado la prueba?
- ¿Qué parte de la prueba de voluntad fue la más difícil para usted?
- ¿Hubo algún momento, y en caso de hacerlo, cuál fue el momento en el que sintió que la voluntad le abandonaba?

- ¿Qué hizo o dijo usted para fortalecer su voluntad?
- Si usted se enfrentara de nuevo con la tentación, ¿qué haría para que fuera más fácil resistir?
- En una escala del uno al 10 (con el uno siendo lo menos tentador, y el 10 lo más tentador) ¿Cómo calificaría la prueba de voluntad que ejecutó?
- En la misma clase de situación, ¿qué circunstancias probarían su voluntad aún más?
- A continuación pruébese bajo esas condiciones.

### DÉ UN PASO A LA VEZ

Hace tres años una amiga adelgazó 25 kilos y se ha mantenido en ese peso desde que los perdió. Otra amiga, viendo que ésta había conseguido lo que quería, la escogió como mentor y le preguntó acerca del poder de la voluntad, y así le respondió: "El encontrar suficiente fuerza de voluntad para perder 25

kilos fue prácticamente imposible. La meta parecía estar demasiado lejos y yo no podía creer que lo lograría. Pero hallar la fuerza de voluntad para perder cinco kilos, parecía más fácil; para perder medio kilo era aún más fácil. El desear ajustarme a la dieta durante 24 horas parecía sencillo y creí que cualquiera podría esperar una hora para comerse la lasaña que había sobrado. Así que de esa manera vi el asunto- un paso a la vez-. Cuando pensé que iba a perder mi fuerza de voluntad, me volví y miré el paso más pequeño, un pasito de bebé. Lo di. Dí otro y otro hasta que había pasado el día.

El consejo es similar a la sugerencia hecha por los programas de doce pasos. Anónimos, etc- Los participantes son convencidos de que traten de progresar sólo un día cada vez.

La idea de ver un esfuerzo mayor de cambio como una serie de pasos que llevan a componer un gran paso es muy buena. La filosofía del éxito "diario" enseña una valiosa lección. ¿Por qué parecen más fáciles los esfuerzos de

cambio cuando se da un paso a la vez? Bueno, ¿recuerda su necesidad de resultados inmediatos y de satisfacción garantizada? No está a punto de desaparecer. Los dividendos pagaderos a futuro distante nunca son suficientes para atraer a su resolución y sacarla de su escondite para que se quede por ahí. Pero cuando usted logra un poco a la vez y se ajusta al esfuerzo de cambio durante un solo día, siente el orgullo y experimenta el suficiente éxito como para dar el siguiente paso. Al igual que los participantes de los programas de doce pasos, descubre que es eventualmente más fácil y más satisfactorio seguir adelante que ser vencido..Además, ver lo global puede llegar a ser atemorizante y así echar a andar la duda. Estar completamente libre de drogas durante el resto de su vida puede parecer imposible. El hecho de que usted llegue a encontrar algún día a su pareja ideal, casarse y formar una familia, puede parecer dudoso. Controlar el estrés bajo todas las circunstancias parece estar fuera su alcance. Salir de las deudas que ha acumulado durante años de gastos sin control parece estar más allá de sus posibilidades. Tan solo con pensar todo lo que debe cambiar, sus indicadores de confianza se ponen en crisis y su voluntad se debilita. De cualquier manera, usted sabe que puede abstenerse de usar cocaína o de tomar alcohol durante un día. Puede empezar una conversación simple con alguien o atender a funciones de grupo. Puede aprender a usar una nueva técnica de relajación. Puede romper sus tarjetas de crédito o usar cupones cuando vaya a la tienda e inmediatamente poner el dinero que ganó en una cuenta de ahorros. Estos pasos requieren de fuerza de voluntad pero requieren de menos. Estos pasos tienen beneficios a largo plazo, aunque usted ve los resultados inmediatamente. Usted hizo algo; sin importar lo trascendente que haya sido es mejor que nada y eso prueba que puede hacer más.

