

María José Lacámara

Soy suficiente

CAPÍTULO I

“No soy lo
suficientemente
valiente”

v/s

“Elijo ser valiente
y salir de mi
zona de confort”

*Llegar a ser conscientes de quiénes
somos realmente exigirá salir fuera de
nosotros mismos y vernos objetivamente.*

Paul Watzlawick

“NO SOY LO SUFICIENTEMENTE VALIENTE”

Testimonio de una paciente (19 años):

Siempre he sido “rara”. Desde chica tuve problemas para hacer amigas porque me costaba mucho mostrarme tal y como era. No me unía al grupo en los recreos, esperaba a que me invitaran los viernes y eso nunca pasaba. Me sentía distinta, no encajaba en el modelo de la clásica *mina* bonita, entretenida, a la que todos miran. Busqué ser parte de muchas maneras pero nunca era suficiente, nunca resultó. Finalmente, me transformé en alguien a quien no le gustaba hablar ni salir el fin de semana. Soy una persona tranquila, que no necesita de nadie para ser feliz y hoy puedo decir que me asumí, pero la entrada a la Universidad me está costando porque siento que todo vuelve a repetirse. Prefiero no hablar y simplemente dedicarme a estudiar. Me pregunto si finalmente soy así o me armé así para no exponerme al rechazo. Al final, mi miedo siempre ha sido no pertenecer.

Desde la psicología y mi formación en terapia breve centrada en las soluciones, veo que la mayoría de las veces nuestros problemas empeoran cuando intentamos aplicar la misma solución ineficiente una y otra vez. Se termina ampliando el problema y se van generando síntomas que nos hacen caer en cuadros ansiosos, depresivos, problemas familiares y así una larga lista. **Nos vamos metiendo en círculos viciosos, difíciles de romper.** A veces ocurre que creemos estar probando distintas soluciones, pero al mirarlas en detalle, nos damos cuenta de que simplemente son más de lo mismo. **Es la solución ineficaz repetida lo que acrecienta nuestro problema.**

Sé que tienes las respuestas. Están dentro de ti, pero las emociones pueden nublar la vista y tus propias creencias pueden limitar la eficacia de intentar nuevas soluciones, diferentes a las que estabas acostumbrada. Cuentas con la habilidad de mirar y

abrir un campo nuevo de posibilidades. Sin embargo, si estás en medio de un terremoto emocional, si toda tu vida te has repetido las mismas frases o si piensas que tu historia ha definido quién eres, probablemente te sea mucho más difícil tomar decisiones o mirar desde otra perspectiva. Hoy te invito a mirar que el cambio sí es posible.

Eres una experta en ti y lograrás encontrar aquello que buscas, si aprendes a mirarlo desde otro lugar. Trataré de hacerte las preguntas que necesitas para iluminar esas “soluciones” que no están resultando y que sin darte cuenta han estado alimentando tu problema. Buscar lo que sí da resultados, observar las excepciones y ampliarlas, generará un cambio en ti.

Mas arriba te compartí el testimonio de una de mis pacientes porque quiero que juntas identifiquemos ese círculo vicioso y esas soluciones ineficaces que la entramparon durante tanto tiempo. ¿Cuáles eran las soluciones que no funcionaban? ¿Qué era eso que ella vivía como distinto, pero que realmente seguía siendo más de lo mismo? ¿Cómo fue que cada una de sus palabras alimentó su sensación de no ser suficiente? ¿Qué había en la base de sus decisiones?

Probablemente, muchas de nosotras nos identificamos con este caso. Frases que nos hemos repetido una y otra vez y que nos han hecho pensar que no somos capaces de cambiar o ser distintas. Ella no necesariamente era una persona “tranquila”, sino que se había quedado en ese lugar como una aparente solución a su problema. En algún minuto dejó de intentar hacer algo distinto. Su miedo al rechazo no le permitía tomar la iniciativa, invitar a sus compañeros a su casa, iniciar la conversación en un recreo, llegar a la fiesta sola o simplemente meterse a otro grupo de personas para conocerlas. Prefirió y solucionó evitando y esperando. Evitar hablar, esperar a ser invitada, preferir un libro o una serie un viernes en la noche. Todas sus soluciones la hicieron describirse como “tranquila”, “rara”, “tímida”, “introvertida”, lo que la llevó a acomodarse en un lugar donde no necesitaba probar y exponerse a la probabilidad del fracaso, rechazo o equivocación.

