

¿Se puede cambiar? Desaprender para ser

Castro Fernández de Lara, José Leopoldo

2020-12-17

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4807>

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

¿Se puede cambiar? Desaprender para ser

José Leopoldo Castro Fernández de Lara

Publicado en “E-Consulta”, el 17 de diciembre de 2020. Disponible en:

<https://www.e-consulta.com/opinion/2020-12-17/se-puede-cambiar-desaprender-para-ser>

Cada año coincidiendo con el fin de año nos planteamos cambiar. Cuando hablamos del cambio nos imaginamos la supresión de conductas que no nos gustan de nosotros mismos o la incorporación de nuevos comportamientos que mejoren nuestra vida. A veces podemos lograrlo durante un tiempo, pero con el correr de los días o semanas todo se queda en un deseo que es olvidado en la vorágine de la vida cotidiana y la repetición de patrones aprendidos que nos dan seguridad y estabilidad.

¿Por qué es tan difícil cambiar? Tal vez la pregunta misma esté mal planteada pues el cambio no sería necesario si en cada momento actuáramos de manera consciente comprendiendo lo que la vida nos está pidiendo y la respuesta que queremos dar; la dificultad del cambio entonces implica algo más, algo que no estamos viendo de nosotros mismos y que incluye la repetición: repetición de emociones, de conductas, de pensamientos, de respuestas ante situaciones y que en resumen podríamos llamar aprendizaje.

El aprendizaje incluye un repertorio limitado de respuestas ante una realidad que interpretamos casi siempre de la misma manera. Este aprendizaje y esta respuesta se llaman personalidad.

Desde pequeños hemos aprendido a “ser” de cierta forma. Esto nos ha permitido convertir el mundo que al principio era desconocido y amenazante en un lugar conocido y seguro. En este proceso tuvimos que enfrentarnos al dolor de la separación y a la soledad que nos forzaron a tomar como verdaderas las pistas que recibimos de nuestros padres, hermanos y figuras cercanas y de sus ideas, concepciones, emociones y visión del mundo... Desde ahí construimos nuestras propias certezas y seguridades que hasta hoy nos acompañan.

Cosas tan “básicas” como considerar si se puede confiar en la gente o no, si se pueden lograr los sueños o no, si la vida es alegre, si es importante hacer lo que “se debe hacer” o si es más importante “pasarle bien”. Cosas tan “trascendentes” como si hay lugar en la vida para la esperanza, si estamos solos ante el abismo o hay alguien que sostiene la existencia, cómo se expresa el amor y si se es digno del mismo o no.

Esta personalidad incluye en nosotros experiencias, creencias, emociones y pensamientos automáticos que conforman al mismo tiempo el filtro y la respuesta que damos a la realidad. Algunas de estas enseñanzas las recibimos de manera explícita (“no hagas eso”, “solo das problemas”, “estorbas”, “tu voz es desagradable”) y otras de manera implícita (“todos los hombres son...” “todas las

mujeres son...” “lo más importante es...”). Unas y otras van dando forma a nuestra mente y limitando lo que viene después: nuestra presencia en el mundo.

Y esta presencia se va creando a través de lo que sacamos de dentro. Y aquí sí el mundo puede tomar cualquier color pues nosotros lo pintamos de acuerdo al color de nuestra mente. Habrá quien en todo vea una oportunidad para aprovecharse de los demás, quien en todo vea una oportunidad para ayudar a los otros y quien no quiera jugar ningún juego y solo quiera existir contemplando el mundo. La libertad -de la que tanto nos gusta hablar- está en el espacio entre el mundo (eso que llamamos “realidad”) y nuestra respuesta. Aquí yace también la posibilidad de ser creativos y salirnos del guion de nuestra propia vida... de cambiar.

El error está en pensar que para cambiar debemos abandonar la vida que hemos construido y construir algo completamente nuevo (cambiar de ciudad, de pareja, de trabajo, género, etc.) Cuando esta es nuestra lógica lo más seguro es que tras unos días o semanas descubramos que estamos “atrapados” en la repetición que tanto trabajo nos ha costado construir –sea la que sea- y nos da seguridad y apuntala en la realidad.

El camino entonces está en lo pequeño: levantarte a una hora diferente, dormirte a una hora diferente, empezar a leer, dejar de comer eso que sabes que no debes comer, tender la cama, estar presente y no en el celular, dejar de estar tan atento de las redes sociales... el problema es que todo esto nos da placer y lo usamos como paliativos de una vida en la que hemos intentado cambiar, pero una

y otra vez hemos fracasado. El cambio está en la sustitución de lo que nos da tanto placer y muy en el fondo sabemos que nos perjudica, por algo nuevo. Aquí es en donde la creatividad tiene lugar y no me refiero a pintar cuadros sino a hacer algo distinto contigo mismo: lee en lugar de ver tele, empieza por unos minutos y cuando lo disfrutes automáticamente serán horas, juega con tus hijos en lugar de checar el celular... unos minutos, un día a la vez. Come sano hoy. No bebas alcohol hoy, no le escribas a esa persona que sabes que te hace contactar con emociones desagradables... el cambio en resumen es posible como un proceso natural de elección; elección consciente de algo y no renuncia o rechazo.