

Por qué te crees tus excusas (y cómo dejar de hacerlo)

¡Hola!

En primer lugar, quiero darte la bienvenida a Psicosupervivencia. Has llegado a un blog muy especial...

...por no decir un poco raro.

Tan raro, que no tiene Instagram, ni página de Facebook, ni Twitter. Estamos tú y yo, conociéndonos día a día en tu bandeja de entrada.

Tu mente es un asunto importante y no quiero que el ruido te distraiga.

Además, es un blog muy, MUY raro porque practica lo que yo llamaría *antimarketing*.

Que es un marketing muy poco efectivo porque las promesas que te hace son bastante... ¿sosas?

O realistas, más bien.

Por ejemplo:

Si lees este breve micro-ebook, no te voy a prometer que de repente tu vida se va a convertir en la leche en tres minutos.

¿Por qué?

Mi entrenador italiano, las pesas y el realismo

Déjame que te cuente algo:

A mí me encanta hacer pesas. Es gracioso verme, porque mido 1'57, soy rubia y llevo gafas. No soy el tipo de persona al que te imaginas gruñendo mientras levanta kilos.

Hace un tiempo, contraté a un entrenador personal: Aaron, sin tilde porque es italiano.

Quería aprender a hacer bien los *big lifts* (peso muerto, *press* de banca y sentadilla), porque son movimientos muy complejos que te pueden lesionar.

En una de nuestras sesiones, Aaron empezó a enseñarme el peso muerto. Solo el principio: colocarme e inclinarme. Ni siquiera tenía que agarrar la barra.

Me lo explicó, me lo mostró en el espejo, me dijo que probara yo.

Me corrigió varias veces.

Hice ochocientas veintisiete repeticiones.

Acabé con los cuádriceps tan hechos polvo que habían montado su propio sindicato.

«Hala —dijo Aaron, mientras yo cojeaba en dirección a la puerta—, pues ya has aprendido... un uno por ciento del peso muerto».

No me dijo: «ya estás lista para las olimpiadas» ni «ahora levantarás el doble sin esfuerzo».

Sabe que lo importante lleva tiempo.

Así que hoy vamos a empezar con el uno por ciento de lo que enseño yo, que es a hacer las paces con tu mente y volver a tu vida.

Te prometo que no te van a doler los cuádriceps.

Hablemos de excusas

Hay una frase que los gurús y compañía dicen mucho, y es: «déjate de excusas y hazlo».

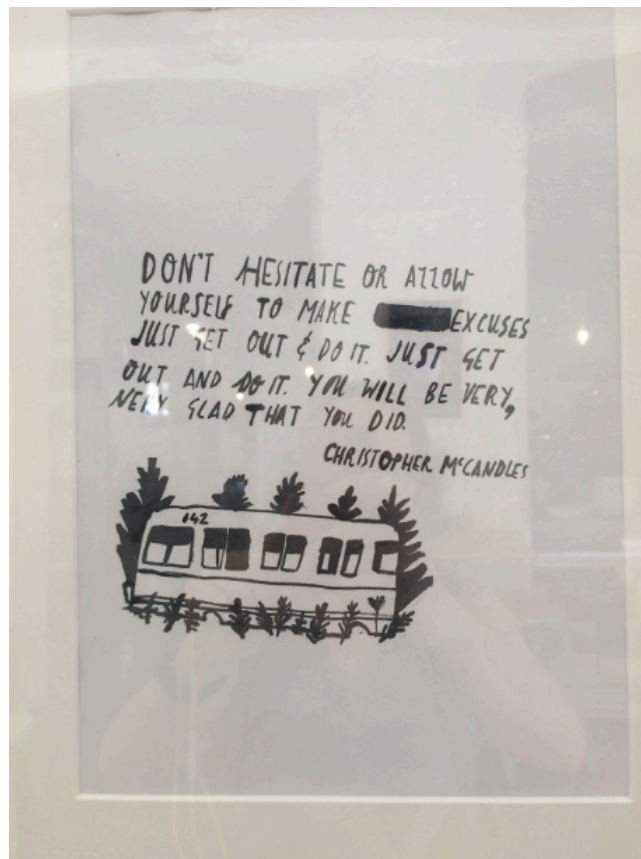
Tú lo escuchas y dices, con convencimiento: «¡claro que sí! ¡A tope! Voy a dejar a mis excusas. A fulminarlas. A noquearlas como Rocky noqueó a... (no sé, no he visto Rocky)».