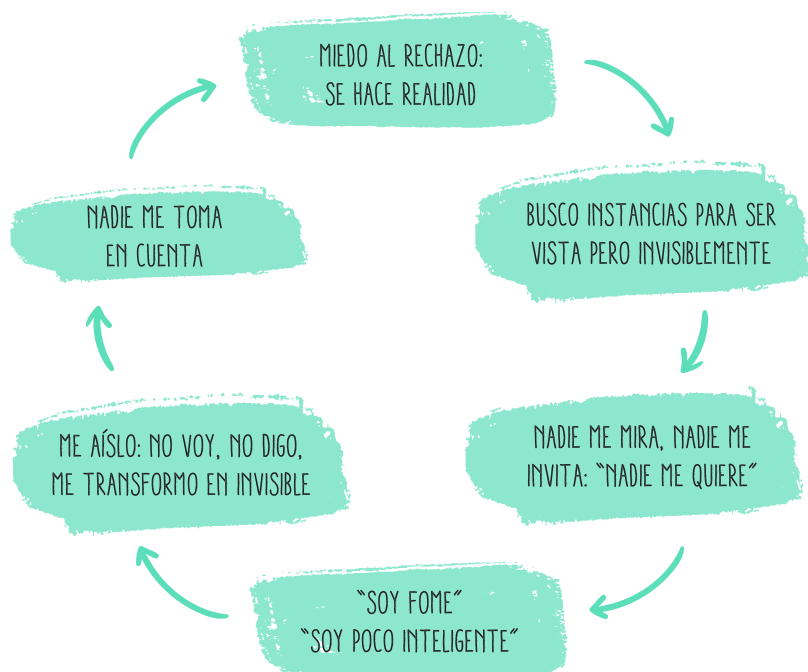
Muchas veces nos colgamos carteles que nos permiten seguir funcionando dentro de nuestra zona de comodidad. Esos carteles son nuestra mejor excusa, porque nos definen, y si ya somos así, parece que no hay nada que pueda cambiarnos.

¿Cuánto de eso que nos define ha sido también una elección por no atrevernos a probar más? ¿Cuántos de esos pensamientos instalamos como creencias absolutas de lo que somos?

Somos varias las que tendemos a hacer lo mismo con eso que nos asusta: EVITAR. Cuando algo se percibe como peligroso por el simple hecho de ser incierto, el miedo aumenta y prende nuestras alarmas cerebrales. Es él y nuestras propias creencias, frases y etiquetas las que nos engañan. Nos hacen pensar que “no somos capaces” o que “nunca seríamos capaces de enfrentar” –en este caso puntual– el rechazo. Como dice Pamela Núñez en su libro *Tú cabeza te engaña*: “En la mayoría de las personas el factor que realmente puede generar bienestar o perturbación es tu propia mente y la interpretación que hace de los hechos que ocurren” (Núñez, 2020, p. 22). Todos tenemos una forma de percibir el mundo y es esa percepción la que crea nuestra propia realidad y determina finalmente lo que sentimos y hacemos. Y como dice la misma autora en sus entrevistas: “Si tu cabeza te engaña para mal, engáñala para bien”.

¿Cómo podemos hacer eso? Necesitamos tener la valentía de romper ese círculo vicioso a través de la acción. Dejar de evitar para enfrentar puede ser muchas veces la respuesta.

Acá te dejo el círculo vicioso en que estaba entrampada mi paciente:



¿Cómo podemos romper este círculo vicioso? ¿Cómo detectar todas esas conductas que nos terminan repitiendo eso que pensamos como real? ¿Cómo hacemos que nuestro miedo no se haga realidad?

El primer paso será identificar nuestro círculo vicioso. Es ahí donde podremos reconocer nuestras soluciones intentadas e ineficaces, para dar un paso más allá, que será decidir qué queremos hacer distinto y prepararnos para el cambio que esto conllevará. **Para romper nuestros círculos viciosos tendremos que hacer TODO LO CONTRARIO.** En terapia breve, le decimos “giro en 180°”; buscar soluciones absolutamente distintas, que permitan una vivencia emocional correctiva, es decir, que al enfrentar eso que tanto temíamos, nos demos cuenta de que no era tan terrible como lo imaginábamos y que incluso se sintió bien. Corregimos a través de la experiencia real esa emoción que venía muchas veces desde nuestra imaginación o desde nuestra percepción distorsionada de la realidad.

