

Cómo vivir los cambios

Quisiera poder empezar definiendo qué es un cambio y lo haré desde la definición más sencilla que encontraremos en cualquier diccionario y dice *“desprenderse de una cosa y recibir o tomar otra en su lugar”*. Es sencillo, tiene que ver con soltar algo para tomar otra cosa. Este proceso, el cambio, consta de 3 tiempos: lo que queda atrás, el período de transición (que a veces se siente medio vacío ya que dejamos algo pero sin tomar lo nuevo aún) y el otro tiempo tiene que ver con lo que viene por delante.

Hay cambios voluntarios e involuntarios. Ejemplo, hoy decido hacer un cambio en mi alimentación, comenzar el gimnasio, cambiar de carrera, etc.; estos son cambios a los cuáles nos exponemos voluntariamente y nos van a sacar algunas cargas. Por lo general, sea voluntario o involuntario el cambio nos llevará a atravesar los mismos pasos, pasar por las mismas incertidumbres, etc. Luego tenemos los cambios involuntarios; de hecho el más reciente que todos hemos atravesado es el del cambio por causa del coronavirus en donde, sin quererlo, tuvimos que someternos a muchas nuevas formas de vivir.

Siempre que estamos en vísperas hacia un cambio, al mirar hacia adelante puede que aparezca el temor a lo desconocido, el “¿cómo será lo que viene?”, la incertidumbre... ¿Qué se activa adentro de alguien que siente incertidumbre? Ya sea por el cambio o por cualquier otra circunstancia, cada vez que tenemos incertidumbre se va a activar adentro de nuestra alma el deseo de control y es éste el que termina desencadenando la ansiedad. Siempre aclaro que en realidad el control es algo casi utópico ya que ¿de qué podemos tener control los humanos? No podemos controlar la muerte, la enfermedad, que cosas pasen o no pasen en un determinado momento. De repente estoy en el consultorio y viene una madre desesperada que me dice: “no puedo controlar a mi hijo” y mi pensamiento es ¿cómo podría controlarlo? Si ni siquiera podemos tener un control absoluto de lo que pensamos ¿cuánto podremos controlar hacia afuera?

Esto va de la mano con la seguridad, la cual también tiende a ser una utopía. Yo puedo tener una gran certeza de que mañana me va a ir bien en el examen pero no puedo estar seguro de ello. “Quiero tener la seguridad de que mi esposo no me va a engañar”, “quiero estar seguro de que mi hijo no va a sufrir”, estos no son más que postulados utópicos que tenemos y nos consumen mucha energía ya que los vivimos con gran intensidad.

Por lo tanto, es importante poder tener una mirada clara al momento de proyectar un cambio con relación a lo que viene, sabiendo que no tenemos que “tener el control” o “la seguridad” de las cosas.

¿Qué pasa cuando miramos hacia atrás? Sin importar que haya sido bueno o malo lo que vivimos en el pasado, la sensación siempre es de seguridad, de lugar seguro. Este es un rasgo muy humano, ejemplo: si yo estoy en un lugar en donde se preservó mi vida,

aunque este lugar sea feo, me da seguridad. Hay un síndrome que se llama “síndrome de Estocolmo” y es el que viven algunas de las personas que son secuestradas. Se trata de personas que, a pesar de haber sido secuestradas y expuestas a situaciones feas, por el solo hecho de haber recibido algún cuidado por más mínimo que sea, cuando son puestos en libertad, a veces extrañan esta sensación de seguridad aun cuando se trataba de un secuestrador o un abusador. Hoy se usa mucho la frase “salir de la zona de confort” que justamente tiene que ver con el cambio que nos saca del lugar cómodo que da la sensación de seguridad. Esta zona de confort nos invita a la inacción en donde se dan frases como “mejor lo malo conocido que lo bueno por conocer”. Había un personaje de una historieta argentina que se llamaba Inodoro Pereyra y él tenía una frase cuando le preguntaban cómo estaba: “mal pero acostumbrado”, respondía. Esto es muy cierto ya que estar cómodos no es estar bien; la zona de confort puede dar aparente seguridad pero no significa que estemos bien. Tengamos presente que uno de los principios del cambio es desprenderse de una cosa para tomar otra por lo cual será imposible quedarnos con las dos.

Uno de los ejemplos que más me gusta para hablar del cambio tiene que ver con la historia bíblica que casi todos conocen del pueblo de Israel saliendo de Egipto para dirigirse hacia la tierra prometida en donde primero, debía atravesar el desierto. Los desiertos suelen ser lugares difíciles y vamos a utilizar la expresión “el desierto” para hacer alusión a ese lugar incómodo y de transición que debo atravesar para llegar a la tierra prometida.

Herramientas que ayudarán a realizar cambios

La identidad consistente

Un punto necesario al momento de hablar de cambios creo que tiene que ver con la identidad y hablo justamente de una identidad consistente cuando refiero a aquella que es un tanto más profunda a lo que hago o mi estado social. ¿Cómo es esto? Alguien se recibe de médico y puede decir “soy médico”, alguien que estaba soltero tras su boda puede decir “soy casado” así como alguien que era pobre y ya no puede decir “soy rico”. Pero en realidad, lo que estas personas refieren es de su condición social, profesional o económica y no de una identidad. Considero a la misma como aquella que trata de quién soy yo en realidad independientemente de todas esas variables de cambio que pueda vivir. Yo puedo traspasar diferentes situaciones: tener más plata, formar una familia, lograr un título universitario pero eso no hace a mi identidad. Lo voy a graficar de la siguiente forma: imaginate que pudieras agarrar una foto tuya de recién nacido, otra con algunos meses, una dando tus primeros pasos, otra de niño y así sucesivamente fotos que representen cada etapa e inclusive (apelando a la imaginación) una foto ya de viejo en tus

últimos días. Indudablemente que al repasarlas una por una podrías ir notando cambios, cambios en la cara, en el cuerpo, en una sabías leer y en otra quizá te estás recibiendo, en una eras empleado y en otra un trabajador independiente etc. Podrías notar muchísimos cambios entre una fotografía y la otra pero en todas y cada una de ellas hay algo que no podrías negar: “ese/a sos vos”. Hay una construcción de la identidad que va más allá de los cambios que nos pueda presentar la vida porque de hecho, vamos a atravesar cambios. Pero independientemente de cada cambio que nos posicione en diferentes lugares y con distintos aprendizajes, nunca podrá modificar mi identidad consistente de “ese soy yo”. Ese “soy yo” tiene un destino, los que tienen una fe pueden experimentarlo desde ese lugar, yo lo ejemplifico como esos árboles plantados que dan frutos. Tener una identidad consistente va a hacer que no suframos tanto los cambios porque sabemos que esa identidad nos va a acompañar aun cuando haya grandes cambios en nuestra vida. Se trate de cambios temporales o cambios permanentes cuando hay una consistencia en quienes somos la identidad no varía. En otras palabras, los cambios no pueden modificar quiénes somos.