Pero luego, cuando llega el momento de pasar a la acción... Sigues igual. No ves cambios. Tus excusas te vencen.

«¡Basta de excusas!», grita el gurú desde su escenario. «¡Tú tienes el poder!».

«No hay excusas para no ser feliz cada día», exclama desde tu taza del desayuno el unicornio de Mr. Wonderful.

Lo dice hasta este cartel de la cafetería donde trabajo a veces:



«No dudes ni te permitas poner excusas. Solo sal y hazlo. Te alegrarás mucho, mucho de haberlo hecho».

Pero nada cambia.

¿Por qué?

Para entender la razón, tienes que pensar en Harry Potter.

Si lo has leído, ¿recuerdas cómo Harry, Hermione y Ron se cuelan en Slytherin en *Harry Potter y la cámara secreta*?

[Si no lo has leído: los tres protagonistas entran en la «casa» (el sector del colegio) de sus enemigos sin ser descubiertos]

Se transforman. Se toman la poción multijugos y adoptan la apariencia de otras personas.

Si tus excusas entraran en tu vida con un cartel de «eh, soy una excusa. No me hagas caso porque no quiero nada bueno para ti», sería muy fácil darles la patada.

El problema es que tus excusas se disfrazan.

¿De qué?

De razones.

Si me pagaran un euro por cada vez que he oído esta frase

He aquí una frase que usamos todos:

«Ahora no es buen momento para X porque Y».

No es buen momento para empezar mi negocio porque todavía no sé hacer bien lo que quiero hacer.

No es buen momento para ir al gimnasio porque estoy hasta arriba de curro.

No es buen momento para conocer a gente nueva porque a quien quiero dedicarle tiempo ahora es a mi hija.

Como ves, suenan súper bien. Tan bien, que las obedeces y te paralizas una y otra vez.

Y si alguien (por ejemplo, una psicóloga rubia de metro y medio con un extraño interés por las pesas) llega y te desafía a que las pongas en duda...

... lo que te saldrá son montones de explicaciones de por qué *ahora, justo ahora* no es un buen momento, *de verdad*.

Esa es tu realidad, y hasta que no consigas una poción alternativa para quitarles el disfraz... se te van a meter hasta la cocina.

Tres claves para desenmascarar a tus excusas

1. Tus excusas *son verdad...* al menos en parte.

Si tu mente te dijera: «hoy no puedes ir a nadar porque los extraterrestres han destruido la piscina con un rayo láser», tú responderías «venga ya, mente, cuéntaselo a otro».

El problema es que tu mente te dice cosas que son ciertas.

Es verdad que hoy estás cansada. Es verdad que si no vas, tendrás más tiempo para terminar ese asunto del trabajo. Es verdad que secarse el pelo al acabar es un rollo.

La clave es que esa no es *toda* la verdad.

Hay otra verdad: que ir a la piscina es importante para ti. Por tu salud. Por tu espalda. Porque te pone de buen humor.

La próxima vez que una excusa aparezca, puedes decirte a ti mismo: «vale, esto es verdad, pero... ¿hay otra parte de verdad que no estoy viendo?»

2. Tus pensamientos negativos no son el único enemigo

Imagina que llevas tiempo pensando en crear un blog. Hasta tu butanero tiene uno (*Reflexiones naranjas*, se llama) y tú no vas a ser menos.

Quizá algunos de los pensamientos que te han estado paralizando son «no soy lo bastante bueno», «nadie me va a leer», «no sirvo para las tecnologías».

Esos son los pensamientos obvios. Los fáciles de desenmascarar. Los tipos chungos a los que no dejan entrar en la discoteca porque tienen *love* y *hate* tatuados en los nudillos.

