

# ¿La gente puede cambiar?

Castro Fernández de Lara, José Leopoldo

2020-11-05

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4778>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## ¿La gente puede cambiar?

José Leopoldo Castro Fernández de Lara

Publicado en “E-Consulta”, el 05 de noviembre de 2020. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202011050646176158&temaid=11946>

Es una paradoja, que buscando la felicidad me quito la posibilidad de ser feliz. Todos nos hemos hecho esta pregunta en algún momento respecto a alguien más. ¿Esa persona con la que queremos tener una relación realmente puede cambiar aquello que tanto nos molesta, que es tan claro y tan explícito que identificamos y que a pesar de que se percibe fácil tanto le cuesta a pesar de estarse esforzando en cambiarlo? Aplica para cualquier relación, no solo de pareja; los hijos, los padres, los compañeros de trabajo, los amigos... ¿realmente se puede cambiar?

Acostumbrados a un mundo dividido y limitado siempre queremos una respuesta binaria: sí o no, blanco o negro, rico o pobre, parecido a nosotros o distinto, bueno o malo. Esta creencia nos ha limitado al alimentar una fantasía infantil de que todo sea simple impidiendo que nos abramos a aceptar una realidad compleja y enriquecedora pues en el espectro de la vida está el regalo de la experiencia que pasado por el filtro de la mente (creencias, expectativas, deseos) se vuelve dramática; a veces es dolorosa, otras gozosa y otras agri dulce

pero a fin de cuentas es lo que estamos viviendo, creando, experimentando y en última instancia el insumo de nuestro crecimiento.

La clave está en la última frase: la vida misma es el insumo de nuestro crecimiento. Si nos ahorramos el dolor, las experiencias difíciles y los momentos duros también nos ahorramos el crecimiento, la paz, la alegría duradera y la felicidad que tanto queríamos. ¿cómo puede ser esto? Es una paradoja sin lugar a dudas: buscando la felicidad me quito la posibilidad de ser feliz. Al interpretar la realidad y clasificarla en lo quiero y no quiero vivir establezco un sistema que no solo no funciona, sino que me impide tener el acceso a la experiencia que en última instancia me daría lo que estoy buscando. Al aceptar la experiencia –sea la que sea- abro la puerta a todo lo que conscientemente busco, pero abandono la necesidad de controlar el filtro de lo que debo vivir para obtenerlo.

El filtro es el drama. Puede tomar varias formas, tantas como personalidades existen; puede ser que quiera sentirme todo el tiempo alegre y decida no tocar el vacío que me ayudaría a darme cuenta del origen de mi sufrimiento, puede ser que sabotee mi felicidad creando y persiguiendo fantasmas mientras proyecto mis miedos en la gente que está alrededor de mí y les reclamo por temas que en realidad son míos, puede ser que me aferre al pasado en el que a través del filtro mental de mi autoengaño me imagino que todo era mejor y que no había problemas para no enfrentar lo que tengo que resolver en el presente... por algo en este país hay telenovelas y series que cuentan historias de sufrimiento y tanto nos gustan. ¿no sería más fácil que en el primer capítulo el joven rico y

guapo les dijera a sus padres que está enamorado de la muchacha sencilla y pobre? Sí, habría gritos y lágrimas, pero todo se resolvería en el capítulo uno y no existiría la necesidad de vivir 100 capítulos de drama.

Entonces, ¿la gente cambia? El problema es que la pregunta está mal planteada. No tiene sentido preguntar si la gente cambia. Incluso en los procesos terapéuticos la gente puede no cambiar si pone esa carga en el terapeuta (le sigue haciendo la pregunta a un nuevo personaje en su vida). La única pregunta que tiene sentido es si yo quiero cambiar. Hipócrates decía que antes de curar a nadie el curador tenía que preguntar a las personas si estaban dispuestas a abandonar aquello que las había enfermado. Solo ante una respuesta afirmativa se podía proceder a la curación. De igual forma hoy la pregunta es ¿quiero cambiar? ¿estoy dispuesto a dejar lo que me está enfermando? ¿quiero abandonar este drama?

Nos imaginamos que el cambio implica decisiones grandes y trascendentales. No. El cambio implica pequeñas modificaciones en el presente, en este preciso momento. Modificaciones en la forma en que filtramos la experiencia y en la manera en que nos decimos a nosotros mismos que son las cosas y la respuesta que generamos. El autoconocimiento es la puerta de entrada a la aceptación y el camino a la libertad que permite el cambio.

¿Puedo cambiar? Sí. Pero el precio es renunciar a aquello que tanto placer te da en el drama que has creado. La verdadera y última pregunta entonces es: ¿estoy dispuesto a dejar lo que me estorba para ser feliz? Pregunta terrible en la que nos jugamos todo. La vida nos ofrece la oportunidad de volver a recordar

esta pregunta de muchas formas que normalmente traen la máscara de sufrimiento y de dolor, pero detrás traen regalos. También podemos aprender “por las buenas” y buscar iniciar procesos que nos permitan hacerlo de manera armónica y hasta cierto punto ordenada. Hasta en eso somos libres.