Soy consciente que saber quiénes somos muchas veces es todo un proceso. En una ocasión estaba en el consultorio y le pregunto a un paciente —¿Sabés quién sos?, medio que hasta puse cara de filósofo y él con mucho criterio se ríe y me responde —si supiera quién soy no estaría acá. Fue bien acertada su respuesta y lo que quiero resaltar aquí es que en ocasiones comprender nuestra identidad lleva tiempo.

La paciencia

Otra herramienta clave en los cambios es la paciencia. La paciencia nos va a ayudar a no tomar decisiones apresuradas y a aceptar las instancias del cambio. La paciencia, cuando tomamos la decisión de hacer un cambio, nos ayuda a comprender que “ya salimos” pero “aún no llegamos”. Esa instancia a la cual llamamos transición puede durar 1 hora, 1 día o 1 año y asimilarlo requerirá de esta herramienta. De hecho, a veces el lugar al cual queremos llegar va a ser construido en la medida que caminamos. Si somos impacientes queriendo llegar a ese lugar, lo más probable es que no tengamos buenos resultados. Para esto es muy sabio sacar pocas conclusiones y aprender a caminar día a día. En lo personal, para algunas situaciones tengo una frase: “mañana es mejor”. ¿Te pasó de estar discutiendo con alguien y tener el impulso de querer responder? Muchas veces por hacerlo en ese momento de enojo dije cosas de las cuales luego me arrepentí. Sin embargo, las veces que me callé y esperé al otro día para responder, esa respuesta fue mucho mejor. Tomar decisiones en momentos en los que estamos cargados de miedo, de angustia, de enojo no es para nada aconsejable. Por ende, cuando nuestras emociones estén muy a flor de piel en momentos del cambio, lo mejor es armarnos de paciencia. Justamente la definición de paciencia tiene que ver con *poder transitar un tiempo sin que nuestro ánimo se altere de una manera que nos genere disfuncionalidad*. La paciencia es

una características tan importante que muchas veces las pruebas en la vida vienen justamente para que podamos desarrollarla. La paciencia es un rasgo de los sabios.

¿Cómo la aplico si no la tengo incorporada? Me obligo, ejemplo: *“hoy no voy a responder si estoy mal”, “hoy no voy a tomar decisiones si tengo mucho miedo”,* etc. Recordemos que si tomo decisiones influenciado por la emoción, será en realidad ésta quien tome decisiones por mí. En un pasado de mi vida luché muchísimo con la emoción del miedo. Entonces, ante cada decisión lo que buscaba era resguardarme; si estaba por comprar un automóvil no compraba el que me gustaba sino el que creía que iba a poder pagar sin mayores sobresaltos y así ante cada decisión. Un día pensando en esto le dije a mi esposa: *me he dado cuenta de que a lo largo de mi vida el miedo decidió por mí.*

No tremendizar los cambios

Tremendizar es ni más ni menos que una distorsión cognitiva y ésta, a su vez, consiste en una lectura distorsionada de la realidad. Por lo general, esto se da cuando hacemos mucho hincapié en solo una parte de la información. Si por ejemplo, ponemos la lupa en una sola parte de la realidad sin mirar el resto, podemos llegar a sacar malas conclusiones.

De manera permanente estamos tomando decisiones: hoy decido qué voy a comer, si voy a tomar una capacitación o no, si me voy a acostar temprano o me quedará viendo una serie. Ante una decisión, hay mínimamente dos opciones. Hay decisiones casi de rutina y hay otras que son más trascendentales, por ejemplo, que hoy yo esté dando esta capacitación, es en parte la consecuencia de haber decidido estudiar una determinada carrera a los 18 años. Ante cada decisión debo saber que hay ganancias y hay pérdidas; si me casé con una mujer, me perdí todas las otras; si elegí ver un canal de televisión, me perdí el resto, etc. Desde las decisiones simples a las más complejas todas implican pérdidas y ganancias y la madurez hace que yo me haga cargo de las dos cosas. Ahora, si yo hago más hincapié en lo que pierdo que en lo que gano es probable que termine tremendizando el cambio: *“esto es tremendo, mirá todo lo que perdí”*. Ahora bien, en todo cambio hay una ganancia, aunque no la veamos.

¿Cómo hacer para no tremendizar los cambios? No poniendo la mirada en aquellas cosas que perdemos. Lo aconsejable es poner la mirada en lo que vamos a ganar y, si aún no lo vemos porque estamos en medio de un desierto, saber que va a haber una ganancia y que algo me está esperando del otro lado del desierto.

Procurar buenas compañías

Esta para mí es una de las más importantes ya que nos ayuda a comprender de que no estamos solos. A veces, con esta sola herramienta podemos ahorrarnos un montón de

dolores. En tiempos de cambios, procurar buenas compañías y buenos ámbitos suele ser parte del mismo cambio. A veces, no voy a tener todas las herramientas que se necesitan para llegar a un determinado lugar pero seguramente hay alguien que sí las tiene. A lo mejor hay alguien que está transitando lo mismo que yo y hacerlo juntos va a ser diferente, se va a vivir de una manera distinta. Tengo un amigo cuya frase es *“yo no tengo muchas habilidades pero me rodeo de personas que sí las tienen”*. Esto es muy sabio, de hecho quizá esa sea su habilidad. Tengo relaciones que me potencian, tengo amigos que transitaron caminos que hoy necesito atravesar. Es el ejemplo de alguien que quiere independizarse económicamente pero está con miedos y dudas pero empieza a relacionarse con personas que ya lo hicieron, de repente él no tiene muchas cualidades de emprendedor (no tiene por qué tenerlas) pero algún amigo sí y puede tomar de él consejos y formas de atravesar este cambio. A veces nos cuesta alejarnos de esas compañías que van quedando atrás pero justamente pueden ser nuestros boicoteadores ya que probablemente pueda sentir añoranza, quizá sea gente que piensa igual que yo y que está en el mismo lugar porque nunca se animó a salir. Pongamos el ejemplo de una persona que es obesa y cuyo grupo de amigos prácticamente su esencia consiste en juntarse los viernes a comer un asado y toda una comilona. Si esa persona quiere cambiar, quiere empezar una dieta y una vida de ejercicio, lo óptimo sería que deje esas compañías cuyo único fin es juntarse a comer. De no hacerlo, va a tener una gran frustración ya que va a ir a esas juntadas y va a tener una constante lucha con lo que pasa externamente y lo que él quiere lograr internamente. Allí es donde los cambios de hábitos y compañías son importantes: ahora la persona se anota en un gimnasio, se une a un grupo que sale a correr o se juntan a hacer ejercicios, empieza a frecuentar a una nutricionista que le ayuda a bajar de peso. ¿Qué sucede cuando hacemos esto? Lo que estamos procurando son buenas compañías que sean funcionales acordes al lugar en donde queremos llegar.

