

5 Miedos a Romper para Generar 1 Cambio,
Variable Social Cambio como Desestabilizadora Psicológica del Organismo
¿Por qué y cómo nos ponemos en riesgo al no cambiar?

Una introducción a modo de charla...

Todo lo que hacemos en nuestra vida son decisiones, pero no todo el tiempo esas decisiones llevan a un cambio, muchas veces por nuestro patrón de conductos o nuestros hábitos, caemos en que nuestras decisiones se vuelven un patrón predecible, monótono y que cuando menos lo esperamos nos encontramos en un pequeño círculo de aparente seguridad y de sensación de control inapelable, a pesar también de que en dicho círculo mucho de nuestra persona se encuentre en riesgo, riesgo de no crecer, de no desarrollarse, de no generar situaciones de asombro, descubrimiento y crisis.

Esta sensación de control, aparece cuando generamos en nuestro organismo y nuestras relaciones con las personas, conductas o patrones totalmente controlados, a pesar de que no hay en sí un cambio o una decisión diferente.

Muchas veces estas decisiones de seguridad y control, nos llevan a consumir las mismas cosas, a frecuentar los mismos lugares, a trasladarnos por las mismas rutas y medios, e incluso a hablar de los mismos temas con las mismas personas, esto sin lugar a dudas es lo más normal y hasta cierto sentido es un protocolo de seguridad de nuestro organismo, nos demanda menos energía, nos demanda menos riesgos, menos esfuerzo y cada vez a través de la repetición y mayor práctica se da de forma automática.

Aunque hay muchas formas de analizar y explicar cómo es que de repente caemos en un círculo de malos hábitos, costumbres y patrones que nos impiden un nuevo crecimiento, un nuevo reto, un nuevo respirar, algo que nos inyecte bríos, que nos de un segundo aire o que nos permita sacar al sol, nuestros trapos más íntimos. La forma más común de caer en esto, es como dije antes a través de la falsa sensación de control y seguridad.

Esta sensación nos genera una administración de nuestros recursos orgánicos, administra nuestro tablero de emociones y regular nuestra respuesta ante diferentes escenarios, llegando a generar placer incluso en situaciones que refuerzan aparentemente de forma positiva una misma conducta, como respuesta automática de otras personas al estímulo que les damos.

No obstante y a pesar de que brinda una falsa sensación de control, seguridad y supervivencia, a la larga, el no romper con nuestros esquemas y hábitos, se convierte en una incapacidad de adaptación a nuevas situaciones, de responder con mayor rapidez a nuevos e inesperados retos, e incluso y el más peligroso de todos, a creer que lo que estamos haciendo realmente es lo mejor para nuestro organismo, ya que incluso por supervivencia a partir del hábito desactivamos muchas de las conexiones de relación y análisis de lo que nos rodea.

Generar un cambio significa reactivar la maquinaria física, emocional y lógica, e incluso en un momento determinado representa establecer una conexión sincrónica entre las tres de forma que el organismo o cuerpo se deberá preparar para una nueva forma de abordar lo que nos sucede en el día a día.

Establecer estas conexiones y promover las condiciones para este cambio, representa entonces una oportunidad, la cual nos lleva a un nivel más alto de decisiones, ya que para este momento, nuestro entorno así como nosotros está habituado a responder de la misma forma predecible, automática y sustentable como hasta ahora, es por eso que empieza la respuesta química y física de negación o afrontamiento tan sólo a la idea de

cambiar algo que nos produce sensación de seguridad o placer, y con ello la justificación racional del por que es necesario mantener las cosas como hasta ahora. En primera instancia nos estaremos enfrentando a lo desconocido, y con ello al miedo que representa abandonar lo conocido por lo inesperado, ya que así como nosotros nuestra estructura social siguiendo el mismo sentido de supervivencia, nos dicta para una mejor organización y orden social, establecer roles de cumplimiento que no nos requieran más de lo necesario y justo para funcionar sin mayor esfuerzo ni sorpresa, es por eso que en ciertos grupos sociales el cambio se puede dar tan lento que patrones tan básicos como la comunicación abierta y directa pueda darse entre padres e hijos, y en otras culturas eso no sea funcional, referido y aceptado.

Pero también hay que ser realistas, si hay posibilidades y escenarios en donde se pueden generar condiciones que requieran un cambio o que promuevan el cambio y con ello la transformación personal y social requerida para salir lo más adaptado y renovado posible, de acuerdo a las nuevas condiciones de vida.

No obstante lo más recomendable es ser promotor de los indicadores y herramientas necesarios para una auto evaluación que nos permita romper permanente con los miedos que se convierten en candados de evolución personal.

Si entendemos que no es necesario cambiar de súbito de un día para otro, pero si tenemos claro el por que es necesario cambiar algo y nos concentramos en romper un miedo a la vez, estaremos en un verdadero camino de cambio y descubrimiento de nuevos horizontes, oportunidades y recursos.

Miedo 1 Fracaso,

El fracaso representa el miedo más natural y más anclado a la seguridad per se en nuestra persona y participación social, la respuesta orgánica de fracasar es el equivalente a gastar mucha energía para al final no obtener el resultado esperado, es como viajar en el auto conducir 100 KM y gastar 30 Litros de Gasolina para terminar regresando al mismo punto.

Representa también el miedo de exposición social más fuerte, ya que al intentar cambiar algo se vuelve forzosamente de conocimiento y relación social, lo cual nos pone en la mira de otros, y muchas veces lo que nos hace intentar cambiar no justifica para los demás el esfuerzo.

Lo más importante y rescatable aquí, es identificar el por qué cambiar, el organizar los recursos y el dar valor de opinión a aquellas personas que realmente estén aportando algo a nuestra causa.