Nunca olvidemos que el miedo es inherente al ser humano y está ahí para protegernos. El único problema es que nuestra mente no sabe diferenciar entre un miedo real y un miedo imaginario, porque a nivel biológico el cuerpo reacciona igual frente a ambos. Por ejemplo, frente a un terremoto vivido en un departamento en un piso 11, nuestro cuerpo se pondrá, biológicamente, en estado de alerta: aumentará el cortisol, lo que nos permitirá actuar de manera tal que podamos protegernos, ponernos bajo el umbral de la puerta, no bajar corriendo como locas, alejarnos de los vidrios, etc. Asimismo, si estamos en el mismo departamento tiempo después de este terremoto, puede que exista un pequeño movimiento de nuestra cama, que haga nuestro gato, perro o pareja, pero nuestro cuerpo reaccionará tal y como lo hizo para ese terremoto. Aumentará el cortisol, comenzarán las palpitaciones y querremos correr a protegernos. El problema es que esta vez no hay terremoto real, y lo que aumenta nuestros umbrales de miedo es la idea de que pueda venir.

Muchas veces terminamos actuando frente a una amenaza imaginaria, tal como lo haríamos frente a una amenaza real. Entonces caemos en evitar eventos temidos o intentar controlar todas las variables con tal que no pase de nuevo. En ambos casos, la sensación es que “no somos capaces de vivirlo de nuevo”. Pero la realidad es que como seres humanos somos tan resilientes, que somos capaces de vivir eso y mucho más, adaptarnos y sacar lo mejor de nosotras y de la situación adversa una y otra vez, cuantas veces sea necesario. Podemos mirar nuestro 2020 y nos daremos cuenta: todo aquello que pensamos que no podíamos hacer, lo enfrentamos una y mil veces.

La mayoría de las veces habrá que ENFRENTAR los miedos y dejar de evitarlos o tratar de “controlarlos”. Mi paciente necesitó dejar de decir que era tranquila para darse la oportunidad de ser espontánea, libre, más atrevida, extrovertida y darse cuenta de que ella podía construirse de la manera que ella quisiera y eligiera. Hacerlo CON miedo podía probar qué resultaba y qué no, aprender del error y dejar de sentirse invisible. Dejó de decir que no era suficiente y empezó a actuar como si lo fuera. Ella había

atesorado dos frases: “*Fake it until you make it*” (Finge hasta que lo consigas) y “Si te va a frenar el qué dirán, hazlo igual”. Esa fue su manera de romper el círculo vicioso que la atrapó por tantos años.

¿Ya sabes cuál es tú círculo vicioso? ¿Sabes cuáles son esas cosas que te repites una y otra vez en tu cabeza y que te hacen creer que “no puedes”? Solo puedo decirte que cada vez que eliges el miedo, cada vez que eliges evitar o “controlar”, sin duda estás eligiendo una vez más decirte “NO SOY CAPAZ”.

Para salir de tu círculo vicioso, debes mirarte desde otra perspectiva y tomar distancia para lograr ver las cosas con más calma. Cada ser humano tiene el poder de construirse y reconstruirse de maneras diferentes cuantas veces sea necesario. ¡Podemos comenzar hoy! Salgamos del miedo y elijamos atrevernos.

Te invito a preguntarte: ¿Cuál es tu círculo vicioso?

“ELIJO SER VALIENTE Y SALIR DE MI ZONA DE CONFORT”

Atrévete

Que te quede claro: Valiente no es el que no tiene miedo, sino quien lo enfrenta así le tiemble hasta el alma.

Walter Riso

Hemos escuchado mucho acerca de la “zona de confort”. ¿Sabes cuál es la tuya? ¿Te has preguntado qué es lo que te hace seguir ahí, donde no estás del todo contenta, pero donde sin embargo te sientes cómoda? Tal vez te han repetido muchas veces que tienes que salir de tu zona de comodidad y atreverte. “¡Dale! Asume el riesgo”, “anda y prueba”, “eres buena para eso, seguro te irá increíble”. Nos viven empujando a atrevernos, a ir más allá de lo que pensamos que somos capaces de hacer. Muchas veces somos nosotras mismas las que nos hundimos y creemos que no podemos. Entonces, ¿por qué seguimos eligiendo no hacerlo? ¿Qué nos mantiene inmóviles?

Salir de la zona de confort implica transitar por la zona del miedo y eso es algo que nos remueve y nos hace preferir quedarnos en lo que conocemos. No porque sea lo mejor, sino porque no sabemos si el esfuerzo por adentrarnos en eso que no conocemos vale la pena. Entonces, parece mejor “lo malo conocido” que “lo bueno por conocer”. Qué mala frase nos han hecho creer. En eso bueno por conocer hay esperanza, cambio, sueños; en lo malo conocido solo hay queja, disconformidad y parálisis emocional.