Observemos qué sucedió con la pandemia a aquellos que de repente enseñamos y damos capacitaciones: había dos opciones, una era insistir en la presencialidad, juntarnos con los que pensaban así y pararnos en la postura de que o las cosas se hacían presenciales o no se hacían o bien, abrírnos a la virtualidad para poder seguir capacitando como por ejemplo lo estoy haciendo ahora. Para esta segunda opción, tuve que conectarme con gente que sabía de tecnología, de formatos virtuales y de cómo enseñar de manera online. Para ello tuve que invertir tiempo de capacitación y acudir a las personas idóneas.

Insisto que esta herramienta es una de las más eficaces. A veces, cuando no hay esperanza, cuando me siento abrumado, cuando no tengo claridad sobre un tema, solo basta con tomarme de la mano de alguien. Algo sumamente trascendental en relación con las compañías tienen que ver con lo que escuchamos. Aquello que oímos nos moldea. Ejemplo, si escucho todo el tiempo malas noticias, es probable que viva con cierta ansiedad y preocupación. No es lo mismo escuchar a un compañero de asados que me dice que por qué no fui más a comer, que no sea tan exagerado, etc. a escuchar al

profesor del gimnasio que me alienta a no dejar, me dice que puedo, me muestra los beneficios de este cambio de vida, etc.

Centrar nuestra conciencia en el ahora

Parece complicado pero no lo es. Tiene mucho que ver con la dinámica que exponía al principio de la clase en esto del pasado y el futuro al momento de pensar en el cambio. Descubrí que el pasado y el futuro son grandes secuestradores del presente. Y el presente no es muy largo, de hecho hasta hay discusiones filosóficas acerca de qué es el presente porque en el momento que terminaste de leer esto, lo que leíste hace un minuto ya es pasado. Para algunos puede ser el ahora mismo pero sea como sea, el presente es corto. Sea como sea, es lo único que podemos administrar, no podemos administrar el futuro ni el pasado. Ejemplo, imagina que tengo en la mano un ladrillo porque soy un albañil, estoy edificando una casa y justo en el momento de poner ese ladrillo me detengo ante un pensamiento *“uh, recuerdo la primera casa que construí, cuántos errores que cometí”*, ese pensamiento me llena de temor. Nuevamente estoy por poner el ladrillo y me asalta otro pensamiento *“uh, recuerdo cuando tenía un montón de casas para hacer, aquella bonanza económica que hoy no tengo...”*, y otra vez la emoción de la angustia, en este caso tristeza, me invade. Es por ello que digo que el pasado y el futuro muchas veces son los grandes secuestradores del presente. En el caso del albañil con el ladrillo en la mano, esos pensamientos lo mantuvieron inactivo porque en vez de hacer lo que tenía que hacer el albañil se puso a lamentarse y, encima, se cargó de emociones negativas. Supongamos que en vez de pensar en el pasado se pone a pensar en lo que sucederá (y no desde la esperanza) sino desde la incertidumbre y lo que puede llegar a pasar, ahora el futuro le está secuestrando el presente con ansiedad y temor.

¿Cómo aplicar esta herramienta? Conectándonos con el ahora, con lo que hoy puedo edificar. ¿Qué tenés para hacer hoy? Conéctate con eso.

No generar expectativas fantasiosas

Todo cambio tiene algo de expectativa a futuro ya que se trata de un lugar al que todavía no arribamos. A eso que no conocemos, lo completamos con expectativas. En ocasiones, le cargamos cierta idealización a la expectativa y no hacemos más que procurar algo que no condice con la realidad. Eso que no está basado en la realidad termina siempre en frustración. Y aquí quisiera hacer hincapié ya que no solamente esto sucede con el cambio. He visto en el consultorio, en personas que no tienen necesariamente una patología grave, que en general lo que tienen es un problema de expectativas no cumplidas. En otras palabras, su frustración se debe a que no concuerda su expectativa con la realidad. Es el caso del paciente que llega frustrado porque su esposa/o no era lo que esperaba, el trabajo no era lo que esperaba, la casa que tiene no es la que esperaba y se hace complejo porque la experiencia de vida actual genera frustración constantemente.

En generaciones anteriores como la de nuestros abuelos, esto no sucedía tanto, y no es que no hubiera problemas sino que las expectativas estaban más centradas con la realidad. Por ejemplo, cuando mi papá era chico, ¿en quién se proyectaba? En referentes de la vida real, no había internet, no había tanta invasión de información por lo que las expectativas que uno tenía de chico estaban fundadas en la vida real: *“quiero ser como mi papá, como mi tío, quiero tener una mujer como mi mamá, etc.”* No eran difícil de cumplir estas expectativas porque estaban fundadas en la realidad. Hoy uno entra en una red social, ve una foto de una mujer y esa no es la imagen real de las mujeres, está llena de filtros, llena de artificialidad, etc. y luego un hombre pone toda su expectativa en que su mujer tendría que ser de esa forma pero lo cierto es que no existe porque no es real. Resultado, ese hombre va a estar frustrado. Si de repente estamos todo el día viendo autos de millonarios, en programas de televisión que se dedican exclusivamente a mostrar autos de lujos y toda mi expectativa es tener un auto así, lo más probable es que al ver mi auto me frustre. Esa idea en mi cabeza va a venir a boicotear mi realidad, a frustrarme. Y esto se puede trasladar a cualquier orden de la vida, de hecho, si pudieras pensarlo detenidamente estoy seguro de que encontrarías que, muchas de tus frustraciones tienen que ver con no recibir eso que esperas de la vida. Y aquí siempre está bueno detenernos y preguntarnos: *“lo que yo espero, ¿está dentro del marco de la realidad o forma parte de la virtualidad, de la fantasía?”*. A lo mejor llegamos a la conclusión que tenemos expectativas fantasiosas.

Quizá, el tema que hoy nos compete “Los cambios”, también esté compuesto por expectativas que tenemos y que no condicen con la realidad. Si yo tengo una expectativa del cambio y sobre todo una expectativa del “tránsito del cambio” (que va a ser fácil, que va a suceder de forma rápida, etc.), y esa expectativa está más basada en un ideal que en la realidad, lo más probable es que me frustre. No generar expectativas fantasiosas va a ayudar a que el tránsito sea más agradable, menos violento y no tenga tantas frustraciones. Cuando un paciente me dice *“estoy enamorado de tal persona pero si fuera de determinada manera”* o *“la amaría si tuviese esto o lo otro”*, lo que yo les digo es que en realidad no están enamorados ni aman sino que lo que están amando es a una idea. Por lo tanto, es sano no dejar que una idea que está en el plano de la virtualidad o la fantasía boicotee nuestra transición hacia el cambio. Atravesemos el cambio con paciencia y sin adherirle fantasías o expectativas idealizadas.

