

BRIANNA WIEST

LA
MONTAÑA
ERES TÚ

Cómo transformar el autosabotaje
en automaestría

DIANA

CAPÍTULO 1

LA MONTAÑA ERES TÚ

NO HAY NADA QUE TE DETENGA más en la vida que tú mismo.

Si existe una brecha entre el lugar donde te encuentras y el lugar donde quieres estar —y si tus esfuerzos por cerrarla se topan a menudo con tu propia resistencia, tu dolor y malestar, esto casi siempre es obra del autosabotaje.

A simple vista, el autosabotaje parece masoquista. Se muestra como un producto de la baja autoestima y poca confianza en uno mismo, o como una falta de fuerza de voluntad. En realidad, el autosabotaje no es más que la presencia de una necesidad inconsciente que satisfacemos a través de dicha conducta. Para vencerlo, debemos atravesar un proceso de profunda excavación psicológica. Debemos identificar el evento traumático, liberar emociones

no procesadas, encontrar formas más sanas de saciar nuestras necesidades, reinventar nuestra autoimagen y desarrollar principios como la inteligencia emocional y la resiliencia.

No es una tarea menor y, sin embargo, es un trabajo que todos debemos hacer en algún momento.

EL AUTOSABOTAJE NO SIEMPRE ES OBVIO AL INICIO

Cuando Carl Jung era niño, se cayó en la escuela y se golpeó la cabeza. Al momento del golpe, pensó en sus adentros: «¡Qué bien!, quizá no tenga que volver a la escuela».³

Aunque hoy por hoy es reconocido por sus trabajos esclarecedores, en realidad no le gustaba la escuela ni encajaba del todo con sus compañeros. Poco después de su accidente, Jung comenzó a padecer desmayos esporádicos e incontrolables. De manera inconsciente desarrolló lo que llamaría «neurosis» y, al final, cayó en la cuenta de que todas las neurosis son «sustituto[s] de un sufrimiento legítimo».

En el caso de Jung, este asociaba de manera inconsciente el desmayarse con salirse de la escuela. Llegó a creer que los desmayos eran una manifestación de su deseo inconsciente de salirse de clase, pues se sentía incómodo e infeliz allí. De igual modo, para muchas personas, los

miedos y apegos con frecuencia solo son síntomas de problemáticas más profundas que no saben cómo afrontar.

EL AUTOSABOTAJE ES UN MECANISMO DE AFRONTAMIENTO

El autosabotaje es lo que ocurre cuando nos rehusamos a satisfacer/enfrentar de manera consciente nuestras más recónditas necesidades, a menudo porque no nos creemos capaces de manejarlas.

A veces saboteamos nuestras relaciones porque en realidad lo que queremos es encontrarnos a nosotros mismos, pero nos da miedo estar solos. A veces saboteamos nuestro éxito profesional porque lo que en realidad queremos es crear arte, aunque nos haga ver menos ambiciosos para los estándares de la sociedad. Otras veces, saboteamos nuestro camino de sanación, psicoanalizando nuestros sentimientos, porque hacerlo nos asegura que evitemos experimentarlos de verdad. Otras veces saboteamos nuestro diálogo interno porque, si creyéramos en nosotros mismos, nos sentiríamos libres para regresar al mundo y tomar riesgos, y eso nos dejaría vulnerables.

Al final, el autosabotaje es con mucha frecuencia solo un mecanismo de afrontamiento mal adaptado; una forma en que obtenemos lo que necesitamos sin tener que abordar de verdad lo que dicha necesidad representa. Pero,

como todo mecanismo de afrontamiento, solo es eso: una forma de afrontar. No es una respuesta, no es una solución y nunca resuelve de verdad el problema. Tan solo anestesiarnos nuestros deseos dándonos una probadita de alivio temporal.

EL AUTOSABOTAJE VIENE DE UN MIEDO IRRACIONAL

A veces nuestras conductas de mayor sabotaje son en realidad el resultado de miedos de larga duración, no examinados, acerca del mundo y de nosotros mismos.

Quizás es la idea de que no eres inteligente o atractivo, o de que le caes mal a los demás. Tal vez es la idea de perder un trabajo, tomar el elevador o comprometerte en una relación. En otros casos, puede ser más abstracto, como el concepto de alguien que «viene por ti», que traspasa tus límites, o de que te «atrapan» o te acusan erróneamente.