Al no tener asegurado nuestro resultado frente a eso que nos gustaría enfrentar pero que tanto tememos, la mayoría de las veces preferimos no hacerlo. Finalmente es el miedo el que termina eligiendo por nosotras, nos hace dudar y alimenta nuestra sensación de incapacidad y nuestra inseguridad. El único problema es que así nunca sabremos ni conoceremos nuestras verdaderas fortalezas. Como dice Walter Riso (2020) en su libro *Más fuerte que la adversidad*: “¿cómo diablos sabes que no eres capaz, si no lo has intentado al menos?”.

Cada vez que nos enfrentamos a la pregunta: ¿lo hago o no lo hago?, se activan todas nuestras alarmas: “¿resultará?”, “¿qué pasa si piensan que soy mala?”, “¿y si en verdad no tengo lo necesario para hacerlo?”, “¿seré lo suficientemente valiente para atreverme?”, “¿y si me bloqueo?”. Nuestra querida y al mismo tiempo odiada preocupación aparece para cuestionarnos, removernos y, lamentablemente, solo algunas veces prepararnos. Recuerda que la preocupación y el miedo te protegen de las amenazas, el problema es que tu cerebro y biología no saben diferenciar lo real de lo imaginario. Entonces, cuando se trata de perseguir tus sueños o desafiarte en aquello que te hace vibrar, se encienden todas las alarmas que muchas veces te paralizan.

Es ahí cuando tiendes a cerrarte y evitar nuevas experiencias por preferir lo familiar y conocido. Lo cómodo. Sin darte cuenta, es esa elección la que te va alejando de tus sueños y de sentirte suficiente.

Un poco de miedo siempre es necesario, nos ayuda a prepararnos y pensar estratégicamente para afrontar los distintos desafíos. El problema es cuando el miedo se vuelve patológico, nos bloquea y nos impide hacer una vida normal.

Cuando el miedo nos altera fisiológicamente sin un peligro latente y real, pasa a llamarse ansiedad. La ansiedad es un miedo vago y difuso, que deriva en ese bloqueo emocional que nos impide funcionar y se transforma en angustia. Son la ansiedad y la angustia las que nos hacen evitar a toda costa ese evento temido, porque finalmente nuestra mente no es capaz de distinguir si es un miedo real y fundado, o irreal y fantasioso. Terminamos intentando a toda costa NO ponernos a prueba, porque nuestra mente tiende a leer eso como algo demasiado riesgoso (Rojas, 2018).

Hace poco escuché, una sabia frase de una de mis profesoras preferidas. Hablaba de la importancia de enfrentar nuestros miedos, pero CON SENTIDO. ¡Es tan cierto! Necesitamos darle un sentido. ¿Por qué necesitamos ser valientes? ¿Qué queremos lograr con ello? ¿Qué necesitamos conquistar? ¿Qué necesitamos cambiar? ¿Cuál será el aporte al enfrentar ese miedo?

Sabemos que sentir mucho miedo tiene costos: pasar por momentos de incomodidad es algo que no nos gusta y la mayoría de las veces tenemos una larga lista de excusas para no enfrentarlos. Excusas que pueden ser muy válidas o coherentes, pero que esconden una gran dosis de miedo. Y es que no es fácil estar en la zona de incomodidad o miedo. Es por eso que nos cuesta tanto ser valientes.

Necesitamos darle un significado a ese “enfrentar” que suena tan fácil, pero que es tan difícil en la realidad.