Pero igual los pensamientos que te están ganando a ti la partida son otros:

«Hoy no voy a escribir, que he tenido un día muy duro. Me merezco descansar».

«En un blog tendría que hablar de mi vida y quiero proteger mi intimidad».

«No voy a contribuir al daño que está haciendo la tecnología en nuestras vidas».

Son pensamientos sensatos. Amables. Incluso *positivos*.

Yo los llamo VSS: Vocecilla Supuestamente Sensata.

En la discoteca, serían esas chicas tan guapas con pinta inofensiva que después se meten coca en el baño y te la lían.

Las excusas no siempre son pensamientos chungos. Si identificas a tu versión particular de VSS, tendrás mucho terreno ganado.

3. Si fallas al prepararte... prepárate para fallar

En la peli *21*, unos universitarios de Harvard aprenden a ganar al *black jack* contando cartas y se van a Las Vegas a desplumar casinos.

Un tipo al que contratan los casinos para detectar estas cosas les ve comportarse de manera sospechosa... pero aún no puede probar nada.

¿Qué hace?

Les saca fotos con las cámaras de seguridad y las deja a mano.

Y la siguiente vez que les ve aparecer, está atento.

El problema con las excusas, *lo sé*, es que resulta difícil acordarse de ignorarlas cuando estás ahí en el fragor de tu batalla interior.

La manera más fácil de solucionar eso es: prepárate.

Identifica a tus excusas *antes*.

Cuando te propongas empezar algo (ir al gimnasio, comer más sano, estudiar oposiciones... lo que sea), trata de ponerte en el lugar de tu yo del futuro y anticipa qué te va a decir.

Visualízate ahí y trata de escuchar a la voz de tu cabeza.

Puedes ponerle nombres a tus historias: *la historia del cansancio*, *la historia de que no sirvo para nada*, *la historia de «yo ya estoy mayor»*.

También puedes hacerlo después. Cuando tu mente te paralice, pregúntate: ¿qué me ha dicho para convencerme? ¿Quién está haciendo trampas en el *black jack*?

Cuando aparezcan, las verás de lejos.

La pregunta que puedes hacerte para distinguir a tus excusas de las razones

Por último, quiero revelarte una pregunta muy sencilla que puedes hacerte para distinguir a tus excusas de las razones.

Porque a veces no serán excusas. A veces será de verdad cansancio, o necesitarás más información, o algo no será una buena idea.

La pregunta es la siguiente:

«Si hago caso a lo que me dice mi mente ahora mismo... ¿me llevará a donde quiero ir?»

Por ejemplo: has dormido muy poco y te habías propuesto levantarte antes para salir a correr.

Tu mente te dice que si duermes un poco más, el resto del día irá mejor. Que no te va a compensar salir a correr sintiéndote tan hecha polvo.

¿Razón o excusa?

Hazte la pregunta mágica:

«Si hago caso a lo que me dice mi mente ahora mismo... ¿me llevará a donde quiero ir?»

Si la respuesta es que sí, que al hacerle caso te estás cuidando y yendo en una dirección importante para ti... es razón.

Si la respuesta es que no, porque para ti es más importante salir a correr y cumplir con las promesas que te haces... es excusa: ignórala.

¡Esto es todo! (De momento)

Como diría mi entrenador: ya hemos aprendido un uno por ciento del peso muerto.

Pero es un uno por ciento súper importante y puede marcar una diferencia en tu vida, igual que en la mía lo que aprendí con Aaron puede hacer que no me lesione.

Ponlo en práctica un tiempo y prueba a ver qué tal.

Ahora que estás en mi lista, recibirás mails más cortos que esto que acabas de leer, pero igual de útiles.

Poquito a poco irás sabiendo más y más: un dos por ciento, un cinco, un diez...

No sé si llegarás al cien... ¡pero es que eso es parte de la diversión!

Que día a día, seguimos aprendiendo, mejorando, probando cosas nuevas.

Espero que me acompañes en este camino.

Un fuerte abrazo,

Marina, la de Psicosupervivencia

PD: ¿Te han reenviado esto? Suscríbete a Psicosupervivencia [aquí](#).