Con el tiempo, estas creencias se vuelven fijas.

Para la mayoría de las personas, el miedo abstracto es en realidad la representación de un miedo legítimo. Debido a que la idea de habitar el verdadero miedo es atemorizante, proyectamos dichos sentimientos en problemas o circunstancias menos probables. Si la situación tiene una probabilidad extremadamente baja de ocurrir, entonces se

convierte en algo «seguro» de qué preocuparse, porque inconscientemente sabemos que no pasará. Por lo tanto, tenemos una vía para expresar nuestros sentimientos sin ponernos verdaderamente en peligro.

Por ejemplo, si eres alguien que ha desarrollado un profundo temor a ir como pasajero en un coche, quizá tu miedo verdadero sea la pérdida de control o la idea de que alguien o algo más está controlando tu vida. Tal vez es miedo a «avanzar» y el coche en movimiento es una mera representación de eso.

Si fueras consciente del trasfondo real podrías comenzar a trabajar para resolverlo; tal vez identificando las formas en que estás renunciando a tu poder o estás siendo muy pasivo. Sin embargo, si no eres consciente del problema real, continuarás ocupando tu tiempo en tratar de no estallar de ansiedad mientras vas en el coche, y verás que solo resulta peor.

Si intentas arreglar el problema de manera superficial, te toparás siempre con pared. Pues estarás tratando de quitar una curita antes de tener una estrategia para curar la herida.

EL AUTOSABOTAJE VIENE DE ASOCIACIONES NEGATIVAS INCONSCIENTES

El autosabotaje es también una de las primeras señales de que tu narrativa interior está desactualizada, es limitada o simplemente incorrecta.

Tu vida está definida no solo por lo que piensas de ella, sino también por lo que piensas de ti mismo. Tu autoconcepto es una idea que has ido construyendo a lo largo de tu vida. Se ha creado al ensamblar información e influencias de aquellos a tu alrededor: las creencias de tus padres, los pensamientos de tus compañeros y lo que te ha parecido evidente a través de tus experiencias personales, entre otras. Tu autoimagen es difícil de corregir, porque la tendencia de confirmación de tu cerebro trabaja para afianzar las creencias preexistentes acerca de ti mismo.

Cuando nos autosaboteamos, con frecuencia es porque hacemos una asociación negativa entre la meta a la que aspiramos y ser el tipo de persona que la obtiene o la realiza.

Si tu conflicto es que quieres estabilidad financiera y aún así sigues arruinando cada esfuerzo que haces para lograrlo, debes visitar tu concepto primario de dinero. ¿Cómo llevaban tus padres sus finanzas? Todavía más importante: ¿Qué te decían de las personas que lo tenían y de las que no? Mucha gente que tiene dificultades financieras justificará su lugar en la vida demeritando el dinero en

general. Dirán que todos los ricos son terribles. Si creciste con personas que toda tu vida te dijeron que quienes tenían dinero eran así, adivina qué te resistirás a tener.

Tu ansiedad en torno al asunto de que te estás auto-saboteando es por lo general un reflejo de tu creencia limitante.

Tal vez asocias estar saludable con ser vulnerable porque alguno de tus padres gozaba de perfecta salud cuando de pronto cayó enfermo. Quizá no estás escribiendo tu obra cumbre porque en realidad no quieres escribir, sino solo quieres mostrarte «exitoso», pues eso te traerá el elogio, que es a lo que la gente normalmente recurre cuando quiere la aceptación que no ha obtenido. Tal vez continúas consumiendo la comida inadecuada porque te calma, pero no te has detenido a preguntarte de qué debe calmarte. Quizá no eres pesimista en realidad, pero no sabes cómo conectar con las personas en tu vida de otra forma que no sea quejándote con ellas.

Para reconciliar esto, tienes que empezar a desafiar estas ideas preexistentes y adoptar nuevas.