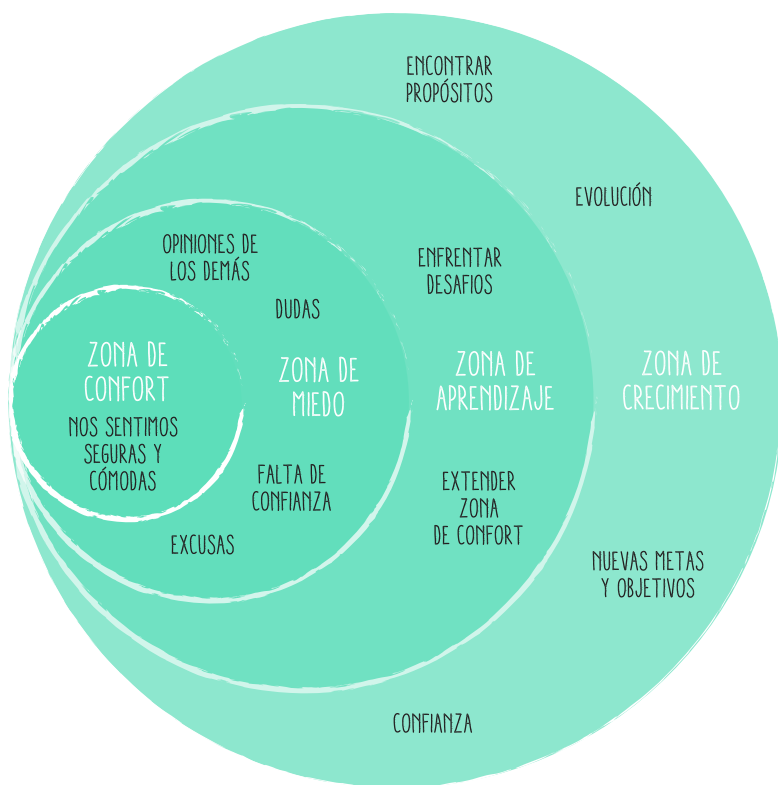
¿Cuál será tu significado? ¿Qué razón te hará moverte de la zona de confort? Si lo has encontrado, al menos has avanzado un paso en valentía. Habrás encontrado el sentido y con él la certeza de que ese acto de valentía será por algo que valga la pena y que traerá beneficios. Luego podrás atreverte, a pesar de lo incómodo que se sentirá, a salir de la zona de confort.

Con la mayoría de mis pacientes hablamos de que el crecimiento personal solo se logra al salir de la zona de confort. La seguridad, el sentirnos valiosos y la certeza de que podemos. **Atreverte te entrega el poder de creer en ti.**

Salir de esa zona de confort puede parecer un gran salto al vacío, pero en realidad podemos empezar a salir de ella con pequeñas acciones y aprender a transitar por el proceso de cambio. Cada pequeño paso nos hace ir un poquito más allá y, aunque sea pequeño, empodera.

Otro gran freno al cambio es esperar a “sentirnos lo suficientemente preparadas” para atrevernos. **Es difícil salir de la comodidad si no asumimos que tendrá que ser con miedo y muchas veces será sin sentirnos preparadas y sostenernos en esa incomodidad; no será agradable, al menos por un tiempo.** Pero cada pequeño paso suma. Lo harás con miedo las primeras veces, pero ese miedo irá disminuyendo en la medida que ya se hace cómodo. Es paradójico, pero cada vez que traspasas tu zona del miedo, vas ampliando tu zona de comodidad y entonces creces y te sientes más capaz.

¿Cómo podemos empezar? Como vemos, a pesar de sentirnos cómodas y seguras en nuestra zona de confort, esta es muy limitada y es cuestión de tiempo antes de que nos empecemos a sentir atrapadas y paralizadas, ya que está cargada de miedos, inseguridades y cuestionamientos.



Nos asusta pasar a la zona del miedo porque es ahí donde encontramos los ojos inquisidores de los demás. Muchas veces nos frena el ponernos metas muy exigentes, dudamos de nuestras herramientas, desconfiamos de nosotras mismas y entonces encontramos miles de excusas para quedarnos ahí, quietas. A veces hay que repetirse: ¡Que tu meta hoy sea ganarle a tu mejor excusa!