## ROMPIENDO LA IMAGEN GLOBAL

Piense sobre un cambio que quiera hacer. Puede ser su Inventario de Bienestar General, algo en su vida o una alternativa que haya identificado cuando usted se enfrentó a la barrera dos. Fijese su meta última y consígnela por escrito. Piense sobre todos los pasos que debe dar para alcanzarla. ¿Cuál es el primer paso que usted debe dar, el

segundo, el tercero? Escriba cada uno en una tarjeta.

Guarde todas las tarjetas excepto la que contiene su primer paso y manténgala con usted como recordatorio de su voluntad de poder. Si su tarjeta de primer paso es para usarse una sola vez, por ejemplo, “preguntar a los amigos sobre un buen terapeuta” o “romper las tarjetas de crédito”, cuando usted complete el paso, escriba “HECHO” a lo largo de la tarjeta y cuélguela en algún sitio como recordatorio de su éxito. Después, cuando esté listo para el siguiente paso, acuda a su archivo de tarjetas y repita el proceso con la que tenga escrito el siguiente paso.

## OFREZCA RECOMPENSAS PARA LOS LOGROS DE SU VOLUNTAD DE PODER

Al igual que cualquier otra persona, yo experimento descensos de la voluntad. Es más común que los note cuando yo estoy en medio de un proyecto –por ejemplo, cuando estaba escribiendo este libro- o cuando completé una tarea que encontraba particularmente desagradable – como pagar cuentas o responder cartas que he dejado acumular sobre mi escritorio. – A partir de tales experiencias yo he aprendido que a veces la resolución tiene que ser reprimida o chantajeada.

El ejercitar su voluntad le llevará a volver a tener control sobre su vida o a contemplar un proyecto que en sí mismo es una recompensa. Ése es el caso de la pérdida de peso, de llegar a tener un grado académico, de terminar una labor de escritura o de correr una carrera de 10 kilómetros. No

puede haber duda de que la satisfacción interna y el sentido de logro que usted siente cuando llega finalmente a su destino es grande. Se trata de algo natural..Desafortunadamente, la promesa de futuras ganancias y los sentimientos agradables producidos por el logro de una meta a largo plazo, no son suficientes para contrarrestar la falta de voluntad que experimenta a lo largo del camino. En ocasiones, incluso el orgullo y la confianza explotan al descubrir que un pequeño paso hacia la meta final no es suficiente. En esos casos usted puede empujarse a la acción a través de proporcionarse recompensas tangibles por el progreso realizado.

Por ejemplo, en un día brillante y bello, como el de hoy, yo tengo dificultad en disciplinarme para trabajar en este libro. No tengo ganas de escribir. En este momento particular estoy aburrido o frustrado con el proyecto. Las palabras correctas no me llegan a la mente inmediatamente y no estoy de humor para esforzarme por encontrarlas. Es un día tan bello...Preferiría dar una vuelta en mi bicicleta, caminar entre los bosques o remar con mi canoa por el lago. Pero tengo que escribir. Me comprometí con el proyecto. No quiero ni puedo posponerlo más. Además en verdad quiero escribir este libro y que toda la gente pueda tener acceso a él, y les beneficie tanto como a mi, porque realmente ayuda un montón.

Las recompensas y alicientes para sugestionar la voluntad, fortalecen a ésta. Quizá sea capaz de reforzarse sin recompensas, pero a veces son muy útiles. ¿Qué regalos le gustaría hacerse a sí mismo para que constituya una recompensa a su fuerza de voluntad?

Las recompensas a su fuerza de voluntad, pueden ser actividades con las que disfrute, -baños de espuma, largas caminatas por el bosque, escuchar música, visitar a un amigo...Cuando usted sienta que su voluntad se debilita,

póngase una meta que pueda obtener y ofrézcase una actividad agradable como recompensa..Las recompensas pueden ser también palabras de halago, de aliento, de apoyo que provengan de los amigos, de la familia, de colegas o jefes. Haga público su paso hacia la mejoría personal. Diga a la gente que le pueden apoyar emocionalmente. (ver capítulo 3) o llame a una de sus personas de apoyo y pídale que le dé ánimos o ayuda para celebrar su éxito. ¿Con qué personas puede usted contar para obtener a tiempo las palabras alentadoras?