Tienes que ser capaz de reconocer que no todo aquel que tiene dinero es corrupto, ni con mucho. Y, sobre todo, dado que hay personas que gastan su dinero de forma egoísta, es todavía más importante el hecho de que las personas buenas, con grandes intenciones, no tengan miedo de buscar este recurso esencial para hacer más eficiente el tiempo, y así crear oportunidades y bienestar para ellos y

los demás. Tienes que reconocer que estar sano te hace menos vulnerable, no más, y que las críticas forman parte de crear cualquier cosa para el público, y no son un motivo para no hacerlo. Tienes que mostrarte que hay muchas formas diferentes para calmarte, más efectivas que decidirte por una dieta poco saludable, y que hay maneras mucho mejores de conectar con los demás que a través de la negatividad.

Una vez que comienzas a cuestionar y analizar de verdad estas creencias preexistentes, empiezas a ver qué tan retorcidas e ilógicas fueron todo el tiempo, por no mencionar el hecho de que te impedían alcanzar tu máximo potencial.

EL AUTOSABOTAJE VIENE DE LO QUE NO ES FAMILIAR

Los seres humanos experimentan una resistencia natural a lo desconocido, porque es en esencia la principal pérdida de control. Es así incluso si lo «desconocido» es benévolo o beneficioso para nosotros.

El autosabotaje es con mucha frecuencia el mero producto del desconocimiento, pues cualquier cosa que sea extraña, sin importar qué tan buena sea, también será incómoda hasta que se vuelva familiar. Esta sensación a me-

nudo lleva a las personas a confundir la incomodidad de lo desconocido con el hecho de que esté mal, o sea algo malo o amenazante. Sin embargo, solo es cuestión de ajuste psicológico.

A esto, Gay Hendricks le llama tu «límite superior» o tu tolerancia a la felicidad.⁴ Todas las personas tienen una capacidad por la que se permiten sentirse bien. Es similar a lo que otros psicólogos se refieren como la «línea base» de una persona, o su predisposición establecida a la que vuelven de forma habitual, incluso si determinados eventos o circunstancias cambian temporalmente.

Pequeños cambios, acumulados con el tiempo, pueden tener como resultado ajustes permanentes de la línea base. Sin embargo, con frecuencia no se afianzan, porque nos topamos con nuestros límites superiores. La razón por la cual no dejamos que esos cambios se vuelvan líneas base es porque, tan pronto nuestras circunstancias sobrepasan el grado de felicidad al que estamos acostumbrados, encontramos maneras, tanto conscientes como inconscientes, de regresar a un sentimiento con el que estábamos cómodos.

Estamos programados para buscar lo que nos es conocido. Aun cuando pensamos que estamos buscando la felicidad, en realidad estamos tratando de encontrar aquello a lo que estamos más acostumbrados.

EL AUTOSABOTAJE VIENE DE LOS SISTEMAS DE CREENCIAS

Lo que crees acerca de tu vida es lo que harás realidad en tu vida.

Por eso es tan crucial tomar conciencia de estas narrativas antiguas y tener el valor de cambiarlas.

Quizás has pasado la mayor parte de tu vida creyendo que un salario promedio de 50 mil dólares anuales en una empresa decente, es lo máximo que podrás lograr. Tal vez has pasado tantos años repitiéndote: «Soy una persona ansiosa», que de verdad has comenzado a identificarte así, incorporando la ansiedad y el miedo a tu sistema de creencias acerca de quién eres fundamentalmente. A lo mejor creciste en un círculo social de mentalidad cerrada o en una cámara de resonancia. Tal vez no sabías que podías cuestionar o llegar a nuevas conclusiones acerca de política o religión. Quizá nunca pensaste en ti como alguien que podía tener un gran estilo, sentirse contento o viajar por el mundo.

En otros casos, tus creencias limitantes podrían provenir del deseo por mantenerte a salvo.

Quizá por eso prefieres la comodidad de lo que conoces a la vulnerabilidad de lo que no conoces, o la apatía a la emoción; o piensas que el sufrimiento te hace más valioso, o crees que cada cosa buena en la vida debe ir acompañada de otra «mala».

Para sanar de verdad, tendrás que modificar tu forma de pensar. Tendrás que tomar conciencia de las creencias negativas y falsas, y empezar a cambiar tu mentalidad por una que en verdad te sirva.