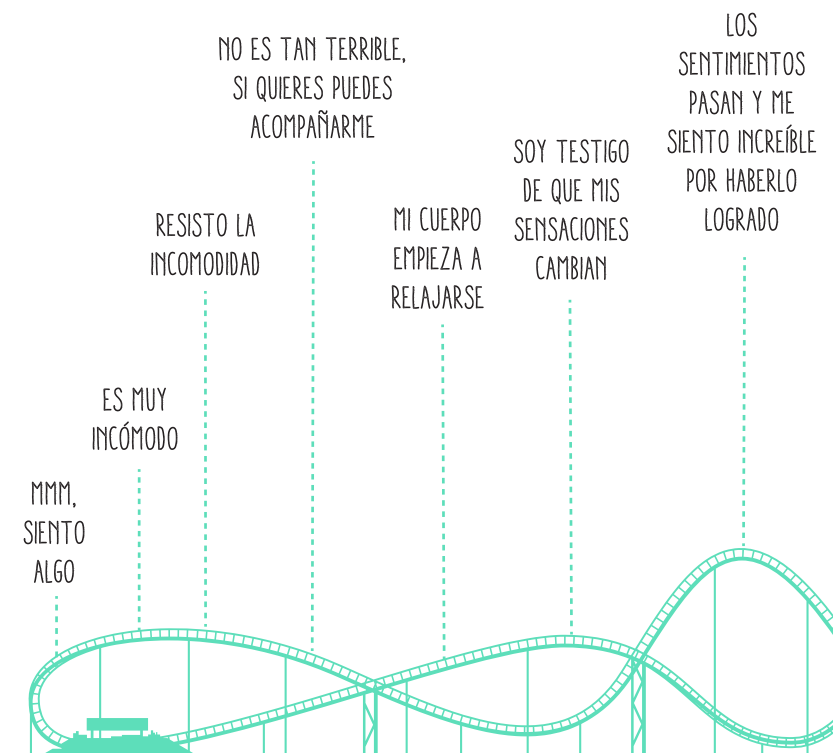
Cuando logras empezar a caminar en la zona del miedo, puedes comenzar a aprender. Recién ahí y no antes. Transitar por el miedo es una necesidad vital para CRECER. Es en la zona del miedo donde comienzan los cambios: te hablas de distinta manera, decides ponerte algo que antes no te atrevías o enfrentas tus metas pequeñas y diarias. Es desde esa zona que te abres a la posibilidad de descubrir tus herramientas y talentos.

Al transitar por el miedo, aprenderás más de quién eres, lo que eres capaz y todo lo que vales. Eso te lleva a una zona aún mejor:

a tu zona de crecimiento, donde ya con la confianza de creer en ti, te atreves a seguir evolucionando, te propones nuevas metas y encuentras nuevos propósitos. **Está en ti que tu zona de comodidad siga creciendo, sin olvidar que es un trabajo diario. Si algo te incomoda, busca un significado y atrévete a decir que sí, con miedo.**

Suena lindo, ¿no? Lo único importante es no olvidar que, aunque parezca un camino recto, es mucho más sinuoso del que imaginamos, e implica quedarse y sostener la incomodidad. Amber Rae, en su libro *El valor del asombro*, nos ayuda a visualizar cómo se siente sostener esta incomodidad, y es algo más o menos así:

¿CÓMO SE VE EL SOSTENER LA INCOMODIDAD?



Dentro de los procesos terapéuticos, siempre es necesaria una gran cuota de valentía. Cada cambio implica encontrar la fuerza interna para impulsarlos y lo que es aún más difícil: sostenerlos. La vida nos exige ser valientes para crecer y encontrarnos, y

muchas veces, todo se trata de identificar ese significado profundo que nos ayuda a movernos. Sostener esa sensación de incomodidad implica atrevernos y después poder gozar y disfrutar todo aquello que descubrimos de nosotras y nos hace personas únicas, diferentes y suficientes.

Ahora, tú: ¿En qué zona te encuentras en tu vida? ¿Hacia cuál te quieres mover? ¿Qué harás distinto esta semana para avanzar hacia donde sueñas estar? Busca metas pequeñas y diarias que te lleven a enfrentar y transitar por esa zona del miedo. No es un salto al vacío, es avanzar de a poco y sentirse un poco incómoda.

No lo pienses demasiado

No olvides que en esta vida hay tres clases de personas: los que hacen que las cosas pasen, los que miran como pasan las cosas y los que se preguntan qué ha pasado. ¿Quién eres tú?

Marian Rojas Estapé

¿Cuál es el siguiente movimiento correcto? Tienes miedos, dudas e inseguridades que te hacen sentir que no estás lista todavía. Pero la realidad es que todas aquellas inseguridades y preguntas no se irán, porque nunca estarás lo suficientemente preparada, y entonces todas esas dudas serán un recordatorio diario de lo importante que es atreverte. Haz ese movimiento hoy, AHORA, porque el momento en que piensas que no estás lista es precisamente el momento en que lo estás (Rae, 2019).

Con mis pacientes solemos hablar de la metáfora del salto en bungee. Hace unos años, fui al lugar donde se inició y se creó este deporte extremo. Debo reconocer que ni siquiera pasó por mi cabeza tirarme porque soy demasiado miedosa para hacerlo. Siempre pensé que se rompería la cuerda y terminaría muerta. Así de lejos llegan mis pensamientos cuando tengo miedo (seguro los suyos también andan por ahí). Lo extraño fue que, cuando conocí ese lugar, sentí unas ganas infinitas de hacerlo, de tirarme por primera vez, soltar, confiar; era la prueba perfecta para decirme que el miedo no es excusa. La primera vez, me tiré con mi hijo por

zip, una especie de tirolesa en altura bastante rápida, pero que sin embargo no era algo que me diera miedo, así que lo hice feliz. Me sentí increíble, me bajé y pensé: “quiero más”. Fui a pararme al puente desde donde saltaban y me dije: “de más”. Pero teníamos que irnos porque ya se hacía tarde.