Administrar el enojo

¿Por qué pongo este apartado como una herramienta? Como decía al principio, hay cambios que son voluntarios (yo decido hacerlo) y cambios que no los son. Estos últimos pueden llegar a generar enojo ya que esta emoción se activa tras la creencia de injusticia. Si de repente me echaron y me quedé sin trabajo, tengo que realizar un cambio y puede que me enoje porque lo veo como algo injusto. ¿Podría no enojarme? Es difícil, de hecho

todos tenemos derecho enojarnos tras una injusticia. No obstante, no se trata de no sentir enojo sino de cómo administrarlo ya que si no salgo de esa plataforma de enojo que lleva al rencor me termina anclando. Quedarnos anclados en el rencor atenta contra la flexibilidad y agilidad del cambio. Esta emoción es por un lado perturbadora ya que está anclada en el enojo, resentimiento y rencor mientras que por otro lado es disfuncional ya que no permite ir hacia adelante en procura de aquello que querría alcanzar. ¿Podemos enojarnos? Claro que sí, pero no nos conviene quedarnos en esa plataforma de enojo. Conviene perdonar si hubo un ofensor, y aquí hablo de perdonar en el sentido de desentenderse “legalmente” en el alma de eso que me tiene ahí atado. Perdono, libero y sigo adelante y de esta manera ganaremos productiva y alivio emocional hacia adelante.

Administrar los miedos

Más adelante se hablará más en profundidad de esto. No obstante, quisiera hacer hincapié en un punto específico: el recurso de cómo salir de los miedos. En primer lugar es necesario aclarar que del miedo nunca se sale con la palabra. Supongamos que una persona tiene miedo a viajar en avión, yo le puedo hablar de la seguridad de viajar en avión, que es mucho menos peligroso inclusive que viajar en auto, etc., pero no por eso al momento de sentarse en la aeronave la persona no va a sentir miedo. La palabra puede servir para generar una plataforma de cierta confiabilidad para atravesar el miedo pero el recurso por excelencia para enfrentarlo es la valentía. Un gran error es pensar *“bueno, cuando se me vaya el miedo, atravieso esa situación”, “cuando se me pase el miedo activo el cambio”,* etc. Eso no va a pasar nunca y por el contrario, cuanto más postergue el cambio más se va a agrandar el miedo ya que este crece en nuestro interior y cada vez presenta más argumentos para no cambiar. La valentía no consiste en no temer sino en enfrentar la situación inclusive cuando hay miedo. En otras palabras, valiente es aquel que teniendo miedo avanza hacia aquello que quiere tomar.

Sé que no es un recurso muy agradable, por experiencia propia sé que es difícil pero no hay otra. La teoría no me va a hacer atravesar aquello que temo y sé que una vez que lo atravesamos, ya no nos parecerá tan complicado o difícil de atravesar. *“Cómo no lo hice antes”,* terminamos diciendo luego de enfrentarlo y lo cierto es que a veces, hasta esa fantasía o idealización también aplica a la creencia que tenemos del miedo. Esto es tan así que las personas perdemos dinamismo y agilidad por quedarnos pensando y dándole tantas vueltas a un asunto. Es como la persona que de acá a unos días tiene que tener una reunión con su jefe pero hasta que llega ese momento, todos los días tiene mentalmente esa reunión y piensa qué le diría y cómo respondería si le dice tal cosa. Luego, el día de la cita, el jefe lo llama y le dice que no hace falta reunirse que ya se resolvió el tema que quería hablar. La persona tuvo virtualmente muchas veces esa reunión y se cargó de ansiedad por nada. Debemos recuperar esa espontaneidad y animarnos a equivocarnos, a

hacer, a buscar recursos, etc. y que todo obstáculo que se nos presente como un miedo podamos enfrentarlo con valentía.

Identificar la falsa creencia del no puedo

Los seres humanos en general tenemos esta creencia del “no puedo” cuando muchas veces no es algo real ese “no puedo”. Uno de los ejemplos más claros es ese famoso “no puedo dejar de fumar”. Eso no es cierto, esa persona en realidad no quiere hacerlo, poder sí puede. Incorporar esa frase termina habilitando la imposibilidad. Supongamos que un amigo me dice “*mañana a las 9 ¿podríamos reunirnos a conversar?*” y yo le digo “*no puedo, justo a esa hora tengo un paciente*”. En realidad, ese no puedo no es real, solo basta con que yo cancele la cita o le corra el turno y me desocuparía. Lo que aquí sucede no es que no puedo sino que elijo seguir con el compromiso que tenía. Este ejemplo que puede ser medio simple sirve para ilustrar esto que estoy explicando. Muchas veces, cuando decimos que no podemos, en realidad lo que hacemos es no elegir tal o cual cosa. De hecho te aconsejo hacer un ejercicio: tomar un papel y anotar todas las cosas que crees que no podés hacer y luego ante cada una preguntarte *¿realmente no puedo hacerlo?* Cuando ante el cambio aparecen los no puedo o no podría debemos plantearnos si realmente no podemos o es que a una parte de nuestros temores le conviene no dar ese paso o no animarse.

Mentalidad de proceso

Esta es la última herramienta que abordaré en materia de cambio. Las personas no somos estáticas, hace 10 años tenía 38 y ahora estoy pisando los 50. Cambiamos nuestra manera de pensar, transformamos nuestra forma de abordar ciertos problemas, etc. Madurar requiere de un cambio y estos son casi permanentes. ¿Te pasó de volver a un lugar mucho tiempo después y verlo más chiquito? ¿Qué cambió? El lugar sigue siendo el mismo pero nosotros cambiamos, crecimos, fuimos cambiando la manera de ver las cosas. Esta es la forma de transitar los procesos, con una mentalidad de cambio y flexible. Escuché una definición de inteligencia que me gustó mucho: “es la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones”.

De todo esto que hasta acá he transmitido, de cada una de las herramientas mencionadas e inclusive de todo lo que vas a meditar luego de incorporar este material, si hay un punto al que debemos arribar es que es lógico el cambio. Es bueno el cambio por más que nos haga atravesar por momentos incómodos y situaciones difíciles ya que el destino final siempre tendrá algo de ganancia. Una vez leí en un libro que éxito no es solamente arribar a un destino; supongamos que mi propósito es viajar de Córdoba a Buenos Aires, el éxito no radicaré solamente en llegar, tal vez consista, por ejemplo, en disfrutar del viaje.