### ALTERNATIVAS DE TENTACIÓN

Las alternativas de tentación son similares a las recompensas de la voluntad. Ambas trabajan cuando se debilitan los recursos internos. En tanto que las recompensas hacen que usted haga algo que no se resuelve a hacer, las alternativas de tentación hacen que usted deje de hacer algo que siente extrema necesidad de hacer o seguir haciendo. Las recompensas se entregan después de que ha completado una tarea, en tanto, las alternativas de tentación se usan tan pronto como usted se da cuenta de que está en el momento de la verdad.

Quizá se sienta estresado, fatigado, enojado o triste y esos viejos mensajes negativos de autoestima estén haciendo eco en su mente. Esperando poder silenciarlos, usted piensa en fumar cigarros de marihuana, tomar una copa, acercarse a una extraña o extraño para pasarla bien o comprar algo que no necesita o no puede permitirse comprar. O tal vez esté aburrido, o en fin etc. La tentación llega y, mientras más trate de resistirla, más fuerte se aferrará a usted. En momentos como éste necesita alternativas que le ayuden a enfocar su atención en otra cosa. La distracción a veces funciona bien donde el esfuerzo no. Así que saque su mente de la batalla y ocúpese de otra actividad. Pero cuando se haya completado su tentación alternativa, puede encontrarse

con que la costumbre de hacer trampa, de ser indulgente o de romper el entrenamiento, ha pasado.

En lugar de ceder a la tentación, haga algo, llame a un amigo, salga a pasear, otra cosa que le distraiga de esa atención.

¿Qué puede hacer para resistir la tentación y ganar la guerra para obtener su voluntad más reforzada aún?

Cuando llegue a las alternativas de tentación, piense por adelantado.

Identifique los problemas potenciales en cualquier esfuerzo de cambio y planee la manera en que va a enfrentarlos. Para ayudarse a planear la manera en que va a enfrentarlos. Para ayudarse a planear sus alternativas de tentación, vuelva a leer el Capítulo Tres y consulte su lista de personas de apoyo. Puede pedirle a una de ellas que ayude a su alternativa de tentación.

Entonces haga una lista y memorícela. Cuando usted sienta que su voluntad se debilita, realice una de las actividades de su lista. Si la urgencia persiste, trate con otra tentación alternativa y otra más.

Eventualmente, o la tentación le abandona o se cansará de distraerse. Su resolución regresará cuando usted diga: "Ya fue suficiente!. ¡Esta compulsión está arruinando mi día y no voy a soportarla ni un minuto más!"

**PERDÓNESE**

El segundo aire final de la voluntad que sugiero es el perdón.

El perdón previene que una sola falla de la voluntad arruine todo su esfuerzo de cambio..Nadie es perfecto. El esperar la perfección es una barrera en sí misma. Debido a que usted es humano, cometerá errores.

Cuando lo haga, puede ver la carencia de voluntad de poder y los esfuerzos imperfectos como evidencia de su poca valía y falta de educación. Cuando falle, puede

decirse: “Las cosas estaban mejorando, porqué no pudiste resistir?. No, no pudiste...pero venga, recomponte, porque tú puedes hacerlo y verás como la próxima vez que vengan esas tentaciones, consigues superarlas, confía en ti, porque puedes hacerlo.” Perdónese, y confíe en sí mismo, eso le hará elevar su autoestima y saber que aunque no sea perfecto, es capaz de conseguir lo que se proponga, py que un error lo comete cualquiera y dos tambien, por eso es bueno perdonarse a sí mismo, eso le dará confianza y seguridad.

Deje que los pensamientos negativos se alejen y deje que entren los buenos, los positivos, esos son los que valen y a los que tiene que hacer caso. Recuerde que en muchas otras ocasiones ha conseguido cosas y ha logrado el éxito, y que puede volver a lograrlo. Perdónese y empiece de nuevo, con ganas y con energía.

¿AHORA QUE?