Fue tanto lo que me repetí que quería hacerlo, que al día siguiente volví al lugar, pero cometí un gran error: no entré directamente a pagar mi lanzamiento (si te arrepentías, perdías la plata), sino que fui nuevamente al borde del puente. Analicé la altura del salto, el grosor de las cuerdas e incluso presencié cómo varias personas luchaban contra sus miedos y otras tantas simplemente no podían. Me acuerdo de un gringo que me decía: “¿Ya lo has hecho? La verdad es que yo ya llevo tres saltos y el primero fue horrible, pero fue cuando me lancé por segunda y tercera vez que logré disfrutarlos”. Al escucharlo, mis ganas obviamente disminuyeron, pero ¿no es ese el ciclo al enfrentar los miedos? ¿Existe realmente una primera vez que, con miedo, sea increíble a la primera? Seguramente NO.

Estuve más de cuarenta minutos pensándolo y aunque me encantaría contarles que lo hice, la realidad es que me comió el miedo. ¡No pude! Quizás no tenía el sentido y significado necesarios o quizás simplemente lo pensé demasiado. Sobrepensé una situación a la que simplemente no había que someter a juicio. Una sabia amiga me dijo: “no terminarás haciendo nada que te dé miedo, si lo piensas demasiado”. Fue ahí cuando me di cuenta que había sido el miedo quien decidió por mí. **A veces, para ser valiente no hay que pensar tanto.**

¿Que aprendí? Que vivimos constantemente decidiendo si saltar o no en bungee, a veces nos come el miedo y no lo hacemos, y en otras no lo pensamos tanto y nos lanzamos, confiando en que todo saldrá bien. La realidad es que, al menos cuando yo decidí no hacerlo, la sensación de perdedora, *arrugona* y miedosa no me la sacó nadie, al menos por unos días. No confíe ni en mí, ni en la vida, ni en la experiencia. Quizás no me hubiera gustado, pero sin duda habría vivido la posibilidad de saber por qué no lo elegiría de nuevo y me habría sentido ganadora simplemente por decidir saltar.

Ahora, cada vez que decido hacer algo que me asusta, como exponer frente a una audiencia o publicar una columna, decido hacerlo CON miedo. Intento hacer el ejercicio de preguntarme antes de cualquier decisión: ¿Estoy diciendo que no por miedo? Si la respuesta es sí, entonces no vale y tendré que hacerlo igual. Podríamos pensar que es algo loco y arriesgado, pero a mí me ha llevado a no dudar de mis capacidades, a creer en mí y a tener la certeza de que esa cuerda no se romperá al saltar. Esa cuerda representa los recursos, la fuerza y las herramientas con las que cada una de nosotras cuenta. Es esa cuerda la que nos ayudará a sortear de la mejor manera ese salto al vacío. Hoy confío y quiero que tu confíes también.

¿Y si no resulta? NO PASA NADA. Simplemente aprendes. Llega un momento en la vida en que ninguna consideración perfecta de los factores y predicciones te darán la fuerza para dar el siguiente paso. Entonces, la única manera de moverte a través de tus limitaciones, inseguridades, dudas y miedos, es hacer justamente eso: MOVERTE (Rae, 2019).

¿Cuál va a ser tu próximo salto?



Hazte amiga de tus miedos y conviértelos en tu motor

Lo primero para ser felices, paradójicamente, es aceptar las emociones dolorosas y bienvenirlas como una parte significativa de estar vivos

Tal Ben-Shahar

Nuestros miedos nos hablan de la dirección que queremos tomar en la vida. Si aprendiéramos a detenernos y escuchar qué tienen para decir, probablemente sabríamos hacia donde movernos. Muchas veces, enfrentar la posibilidad de que eso que tanto queremos o soñamos no resulte, nos frena y nos pierde más. Y muchas veces eso que soñamos va de la mano con eso que tememos, porque para hacer realidad los sueños, hay que atreverse, caerse y volver a levantarse, y eso asusta enormemente. Nuestros miedos son esas luces que iluminan el camino que soñamos, no nos dejemos cegar por ellos y avancemos juntas.