Siempre vamos a estar en tiempos de cambios sabiendo que el cambio presente es la plataforma del cambio que viene y sabiendo, además, de que este cambio no es el último. Si a esa idea le incorporo que también puedo disfrutar del camino va a ser mejor. Estar en un cambio ya es un éxito, ejemplo, así como puede ser un éxito ser médico, también puede serlo ser estudiante de medicina. Si éxito es que yo pueda educar a mi hijo y que él día de mañana sea un hombre de bien, también es un éxito acompañarlo hoy que tiene 5 años en su crecimiento y desarrollo. El camino es disfrutable y el desierto también cuando tengo en mi expectativa final, algo no irreal sino algo real. Disfrutar el camino nos pone en el lugar de ser agradecidos. Y no me refiero a agradecer ya que esto puede ser algo circunstancial: me hacen un regalo y digo gracias. Ser agradecidos es una actitud frente a la vida y me da la capacidad de disfrutar: de mi esfuerzo, de perseverar, etc. Una de las cosas más disfrutables, por ejemplo, es la de haber podido enfrentar un miedo. Yo recuerdo cuando enfrenté mi miedo a hablar en público el enorme placer que sentí al terminar. No hablé bien, no di mi mejor charla, transpiré, sufrí pero lo pude hacer y qué lindo que eso fue.

Mentalidad de proceso es la de saber que estamos cambiando, atravesando y enfrentando situaciones todo el tiempo. La vida presenta más o menos los mismos procesos, por más que sean distintas circunstancias o la manera de enfrentarlos y transcurrirlos es más o menos la misma. Todo empieza por asumir que la vida es un cambio permanente y que está en nosotros la capacidad para poder afrontar y salir airoso de cada situación. No sufram los cambios, experimentémoslos.

La importancia de la adaptabilidad del cambio

Como se explicó, constantemente estamos en cambios. Desde que nacemos hasta que morimos nuestro cuerpo va cambiando, nuestra psiquis desde luego que también lo hace. Hay cambios que son imperceptibles y mencionábamos la importancia de la transición en el cambio. Pero ¿qué hace la gente cuando el cambio es repentino y violento tal como lo fue la pandemia?

Ante estas situaciones hay dos tipos de mentalidades: la de resistencia y la de adaptabilidad. La resistencia al cambio tiene que ver con evocar constantemente al pasado. Cuando nos resistimos al cambio comenzamos a hacer esfuerzos por mantener los mismos hábitos en un tiempo diferente. Ejemplo, cuando yo daba seminarios los hacía totalmente presenciales pero luego del Covid tuve que cambiar ese hábito migrando a lo on line. Ahora, ¿Qué pasa si persisto en mantener el viejo hábito? Lo que va a suceder es que este comenzará a desgastarse y a generar en mí una hipo productividad (bajaré mi capacidad de producción) lo que desembocará en la angustia. Me he encontrado con muchas personas que intentando adaptar su labor al nuevo tiempo se veían limitados por no saber cómo hacerlo. Por dar uno de miles de ejemplos, ¿cómo hizo un gastronómico

cuando por el confinamiento debió cerrar su restaurant? Algunos se reinventaron y otros lamentablemente tuvieron que cerrar. Muchos no pudieron adaptarse al cambio porque no hicieron el proceso de la resiliencia. Esta palabra hace referencia a ese recurso psíquico que nos da la capacidad de volver a nuestro estado anímico y motivacional luego de haber atravesado la adversidad o la crisis.

Hoy vivimos un tiempo en donde los cambios son vertiginosos y esto no es necesariamente malo ya que muchos de los cambios en la historia del hombre lo llevaron a un mejor lugar. Todas las personas tenemos una realidad externa y otra interna. Si yo les dijera a un grupo de personas que piensen en una cocina cada uno va a pensar o imaginar la cocina que conocen. Supongamos que imaginás una cocina: adentro de tu cabeza está la cocina que conocés pero ahora vienen ladrones y se llevan todo lo que allí hay, el horno, la heladera, las sillas, etc. Afuera de tu cabeza ya no existe más esa cocina pero dentro tuyo sí, sigue estando. Eso les pasa a las personas en los momentos de duelo: pongamos el ejemplo de un noviazgo que se rompió, ya no está más la relación y uno de los dos va caminando por la vereda que siempre transitaban juntos tomados de la mano. Lo que va a sucederle a esa persona es una crisis ya que la realidad externa no condice con lo que hay dentro de su cabeza. Dentro de su mente sigue evocando el pasado y continúa anhelando una realidad que no corresponde al tiempo actual. Pero las crisis son buenas ya que sirven para volver la realidad externa en una realidad interna. Cuando internamente la persona comienza a aceptar lo que sucede afuera, lo que está haciendo es elaborar y construir internamente la nueva realidad.

El problema de la resistencia al cambio es que la gente no elabora la nueva realidad, no la construye y se queda en la posición de que “el otro trabajo era mejor”, “la otra relación era mejor”. Puede que sea cierto, pero hay una realidad, ya no está; y si dentro de la cabeza, la persona no incorpora esa nueva realidad, la crisis va a perdurar. ¿Y qué produce la crisis? Angustia, estrechamiento mental, alerta, produce inestabilidad emocional, agotamiento de las reservas psíquicas porque justamente se está en un proceso agudo. Las crisis deberían capitalizarse y no destruirnos. De hecho, una crisis se vuelve fisiológica cuando logramos reinventarnos a partir de la nueva realidad. ¿Qué pasa con el pasado? Lo recordaremos con alegría, quizá con algo de nostalgia pero no lo resistiremos. La resistencia tiene que ver con “no lo tomo, no lo acepto” y esto hace que estemos con una posición pasiva: afuera puede haber una realidad tal como se presenta, pero adentro nuestro la rechazamos con toda nuestra alma. En ese rechazo, lo que se va a generar es una incoherencia ya que no hay manera de rechazar la realidad. Mentalmente uno puede enojarse, maldecir, insultar pero la realidad va a seguir estando. Uno puede enojarse porque está lloviendo pero lo cierto es que afuera la lluvia seguirá cayendo. O me adapto a que está lloviendo o me enojo y me frustró pero sin resolver nada. Un punto importante a tener en cuenta es que el cambio no siempre implica emoción de agradabilidad. Todo cambio implica la sensación de inestabilidad, incertidumbre y es por eso que la pregunta es ¿cómo vamos a vivir esto? A veces hay cambios muy agradables, a nadie le desagrada

un auto nuevo, una casa más grande, etc. El problema es cuando no queremos soltar situaciones con las que nos sentimos cómodos. Soltar implica tener que tomar lo nuevo y ello implica una construcción; en otras palabras, cambiar no es ni más ni menos que empezar de nuevo. Y todas las mañanas estamos en cierta forma empezando de nuevo. ¿Con qué mentalidad enfrentaremos el cambio? ¿Cuál es la actitud interna con la que yo vivo la vida? Las personas que sobrevivieron a cambios bruscos son quienes supieron adaptarse. La inteligencia emocional no es ni más ni menos que la inteligencia adaptativa ya que te permite incorporarte en la nueva realidad con una cierta estabilidad emocional.