Ya ha leído sobre las cuatro barreras para el cambio y cómo derribarlas. Ahora tiene todas las piezas del rompecabezas. Si tiene la resolución y el deseo de cambiar, el siguiente y último capítulo le ayudará a juntar las piezas y planear el esfuerzo de cambio que en verdad quiere llevar a cabo..CAPITULO 7

SALGA DEL HOYO

Ahora sabe bastante sobre el cambio y las cuatro barreras que tratan de impedirlo. Tiene mucha información sobre el hecho de caer en el hoyo, así como tambien herramientas e ideas para salir de él. ¿Lo hará usted? ¿Cambiará?

¿Buscará la vida que desea y merece?

Yo no puedo responder a esta última pregunta. La eleccion es suya.

Otra gente, antes que usted, ah enfrentado la misma disyuntiva. Algunas de ellas salieron del hoyo. Otras no. Todos tuvieron que tomar una decisión. Aquellos que decidieron salir del hoyo, dieron un primer paso adelante.

Luego eligieron moverse constantemente en una nueva dirección.

Dar el primer paso y moverse hacia adelante es más fácil cuando tienen un plan de mejoría personal, cuando identifica las barreras potenciales y comienza a desmantelarlas. Finalmente, el movimiento imperfecto es mejor que la parálisis perfecta. No puede derribar completamente toda barrera antes de dar el primer paso, y si espera a que se den las condiciones perfectas para cambiar, usted nunca podría comenzar a cambiar.

Recuerde que, una vez que ha comenzado a moverse, es más fácil alterar el curso ligeramente que detenerse y comenzar de nuevo. Con estos puntos en mente puede reunir información sobre el cambio y las barreras para planear el esfuerzo de cambio que sea más susceptible de triunfar.

#### PONGA UNA META

¿Qué es lo que en verdad quiere usted hacer? Una vez más proponga su meta de manera positiva, comenzado con una afirmación- “Haré...”

#### REPASE LAS BARRERAS

Existen cuatro barreras para el cambio. Cada una tiene la fuerza requerida para evitar que usted salga de las rejas o impedir su progreso una vez que haya comenzado a moverse. Las cuatro no operan necesariamente en su vida, de cualquier forma el impacto que una barrera tiene con respecto a usted, puede ser muy diferente de la manera en que afecta a otra persona. Cuando repase las cuatro barreras, piense sobre su influencia potencial en el esfuerzo de cambio que se ha propuesto.

LA BARRERA # 1 es creer que no merece nada mejor. Esto es un producto de la baja autoestima. Usted sabe que la barrera # 1 está en acción cuando cree que no es lo suficientemente bueno para hacer lo que quiere, cuando piensa que no podrá lograr el

cambio o cuando se ve a sí mismo como carente de cualidades que son necesarias para obtener el éxito. LA BARRERA # 2 es no ver alternativas. Cuando esta barrera aparece en su vida, piensa que no tiene elección excepto quedarse igual, esto es, ver una opción que no es atractiva, rechazar cualquier alternativa viable porque de alguna manera es difícil de lograr, o cuando no puede decidir qué avenida tomar para poder llegar al cambio. Dado que usted no sabe qué camino tomar, usted no va a ningún lado.

LA BARRERA # 3 es la maldición del perfeccionismo. Al estar bajo la influencia de esta barrera usted hace proposiciones de todo o nada. Espera obtener respuestas perfectas, esfuerzos de cambio perfectos, tiempos y condiciones perfectas para cambiar, o una garantía plena de obtener resultados perfectos. Sus expectativas tan altas no pueden ser logradas, pero se rehúsa a aceptar cualquier cosa que signifique menos de lo que quiere. Consecuentemente, ni hace ni obtiene nada – y pierde de vista que podría haber logrado la excelencia.

LA BARRERA # 4 es una reducción de resolución o energía que afecta la fuerza de su vida interna, necesaria para dar este primer paso, que le hace regresar a sus viejos hábitos o evita que lleve a cabo su programa de mejoría personal. La energía débil o la voluntad pobre le lleva a dilatar, a ceder a las tentaciones o a regresar al punto donde comenzó..¿Cuál o cuáles de las cuatro barreras se interponen en su camino?