CÓMO SALIR DE LA NEGACIÓN

Quizás esta información preliminar del autosabotaje te resuene un poco, o quizá mucho.

De cualquier forma, si estás aquí porque realmente quieres cambiar tu vida, tendrás que dejar de estar en negación respecto a tu situación personal. Tendrás que ser realista contigo. Tendrás que decidir que te amas muchísimo como para conformarte con menos de lo que realmente mereces.

Si piensas que te podría estar yendo mejor en la vida, podrías tener razón.

Si piensas que lo que viniste a lograr aquí es mucho más, podrías tener razón.

Si piensas que no estás siendo una versión auténtica de ti, podrías tener razón.

De nada sirve echar mano a interminables afirmaciones para aplacar nuestros verdaderos sentimientos respecto a dónde nos encontramos en nuestro camino. Cuando hacemos esto comenzamos a disociar y nos atoramos.

En un esfuerzo por «amarnos», tratamos de validar todo acerca de quiénes somos. Aun así, esos cálidos sentimientos nunca parecen consolidarse, sino que solo anestesian de manera temporal el malestar. ¿Por qué no funcionan? Porque muy en el fondo sabemos que no estamos siendo del todo quien queremos ser, y hasta que no lo aceptemos no encontraremos la paz.

Cuando estamos en negación tendemos a entrar en modo de «culpa». Recurrimos a quien sea, o a cualquier cosa, para explicar por qué somos como somos. Y entonces comenzamos a justificar. Si constantemente —y esto quiere decir casi diario— tienes que racionalizar por qué eres infeliz con tu vida, no te estás haciendo ningún favor. No te estás acercando ni un poco a crear el cambio duradero que tanto anhelas.

El primer paso para sanar cualquier cosa es asumir la responsabilidad por completo. Es no permanecer más tiempo en negación acerca de la verdad pura respecto a tu vida y a ti mismo. No importa cómo se ve tu vida desde fuera, lo importante es cómo te sientes respecto a ella en tu interior. No está bien sentirse todo el tiempo estresado, con pánico e infeliz. Algo está mal, y mientras más tiempo trates de «amarte» en vez de percartarte de aquello, más tiempo vas a sufrir.

El acto más grande de amor propio es no aceptar por más tiempo una vida con la que eres infeliz. Es ser capaz de establecer el problema sin rodeos y de forma directa.

Eso es precisamente lo que necesitas para continuar desarraigando de verdad tu vida y transformándola. Es el primer paso hacia un cambio real.

Toma una hoja de papel y una pluma, y apunta todo aquello con lo que no eres feliz. Escribe a detalle todos y cada uno de los problemas que enfrentas. Si tienes dificultades con tus finanzas, necesitas un panorama muy claro de lo que está mal. Anota cada deuda, cada factura, cada activo y cada ingreso. Si padeces con tu autoimagen, escribe con precisión qué es lo que no te gusta de ti. Si el problema es la ansiedad, apunta todo aquello que te incomoda o te molesta.

Primero, y antes que nada, debes salir del estado de negación y tener claridad de lo que está realmente mal. En este punto, tienes dos opciones: puedes hacer las paces o puedes comprometerte a cambiar. La persistencia es lo que te mantiene atorado.

EL CAMINO EMPIEZA JUSTO DONDE TE ENCUENTRAS AHORA

Si sabes que necesitas un cambio en tu vida, está bien si te encuentras lejos de tu meta o si aún no tienes idea de cómo la alcanzarás.

Está bien si estás empezando desde cero.

Está bien si estás tocando fondo y aún no encuentras cómo abrirte paso.

Está bien si estás al pie de tu montaña y has fallado cada vez que has tratado de conquistarla.

Muy a menudo, cuando tocamos fondo es cuando comenzamos nuestro camino de sanación. Esto no se da porque de pronto veamos la luz, ni porque nuestros peores días se transmuten por obra de magia en una especie de epifanía, ni tampoco porque alguien nos salve de nuestra propia necesidad. Tocar fondo se vuelve un punto de inflexión, porque es solo en ese momento que la mayoría de las personas piensa: «No quiero volver a sentirme así nunca más».

Ese pensamiento no es solo una idea; es una declaración y una resolución. Dentro de las cosas que puedas experimentar, es una de las que más repercuten en tu vida. Se vuelve la base sobre la cual construyes todo lo demás.