“Antes era jefe ahora soy empleado”, “antes tenía mucho ahora tengo poco”, “antes caminaba de la mano con una chica, ahora estoy solo”. Todos estos cambios requieren de un desarrollo en el gobierno de nuestras emociones y la manera en la que nos movamos en la vida va a determinar esto. Si nos movemos pensando en que todo lo que estamos viviendo es estable y permanente vamos a hacer crisis todo el tiempo ya que constantemente estamos atravesando cambios. No nos podemos vivir pensando que todo es estable y constante ya que todo está en movimiento.

Hay un pasaje de la biblia en donde el apóstol Pablo viene hablando del amor y en un momento dice algo que me impacta mucho: “el amor todo lo espera”. Esto es fuerte ya que quiere decir que espera lo bueno así como también espera lo malo. Ejemplo: esperar vivir muchos años pero esperar que también podamos vivir pocos, esperar que alguien esté cerca nuestro mucho tiempo pero esperar que también no sea así, etc. Cuando la expectativa es tan amplia nada puede romperla porque es grande.

Cuando hablamos del cambio entonces, tenemos dos actitudes: la resistencia o la adaptabilidad. Recordemos que la resistencia tiene que ver con no incorporar dentro nuestro la realidad que sucede afuera y negarla. Tengo un amigo que es coach y habla mucho de pérdidas, él perdió físicamente a dos hijos. Cuando muere su segundo hijo, uno de los consejos que le di fue que cambiara el ambiente, no que se mudara si no podía hacerlo pero que remodelara la casa, la cambiara, que transformara la habitación que era de su hijo. Si siempre recorrías un camino con ella y ahora no está, cambiá de camino, cambiá de auto, no te aferres a un ambiente. Esto es muy útil porque ayuda a elaborar la pérdida. Siempre que hay un cambio, así como se pierde también se incorpora algo. Muchas veces las personas no terminan de elaborar la pérdida porque se quedan en qué hubiese pasado si. *“Si no hubiese perdido ese trabajo, si él no se hubiera ido, si hubiese terminado la carrera...”*. Cuando incorporamos la pérdida dentro de nosotros, nos levantamos sabiendo que eso que perdimos ya no está. Allí se produce la elaboración y cuando se elabora el cambio ya no estamos en crisis sino que estamos con emociones funcionales para saber qué hacer ante la nueva realidad.

Las personas se resisten mucho al cambio debido a la “inseguridad” o “incomodidad” que conlleva salir de la zona de confort. Esta zona proporciona seguridad la cual elimina la ansiedad, proporciona estabilidad emocional, da amplitud de proyectos, etc. Todos de

alguna manera buscamos seguridad. Hace un tiempo leía un libro que se llama “Quién se llevó mi queso”. El relato habla de unos ratones y unos liliputienses (enanos) que comían queso y vivían confortablemente. Un día el queso desaparece y los ratones salen a buscarlos metiéndose en un laberinto. Los dos liliputienses se ponen a discutir acerca de qué hacer ya que no tenían más queso. Uno insistía que debían salir a buscarlo porque si se quedaban allí morirían. Lo que deja en evidencia este cuento es que si te quedás pensando en el porqué del cambio solo vas a perder tiempo. –¿Por qué murió?, -No lo sé, pero hay que seguir.

A veces, que sucedan cosas fuertes para salir de la zona de confort nos ayuda.

Cinco cualidades de personas que se adaptan al cambio

Leyendo a varios autores que hablan sobre salir de la zona de confort, encontré algunas características de las personas que saben adaptarse. Es decir, aquellas que toman el cambio y desarrollan un mecanismo de adaptabilidad. La resistencia al cambio tiene la cualidad de que la persona se aferra al presente pero de manera ausente en su cabeza.

1 La capacidad de productividad

Las personas que supieron adaptarse suelen tener muy alta capacidad de productividad, de desarrollo emocional, de estabilidad anímica, financiera y son personas que van corriendo con el tiempo. Interpretan que la vida consta de una evolución constante. Esto lo vamos a ver en el ámbito empresarial, las empresas que se quedaron son aquellas que no se adaptaron al cambio. Ejemplo, una empresa del rubro alimenticio, para permanecer en el tiempo tiene que evolucionar y migrar al cambio de alimentación de las nuevas generaciones. La televisión tuvo que migrar y adaptarse a la evolución de las redes sociales. La generación actual por ejemplo consume plataformas de streaming en donde ellos mismos elijen qué ver y cuándo hacerlo. Una característica entonces de las personas que se adaptan al cambio tiene que ver con la capacidad de evolucionar. Y esto no tiene que ver con cambiar valores y creencias de vida. Leí un libro asombroso “*El hombre en busca del sentido*” cuyo autor, Víctor Frankl era un médico psiquiatra que estuvo cautivo en el holocausto nazi. Este hombre cuenta que en un momento tuvo que reconocer que había perdido todo y ya no tenía más lo que supo tener. Las personas que supieron en los campos de concentración incorporar la nueva realidad fueron los que psicológicamente lograron sobrevivir. No se trata de gustos, se trata de qué se puede hacer.

Conversando con un grupo de personas en un plan de educación emocional les decía que lo único seguro es el cambio. Es decir, todo cambia. Se estima que el 40% de la población mundial vive con ansiedad y esto se debe a que no terminamos de incorporar que la realidad es cambiante.

2 La no catastrofización

Otra cualidad tiene que ver con **la no catastrofización**. Las personas que se adaptan a los cambios se caracterizan porque no están calculando lo malo que puede pasar. Y no me refiero a no ser organizados en la vida sino a no generar una escotopización de lo malo que pueda pasar. La mirada escotópica es aquella estrecha que solo hace foco en un pequeño aspecto de la realidad. Cuando el campo mental se estrecha, pensamos lo malo sobre el futuro. Por el contrario, las personas con mentalidad de adaptabilidad aprenden a enfocarse en el presente. Hay un consejo bíblico que dice que no nos adelantemos a sufrir por lo que pueda pasar, “basta a cada día con su propio mal”, dice. Veía una película, un tanto feo el ejemplo que voy a poner, en donde una persona estaba en un ascensor y en una de las paradas sube otra. El ascensor continúa de viaje y a la última persona en subir le da un paro cardíaco y muere. El que queda vivo empieza a desesperarse, para colmo el ascensor se detiene y queda atrapado con el muerto. Se aleja lo más que puede del cadáver, toca todos los botones y nadie lo ayuda y sigue con su desesperación. Después de un buen rato se sienta, pasa otro rato y se relaja un poco más, al cabo de un buen tiempo ya ni le molesta el muerto. ¿Qué pasó? Supo adaptarse. La adaptabilidad es la capacidad que tenemos de convivir de manera funcional con la realidad.