¿Qué clase de influencia puede esperar que estas barreras tengan en su esfuerzo por cambiar?

Dibuje en una hoja de papel una especie de

inventario.

En la columna ancha del lado izquierdo de la hija, escriba las palabras clave para cada espacio:

# 1 - AUTOESTIMA

# 2 – ALTERNATIVAS

# 3 – PERFECCIÓN

# 4 – VOLUNTAD DE PODER

Teniendo en cuenta su meta personal, responda a las siguientes preguntas:

Columna 1: ¿qué barrera están presentes ahora mismo? En la primera columna estrecha , ponga una paloma o un símbolo en lugar que corresponde a cada barrera que crea que influye en usted, el día de hoy.

Columna 2: ¿Qué barreras piensa usted que impedirán el progreso durante su esfuerzo para cambiar? Pueden ser las mismas que marcó con una paloma en la columna uno o pueden ser otras barreras diferentes..Columna 3: ¿Qué tan importante es el papel que

cada barrera juega en su vida? Dé a cada barrera una calificación del uno al cinco. Una calificación de uno indica una influencia relativamente insignificante o mínima de esta barrera en su plan de cambio. Una calificación de cinco significa que esta barrera es un obstáculo mucho mayor, es decir que materialmente bloquea su habilidad para el cambio. Use la tercera columna para hacer esta calificación numérica de cada barrera.

Columna 4: ¿Qué tanto afectará cada barrera este esfuerzo de cambio particular? Usando un rango de letras que vaya de la A a la D, califique las barreras de acuerdo con su potencial para evitar que usted logre lo que quiere (basándose en la meta que se ha propuesto y que ha escrito en la hoja) Una barrera

“A” es aquella que tiene mayor poder para bloquear este esfuerzo de cambio particular, mientras que una “D” ejerce la menor influencia.

Columna 5: ¿Qué barreras deben ser al menos parcialmente derribadas antes de que pueda dar el primer paso? No permita que el temor o el perfeccionismo nublen su juicio. ¿En qué barreras necesita usted trabajar más? En la quinta columna marque con una Y. Que significa Ya.

Columna 6: ¿Qué barreras debe seguir confrontando y desmantelando a lo largo de su esfuerzo para el cambio? ¿tendrá que volver a confrontar el temor o la ansiedad otra vez? ¿Se olvidará usted de la barrera # 2? Escriba la letra M en la sexta columna. En Marcha.

Columna 7: Si existe alguna barrera sobre la que siente que debería saber más, ponga un asterisco (\*) en la séptima columna, cerca de esta barrera. Para aprender más sobre una barrera y sobre cómo echarla abajo, puede releer el capítulo que trata sobre ella.

Este inventario global de barreras le muestra la forma en que cada barrera que se interpone en el camino hacia el cambio le afecta en lo personal. Para muchas personas la autoestima es su mayor obstáculo que bloquea su camino del éxito.

Una vez que conozcan la influencia de las cuatro barreras para el cambio, puede reafirmar su meta y llenar los detalles de su huella personal para el cambio.

Haga otro esquema, dibuje en una hoja cuatro casillas, en la primera ponga arriba del todo, encabezándola la letra H de HACER, en la segunda la O de OBTENER, en la tercera S de SER y en la cuarta la A de ACTUAR.

Preguntese y anotelo en su casilla correspondiente: que quiere usted HACER, que quiere OBTENER, que quiere SER y como va a ACTUAR. Y en cada columna haga la lista correspondiente de las barreras.que desea o tiene que derribar para conseguir su meta.

### PROPÓNGASE UN TIEMPO LIMITE PARA LOGRAR LA META

El deseo de cambiar se convierte en un plan cuando usted identifica los pasos específicos que tomará para alcanzar su meta y se fija un tiempo límite tentativo para cada paso. La estrategia del TIEMPO LIMITE le ayuda a hacer esto y también sirve para prevenir las dilaciones.

Luego haga una lista de todo lo que tiene que hacer para alcanzarla. Tiene que incluir en esa lista TODO, absolutamente TODO lo que quiere hacer y va a tener que hacer. Clasifique la lista semanalmente, distribuyendo las tareas para cada semana. DESPUES UNA POR UNA LLEVE A CABO LAS TAREAS DE SU LISTA SEMANAL.

