

La cuesta arriba del cambio

Cuántas veces hemos oído de un amigo, estoy gorda, no me gusta mi jefe, odio mi trabajo, mi pareja no me comprende... Personalmente, y de formación profesional ya que soy terapeuta Gestalt, cuando alguien me cuenta estas quejas intento indagar sobre la emoción que esconde esa queja. Y finalmente resulta bastante frustrante comprobar que no hay contacto emocional. Me he dado cuenta que se habla mucho de inteligencia emocional, en los periódicos cada semana se halla un artículo sobre el tema, aquí mismo, en el Facebook, la cantidad de referencias que hay no se podrían leer ni en una vida entera. No es que no tengamos información sobre la inteligencia emocional, es que no la hemos interiorizado. Una cosa es hablar y la otra sentirla.



El actual sistema cultural del siglo XXI, impera la información pero no atiende al contacto, a sentirlo por uno mismo, en realidad aún queda un gran camino que recorrer para tener una sociedad que no se avergüence de sentir y que emocionarse no se asocie a debilidad, fragilidad.

A parte de la cultura y la educación en la que nos hallamos, otra variable que interfiere en el proceso de crecimiento emocional es la zona de confort. Nos resulta más fácil no mover ficha y quedarnos en una zona conocida a pesar de encontrarnos mal. Encima hay quién piensa que el cambio ya vendrá por sí solo, o vendrán épocas mejores, o simplemente ya lo haré cuando me sienta más capacitado. Siempre tirando las pelotas fuera y parándose en uno mismo.

Leyendo a Raimon Samsó me recodo una frase: para tener, antes hay que ser. Es decir, antes que pedir al universo que nos provea de aquello que necesitamos tenemos que pensar en nosotros. ¿Qué quiero? ¿Qué valores pongo en juego? Lo que uno desea, lo que uno quiere siempre va precedido de una mentalidad y un comportamiento específico, por lo que debes averiguar cuáles son e integrarlos.

Al oír esto la gente suele atacar “pero si yo soy así” o van al plano de víctima “qué le haremos, es mi carácter”. Estas reacciones no dejan de ser un escudo para quedarse en la zona de confort. Vamos a ver, si la biotecnología está modificando el ADN, creando células madres... se está demostrando que todo se puede modificar y cambiar. ¿Cómo no vamos a cambiar nosotros?

¿Quién dijo que fuera fácil?. Lo esencial es que uno mismo quiera y si no puede, pues que pida ayuda: neurópata, terapeutas emocionales, coaching, lo que uno sienta que es más próximo a su forma de ser. Lo importante es iniciar el primer paso que llevará al segundo y así se empieza el proceso de cambio.