3 Capacidad creativa

Otra característica tiene que ver con **la capacidad de crear**. La creatividad es un recurso psíquico. A veces la asociamos con el arte, con pintar o escribir pero lo cierto es que estamos creando todo el tiempo. Una mamá que tiene unos pocos elementos para cocinar inventa una comida para que sus hijos la coman, crea. Hace un producto nuevo con los elementos presentes. Si nos ponemos a pensar todo el tiempo estamos creando soluciones a los problemas que se presentan. Las personas confían en lo que pueden crear. Una de las cosas, por ejemplo, que me molestó mucho del Covid es que nos hicieron creer que no había nada por hacer. Y si bien no voy a negar que en algunos casos fue muy grave también debemos reconocer que nos intimidaron haciéndonos creer que nuestro cuerpo nada podía hacer. Y lo cierto es que el cuerpo está preparado para crear anticuerpos y defenderse. El cincuenta por ciento del deterioro de una persona con cáncer aparece cuando le dicen que tiene cáncer... Le dan la noticia y su sistema inmunológico se deprime. No obstante, todos los libros de biología y medicina afirman que nuestro cuerpo tiene la capacidad de defenderse y reponerse ante la aparición de un virus. Por ende, desconfiar de esto, creer que tal enfermedad nos va a matar nos deteriora. Lo que trato de poner sobre la mesa es que tengamos más confianza en el diseño creativo de Dios para con nuestro cuerpo.

El sistema biológico del hombre tiene la facultad de resolver el noventa por ciento de las enfermedades que aparecen. Es probable que nuestro cuerpo haya combatido con cánceres que ni nos enteramos. Así como el cuerpo tiene la capacidad de defenderse y reponerse a la adversidad, la misma característica está en nosotros. Podemos reponernos a una crisis, a una pandemia, al cierre de un negocio o la pérdida de un empleo. Vivimos en un país en donde basta con plantar una semilla en un pedazo de tierra y crece una planta. Me gusta la historia del hombre que creó la cadena de comida de pollos fritos más grande del mundo. Un hombre con alma de emprendedor pero al que no le había ido tan bien. A los 60 años lo despiden y no le queda más que volver a emprender, dado que no tenía nada que perder se pone a hacer pollo frito y a venderlo ya que era algo que le salía bien. Pero le empezó a ir de tal manera que termina abriendo locales y locales de comida; resultado: KFC, la segunda industria gastronómica más importante del mundo. ¡Estamos hablando de un hombre de más de 60 años! Se supo adaptar al cambio y aceptó su creatividad. No sé qué edad tenés ni cuáles son tus problemas pero te puedo asegurar que está en vos la capacidad de afrontarlos y de hacerlo con creatividad. De eso se trata reaccionar al cambio de manera adaptativa.

4 Imaginar futuros nuevos

Siguiendo con las cualidades de las personas que se adaptan al cambio, vemos que se animan a **imaginarse un futuro nuevo**. Ejemplo, supongamos una persona que está estudiando una carrera, en su sueño está el ser un físico nuclear. Pero de repente se complican las cosas y tiene que dejar sus estudios. ¿Qué hace esa persona? Imagina un futuro nuevo, se posiciona en una nueva idea. Esa es una de las facultades más importantes que tenemos: podemos poner metas desde nuestra fantasía a la realidad. La imaginación es uno de los recursos más poderosos que tenemos para adaptarnos a los cambios. Yo tuve que adaptarme al cambio en cuanto a mi trabajo en el consultorio; llegó un momento en donde era mucha la demanda de pacientes y no me alcanzaba el tiempo para atenderlos a todos, entonces ¿qué hice? Comencé a armar cursos. Al fin y al cabo, la logoterapia (cuyo fundador fue el mismo Víctor Frankl) se basa en que, por medio del diálogo y la enseñanza, las personas comienzan a construir una nueva realidad. Y ese fue mi abordaje terapéutico siempre, la terapia por medio de las palabras. De hecho estas mismas palabras, para muchas personas quizá empiecen a ser herramientas de transformación en sus propias cabezas. Este cambio me costó, a veces extraño el hospital, pero esta nueva forma me permite llegar a muchas más personas ya que no es algo manual sino algo “abstracto” cuyo contenido puede difundirse por medios y redes. Pero también me relacioné con gente que conoce de la nueva realidad. Rodearse de las personas correctas es clave. Tuve un jefe que sin saberlo me mentoreó en muchos aspectos, yo era estudiante y él me daba trabajo en su financiera, me ayudó mucho en aquella época. Recuerdo que en una ocasión le pregunté cómo hacía para que le fuera tan bien a lo que él sacó de su escritorio un montón de tarjetas personales y me dice “¿sabés quiénes son estos? Las personas que saben hacer todo lo que yo no sé hacer”. ¿Qué hacen

los abuelos hoy para comunicarse con sus hijos o nietos? Tuvieron que aprender a usar las redes, se tuvieron que adaptar a la nueva realidad, aprender a hacer video llamadas, a sacar y enviar fotos, etc. Y si no saben cómo usar algo le preguntan a un nieto, a un amigo, se adaptan.

5 La capacidad de gestionar las emociones

El último aspecto del que quiero hablar tiene que ver con la capacidad de **gestión emocional**. Personas que son responsables de lo que sienten y que no le echan la culpa al medio por lo que sienten. Saben que producto de sus valoraciones y su manera de ver la realidad van a sentir y no por lo que está pasando. *“Estoy triste, es por lo que perdí”*, no, es por la valoración que se le da a la pérdida. *“Estoy enojado, culpa del otro que me hizo enojar”*, no, estás enojado porque no se cumplió una demanda interna que tenías. Son personas que entienden que las emociones no se producen por las cosas que les ocurren sino por la manera de valorar las cosas que les suceden. En otras palabras, lo que hace que tengamos determinadas emociones radica en la valoración que nosotros le damos a los acontecimientos. Y esas emociones tienen que ser gestionadas. Una persona que se enoja fácilmente es alguien que tiene una demanda interna muy alta de justicia, alguien que pasa la mayor parte de su tiempo en tristeza es porque está conectada aún a una realidad que ya no existe y está tratando de verla alrededor suyo. Lo que debe hacer es incorporar la nueva realidad. ¿Cómo darnos que alguien no se está adaptando a la nueva realidad? Porque no está siendo funcional. Ya no sale, no sueña, no trabaja, está deprimido y ansioso todo el tiempo. Es ahí donde se necesita adaptación al cambio.

Aclaro un punto, a veces estamos en medio del proceso de adaptación en donde por momentos enojarse, estar triste o simplemente molestos es normal. Un poco de ansiedad en la adaptación es normal y hasta funcional. El problema es cuando se deja de vivir la nueva realidad mirando hacia atrás lo que ocurrió o lo que pudo ser.