El TIEMPO LIMITE funciona en verdad. Antes de que usted se dé cuenta habrá escalado la montaña hasta llegar a su éxito.

### CONTRATOS CONSIGO MISMO

El cambio requiere un compromiso, y un COMPROMISO FIRME. Tiene que comprometerse para dar el primer paso y tien

que comprometerse a lograr su meta hasta que la alcance y tiene que comprometerse para mantener su nuevo estilo de vida. Un contrato consigo mismo refuerza ese compromiso y además le da seguridad y confianza en sí mismo. Lo alienta para hacer lo mejor, para

obtener lo que en verdad quiere. El no pasar por alto preliminares le ayudará a hacer que sus contratos consigo mismo sean más claros también. Con honestidad y realismo responda las siguientes preguntas. Luego basándose en sus respuestas, complete el contrato que yo le propongo hacer:

1.- ¿Cuál es su meta?

2.- ¿En qué fecha espera usted poder lograrla?

(Si su meta es cambiar de estilo de vida, esta fecha representa la fecha en que espera adoptar su estilo de vida. Es un hecho que usted mantendrá el esfuerzo aún después de esa fecha)

3.- ¿Qué pasos debe dar?

4.- ¿Cuándo dará el primer paso?

5.- ¿Necesitará construir la

autoestima...incrementar

alternativas...clarificar los valores...evitar

las excusas...superar el temor...obtener

cooperación...superar el

perfeccionismo...acumular resolución,

movilizar energía?

6.- ¿Ha comenzado a derribar o hecho planes para derribar las barreras que se interponen en su camino?

7.- ¿Qué recompensas tangibles podrá darse cuando logre hacer un progreso?

8.- ¿Se perdonará y regresará al buen camino sí, por cualquier razón, usted es incapaz de cumplir a la perfección su contrato consigo mismo?.

**CONTRATO  
CONMIGO MISMO**

YO (su nombre)

LOGRARÉ (su meta)

Este contrato afirma mi compromiso de

lograr esta meta para el (fecha)

Tengo planes para cumplir con honor mi compromiso, dando solo un paso a la vez. En caso de que llegara a cometer un error o ceder a la tentación, prometo perdonarme y regresar inmediatamente al buen camino.

Mi firma respalda mi intención de salir del hoyo y de tratar de conseguir la vida que en verdad deseo y merezco.

FIRMADO POR

FECHA.MÁS PALABRAS DE ALIENTO

Hemos llegado al final del libro y usted se preguntará: ¿Saldré del Hoyo?.

El simple hecho de que esté usted leyendo este libro ya le garantiza que usted no quiere seguir donde está, que no le gusta como está viviendo, que quiere mejorar su vida y a usted mismo. Eso le dará seguridad y valor, céntrese en usted mismo, y dígame a usted mismo que tiene el suficiente coraje como para emprender este nuevo camino, pero lo mejor de todo es que después HABRÁ SALIDO DEL HOYO. Estará mejor, se sentirá mejor. ¿O acaso quiere quedarse ahí? NO. Me consta que no, si no, no habría usted escogido este libro ni llegado al final.

Concentrese en su meta y empiece a vivir de manera diferente y mejor. Se dará cuenta que en cuanto dé el primer paso, se cargue de fuerza de voluntad y tesón, no le resultará tan difícil, y lo principal y más importante, a nadie le gusta sentirse hundido, frustrado, en el fondo, en un hoyo, por lo cual, nadie puede sacarlo por usted, ha de hacerlo usted mismo, con ayuda, porque la pedirá y le ayudarán, pero usted mismo.

COMIENCE INMEDIATAMENTE.COMIENCE CON BRÍOS

COMIENZE CON DECISIÓN  
COMIENZE CON SEGURIDAD  
NO HAY EXCUSAS  
TIENE LA AYUDA QUE NECESITABA  
PERMÍTASE VIVIR MEJOR  
USTED LO MERECE  
ADELANTE CON ESE ...  
CAMBIO POSITIVO