Cuando decides que en verdad nunca quieres volver a sentirte de cierta manera, emprendes un camino de auto-

conciencia, aprendizaje y crecimiento que te lleva a reinventar por completo quien eres.

En ese momento, la culpa pasa a ser irrelevante. Dejas de estarle dando vueltas a quién hizo qué o cómo te perjudicaron. En ese momento, solo te guía la certeza de que, no importa lo que cueste, «nunca aceptaré que mi vida llegue a este punto de nuevo».

Tocar fondo no es tener un mal día. No ocurre por casualidad. Llegamos a tocar fondo solo cuando nuestros hábitos se empiezan a empalmar entre sí, cuando nuestros mecanismos de afrontamiento se han salido tanto de control que ya no podemos contener más los sentimientos que estamos tratando de ocultar. Tocar fondo es cuando por fin nos enfrentamos a nosotros mismos, cuando todo ha ido tan mal que solo nos queda darnos cuenta de que solo hay un único denominador común en todo.

Debemos sanar. Debemos cambiar. Debemos escoger darnos la vuelta para que nunca nos volvamos a sentir así de nuevo.

Cuando tenemos un día desganado, no pensamos: «No quiero sentirme así nunca más». ¿Por qué? Porque no es divertido aunque tampoco es insoportable. Y, sobre todo, de alguna forma estamos conscientes de que los pequeños fracasos son parte normal de la vida; somos imperfectos, pero hacemos nuestro mejor esfuerzo, y ese vago malestar terminará por pasar.

No llegamos a nuestro límite porque una o dos cosas vayan mal. Llegamos a nuestro límite cuando al fin aceptamos que el problema no es cómo es el mundo sino cómo somos nosotros. Esta es una bella reflexión para tener en cuenta. Ayodeji Awosika describe su propia reflexión así: «Debes encontrar la forma más pura de estar harto. Hacer que duela. Yo literalmente grité: “¡Carajo! ¡No voy a vivir así nunca más!”».

*Los seres humanos se guían por la
comodidad. Permanecen cerca de lo que
sienten familiar y rechazan lo que es
extraño, incluso si de manera objetiva
es mejor para ellos.*

Sea como sea, la mayoría de las personas no cambian de verdad sus vidas hasta que no cambiar se vuelve la opción menos cómoda. Esto significa que en realidad no aceptan la dificultad de alterar sus hábitos hasta que simplemente no tienen opción. Permanecer donde se encuentran no es viable. Ya no pueden siquiera pretender por más tiempo que es deseable de alguna manera. Honestamente, más

que tocando fondo, están atoradas entre una roca que les está afectando y una ardua escalada desde abajo de ella.

Si realmente quieres cambiar tu vida, permite que te consuma la rabia: no hacia los demás, no con el mundo, sino contigo mismo.

Enójate, ten determinación y enfócate en una sola cosa: que no seguirás siendo como hasta ahora.

PREPARARSE PARA EL CAMBIO RADICAL

Una de las mayores razones de que las personas no hacen un trabajo interno importante es que reconocen que, si se sanan, sus vidas cambiarán —a veces, de forma drástica—. Si aceptan lo infelices que son, significa que por un tiempo tendrán que sentir más malestar, vergüenza o temor en lo que vuelven a empezar.

Estemos seguros de algo: ponerle fin a tu conducta de autosabotaje en verdad significa que el cambio se vislumbra en el horizonte.

Tu nueva vida te costará tu antigua versión de ti mismo.

Te costará tu zona de confort y tu sentido de la orientación.

Te costará tus relaciones y tus amigos.

Te costará el caer bien y el que te comprendan.

No importa.

Las personas que están destinadas para ti te encontrarán del otro lado. Construirás una nueva zona de confort en torno a aquello que de verdad te impulsa a avanzar. En vez de agradar, serás amado. En vez de que te comprendan, serás mirado.

Todo lo que perderás se construyó para una persona que ya no eres.

Mantenerte apegado a tu antigua vida es el primer y último acto de autosabotaje, y debemos prepararnos a soltarla para estar verdaderamente dispuestos a ver un cambio real.