Miedo 2 Soledad,

Natural es de quien intenta o necesita cambiar algo, encontrarse con la sensación de estar sólo, quien va a querer estar con alguien que quiere estar mejor, o con alguien que puede fracasar o que simplemente romperá la "armonía" que hay al rededor de esa personas y las otras.

Aplica también el auto valor, y el identificar y definir por que es que somos personas que valemos y tenemos lo necesario para cambiar, incluso si eso significa romper relaciones o lazos con personas o instituciones que nos están impidiendo una verdadera transformación o aprendizaje. El creer también que jamás se podrá encontrar un par o pares a lo largo de nuestra vida y por ende caeremos en la soledad "quién va a entenderme" es una idea irracional y una emoción de poder que nos puede frenar ante el menor intento de movimiento y cambio.

Miedo 3 Auto Enfrentamiento,

Nunca será fácil el sentarnos a la mesa y plasmar que es lo que somos, que queremos cambiar y los recursos con que contamos para hacerlo, esto es enfrentar la situación o escenarios como son, lo cual implicará que nos desnudemos y seamos francos con una persona que ha pasado los últimos años haciendo lo mismo de formar tan mecánica, que dejo de razonar, sentir y vivir lo que pasa a su alrededor.

No es fácil tampoco el tomar la decisión de saber que uno no se encuentra en el mejor momento y tiempo indicados, aunque sinceramente sepa o no que esos momentos justos son la misma persona las que debe generarlos.

Mirarse y darse cuenta de la verdadera situación en la que nos encontramos, implica uno de los choques de realidad y franqueza más fuerte por los que pasamos, darse cuenta de que el tiempo pasa, de que los objetivos se cumplen unas veces y otras no, de que no existe formular mágica para la vida, y de que no somos precisamente esa idea de niños hecha realidad.

La buena noticia es que una vez rota la idea y el miedo de auto enfrentamiento, se abren nuevas puertas y se liberan ciertos pesos que encontraron vida a partir de creencias y miedos muchas veces ajenos a nosotros.

Miedo 4 Sensación de Control,

Poseer y hacer que eso que poseo responda de a cuerdo a mis necesidades, antojos y tiempos, a pesar de que en sí no represente una satisfacción, logro o bienestar, es una de los "motivadores más poderosos" para no promover un cambio y al contrario para afianzar y reforzar las cosas tal cual se encuentran, a pesar de que pueda estarnos lastimando o mermando hacia un crecimiento.

La sola idea de creer que no se tendrá capacidad de poder encontrar nuevas situaciones que aprender dominar y evolucionar o cambiar basta para mantenernos en los mismos lugares por mucho tiempo, apagando con ello, la oportunidad, la esperanza, la opción, la determinación e incluso el gusto e interés por el cambiar.

El creer que controlamos el rumbo de lo que queremos con un control que no nos acerca al riesgo mínimo necesario para cambiar y que con ello todo está bien, a lo largo del tiempo sólo devendrá en enfrentar nuevas situaciones que no teníamos contempladas y que de ninguna forma pudimos haber visto venir, y esto sencillamente se debe a que nosotros nos volvemos estáticos creyendo que controlamos las cosas, cuando las cosas afuera de nosotros son y siempre serán dinámicas.

Nosotros tenemos que incluirnos y movernos con nuestro al rededor, no pensar que nuestro al rededor debe alinearse con nosotros, es ahí donde creemos tener la sensación de control y por ende de sedentarismo físico y emocional.

Miedo 5 Alcanzar Éxito Deseado

El miedo final respuesta a la última justificación posible por nuestro sistema de creencias ahora ya alineadas a un falso sentimiento de control y de confort es, el lanzar al consciente y práctico una serie de afirmaciones que en sí misma sostienen y buscan mantener las cosas tal cual están actualmente, el yo no puedo, yo no lo merezco, yo no soy capaz, eso es imposible, no vale la pena el esfuerzo y es mejor destinar energías y recursos a estar bien aunque no mejor, es la respuesta de seguridad más básica y frecuente en el ser humano, la cual encuentra su poderosa contraparte social, de validación de riesgo por otros que al ver un cambio en nosotros, identifican un cambio y riesgo en su propia zona de vida, confort y estabilidad.

Finalmente la variable de alcanzar el éxito miedo más que razonado y verbalizado por la mayoría de nosotros al saber que se arriesga al emprender un cambio, es el freno de mano para mantener en línea nuestra actual ruta, razón por la cual sin duda alguna nos mantendremos siempre en la misma línea, pero no podremos encontrar nuevas experiencias por vivir, nuevos problemas y nuevas soluciones, y sobre todo darnos cuenta de que nosotros mismos en sí, somos capaces de generar nuestras propias respuestas a nuevos retos, peligros y riesgos.

Es por eso que cuando vemos que estamos por lograr algo lo abandonamos, por que significara el terminar con ciertos patrones o apegos con los cuales por las razones antes expuestas nos sentimos cómodos o seguros, como voy a dejar todo lo que tanto esfuerzo me costo, como voy a hacer para tener nuevos recursos para afrontar lo que viene, como lograré salir adelante de los retos por venir.

Lo importante aquí es que no hay reto o riesgo futuro real ni preciso a cada conducta o respuesta nuestra, lo único seguro es que no habrá cambio, evolución o posibilidades si seguimos haciendo lo mismo y si seguimos alimentando esos 5 miedos paralizadores, variables sociales de cambio que pueden o no dirigirnos a una u otra dirección.

Saludos!!!....

Lic. Fernando Hernández Avilés
Presidente de la Asociación Mexicana de Resiliencia
www.resilienciamx.com
Twitter: @generacambios
Facebook: /avilesfer
Cel y SMS: 5591919292