Los cambios nos llevan a evolucionar. Y esto a veces es doloroso e incómodo pero de no hacerlo estaremos siempre en la misma zona. Este amigo coach, del que hablaba, sufrió la pérdida física de dos de sus hijos. Algo dolorosísimo. Pero él no se quedó en su lamento sino que decidió capacitarse y ayudar a personas que atraviesan pérdidas similares. En otras palabras, capitalizó su dolor, hizo que la muerte de sus hijos valiera la pena. Sé que es duro lo que hablo pero es un excelente ejemplo.

Los muros de contención

¿Qué hace que la gente no quiera salir de su zona de confort? Hay algo que llamo los muros de contención, lugares o estructuras mentales que construimos que no van a permitir que salgamos a nuevos lugares, nuevas habitaciones mentales en donde podamos incorporar nuevas creencias. Imaginemos que estamos en una “habitación” en donde esos paradigmas que tenemos dicen que no valemos nada y creencias similares.

Paradigmas. Las personas muchas veces no salen de allí por miedo, por la aparente seguridad que la da esa zona conocida ya.

Nuestro sistema mental ha tenido que aprender a sobrevivir tanto con creencias funcionales como disfuncionales. Esa forma de supervivencia es conocida como homeostasis interna y tiene que ver con el equilibrio que constantemente busca nuestra psiquis.

¿Qué hace que no salgamos de esos muros?

El primero muro es la comodidad. Es el “no riesgo” al que nuestro sistema está intentando arribar todo el tiempo. La zona de comodidad, de confort, etc. El ámbito de la comodidad es el ámbito al que nos anclamos para no perder lo que hemos conseguido y evitar así una angustia que puede aparecer en la nueva situación. He tenido pacientes que tras muchos años de estudio no se terminan de recibir, dialogando en profundidad arribamos a que no quieren recibirse porque se sienten seguros en un lugar en donde no tienen las responsabilidades que tendrían si ya ejercieran su profesión. Muchas veces esto es algo inconsciente. Atarse a la comodidad para algunas personas es atarse a no sufrir. Personas que estuvieron muchísimos años de novios pero al casarse se separan en breve. ¿Por qué? Porque no se adaptaron al cambio y a las nuevas responsabilidades y rápidamente quieren volver a la anterior zona de comodidad. Pero en algún momento alguien te sacude esa seguridad y tenés que sí o sí adaptarte al cambio, no te podés quedar toda la vida discutiendo por qué pasó lo que pasó. Los cambios son constantes, son reales, los cambios no cambian.

Cuando se sale de la comodidad se entra en una crisis la cual muchas veces nos empuja a emprender, a armar proyectos, mecanismos adaptativos, etc. Yo estoy convencido de que todos los seres humanos tienen implícitamente el recurso de la adaptabilidad solo que algunos no se adaptan porque no sueltan. Personas que insisten vivir el pasado en el presente lo cual es imposible. Una persona que ya está en la vejez no tiene más los 18 años que tenía, no puede jugar al fútbol como lo hacía cuando era joven.

El muro de la comodidad, básicamente te dice *“acá estamos bien, no te muevas de este lugar”*. Porque salir al cambio no es sencillo, a nadie le gusta salir de su cama a las 7 cuando está calentito para irse a tomar el colectivo. Pero si la persona no sale de esa zona de confort a las 7 am, no tendrá confort a fin de mes.

El segundo muro de contención tiene que ver con el conocimiento. Las personas no quieren incorporarse a lo nuevo porque lo ignoran. El cambio produce temor porque lo nuevo produce desconfianza e incertidumbre. Sugerencia: cuando te toque entrar a una nueva realidad, relacionate con gente que ya lo haya hecho y preguntale cómo es. Ejemplo, tenés que viajar por primera vez a otro país: hablá con alguien que ya lo haya hecho y preguntale cómo es, qué recaudos tomar, qué consejo te puede dar. Las personas por ignorancia muchas veces se quedan atascadas en un lugar. Consejo: infórmate del

tiempo que estás viviendo y sé intencionalmente productivo. Ejemplo: en una empresa dicen que de ahora en adelante no se usan más las máquinas de escribir sino que se van a utilizar computadoras, las personas o se bloquean y no se adaptan, o se capacitan, aprenden y migran al cambio. No nos podemos quedar en la postura de “no quiero lo nuevo porque no lo conozco” sino que tenemos la posibilidad de aprender, de capacitarnos, de adaptarnos a la nueva realidad.

El tercer y último muro tiene que ver con la valoración que tenemos del dolor. Las personas no quieren cambiar porque saben que el cambio implica esfuerzo y el esfuerzo muchas veces implica dolor (físico, psíquico, anímico). Lo cierto es que sí; hay dolor, hay una frustración pero no todo sufrimiento es patológico. Si hay una pérdida de un ser querido tiene que haber lágrimas, va a haber un funeral, dolor, pero el grito deviene en llanto, del llanto se pasa a la tristeza y de ahí a la quietud. Y en medio de la quietud aparece una sonrisa, luego una motivación y así la vida continúa. Vivamos el dolor, lo experimentemos pero lo atravesemos. El dolor no se razona. Es el caso de los liliputienses y los ratones. Unos se quedaron lamentándose y cuestionando quién se había llevado el queso mientras que otros salieron a buscarlo.

Adaptarse al cambio tiene que ver con soltar el pasado y esto conlleva aceptar que muchas veces creemos que necesitamos cosas y no siempre es así. *“Yo necesito lo que perdí”*, no, en realidad no lo necesitas sino que lo deseás. No lo necesitas para vivir, lo necesitas para sentirte bien, para experimentar lo que experimentabas antes de la pérdida pero es un deseo. Un respetable deseo. Pero no está lo que perdiste. No sé lo que perdiste ni lo que cambió pero ya no está, por lo tanto, lo más sabio es soltar rápidamente.

Lo que viene no es necesariamente malo. Pero si fuera malo, porque lo cierto es que no lo sabemos, eso también pasará. No visualicemos lo que pueda llegar a pasar adelante, adaptémonos al tiempo presente para poder vivir las circunstancias como están. Los “profetas” del cambio climático dicen que en 20 o 30 años va a escasear el agua potable, que nuestros hijos no van a conocer lo que es una comida saludable, etc. Yo no puedo amargarme por lo que puede llegar a pasar en 30 años, si puedo prever prevengo, si puedo evitar contaminar lo hago, pero no puedo vivir lamentándome por lo que pueda llegar a pasar. Hoy me adapto a lo que me toca hoy. Me organizo, soy responsable para que el futuro no sea catastrófico pero catastrofizar el futuro porque sí no es nuestra opción.

Todos vivimos cambios, ellos van a estar pero tenés muchos recursos y capacidad para afrontarlos. Capitalizá el tiempo que estás viviendo.