Cuando aprendemos a movernos respetando y viviendo la preocupación, el miedo, la ansiedad y la duda, podremos finalmente verlos por lo que son: indicadores de hacia donde movernos y qué hacer. Como dice Amber Rae: “Vuélvete una con la tormenta de tu mente. Muévete con ella. Apóyate en ella. Escúchala y úsala como combustible”. Nuestros miedos nos guían hacia dónde queremos estar, si nos atrevemos a ser valientes. Ahora bien, también es necesario saber que no todos nuestros sueños se harán realidad, porque, como la vida, los sueños son dinámicos, cambian, mutan, se transforman. Quizás el único gran sueño es aprender a querernos tal cual somos y rodearnos de gente que nos ame y nos acepte de la misma manera. Que nuestros sueños sean realistas, transformables, cuestionables, flexibles, es aceptar la naturaleza de la vida y de nuestro crecimiento. Si hoy soñamos algo, mañana eso puede cambiar. Lo importante es ir paso a paso disfrutando el camino y sus vueltas. Cada cambio conquistado es un sueño cumplido.

Elegir el miedo como tu mejor compañero y no como tu peor enemigo, puede ser una gran manera de empezar el camino que

requiere esa valentía tan ansiada. El miedo puede llegar a ser el motor de grandes cambios. Cuando estamos en crisis, el miedo nos acompaña, nos hace dudar de nosotras y nos desestabiliza internamente. Al mismo tiempo, ese miedo y esa crisis nos puede regalar una oportunidad de vivir las cosas de manera diferente, ponernos a prueba y salir fortalecidas. Toda crisis y todo miedo vale la pena ser vivido.

Si le dieras voz a tu miedo, ¿qué te estaría diciendo? “No lo hagas”, “no estás preparada”, “no eres lo suficientemente buena en eso que te propones”, “puedes exponerte al juicio o a la burla de otros”. Esa es la primera voz del miedo. Sin embargo, el miedo adquiere una segunda voz cuando está relacionado con lo que sueñas y quieres para ti. Intenta darle espacio a esa segunda voz, que podría decir algo como: “¿y qué pasa si resulta?”, “podría salir tan bien”, “si no resulta, al menos estaré feliz de intentarlo”.

Una paciente me decía: “Quiero atreverme a decir lo que pienso, a mostrarme tal cual soy, a que los otros conozcan a la que está dentro de mí, pero me da infinito miedo hacerlo, por eso prefiero restarme”. Sus peores miedos se topaban con sus sueños, y eso ocurre porque muchas veces sueños y miedos coexisten. Escuchemos qué tiene para decir nuestro miedo, para que nos ayude a prepararnos y desde ahí tomar la fuerza de hacer eso que tememos y que al mismo tiempo soñamos, a través de pequeños pasos. Recuerda: cada paso es un sueño en sí.

Todos tenemos temores y miedos; los valientes y triunfadores también. La diferencia es que el que triunfa sabe gestionarlos. La gestión de nuestras emociones es básica para encontrar nuestro equilibrio personal. No queremos eliminar nuestras emociones desagradables, sino que queremos aprender a gestionarlas. Esto implica detenernos en ellas; leerlas, entenderlas, abrazarlas, elaborarlas y regularlas. Es una tarea diaria que requiere conexión con nuestro mundo emocional, con aquello que nos afecta y nos mueve (Rojas, 2018).

Muchas veces tratamos de evitar las emociones que nos generan molestia; entre ellas el miedo, la inseguridad, la vergüenza, la

tristeza, la rabia. Sin embargo, es importante dejar que todas habiten en nosotras, que coexistan, ya cada una de esas emociones cumple una función. Cada una tiene su voz y habla de hacia dónde queremos dirigirnos, qué queremos trabajar de nosotras y nos lleva a vivir una vida más auténtica. Tal Ben-Shahar, especialista en psicología positiva y liderazgo, plantea que no podemos vivir una vida plena o sentir las emociones placenteras si no dejamos entrar y abrazamos a esas que no nos hacen sentir tan bien. **Para poder sentirnos felices, hay que podernos sentir tristes, porque eso nos transforma en humanas y nos hace sentir VIVAS.**

Hagamos que nuestro miedo y todos nuestros sentimientos sean nuestros mejores aliados. Es mucho más sano darles espacio y voz a las emociones que nos resultan difíciles, que intentar acallarlas rápida y desesperadamente. Podríamos ponerle voz a esos miedos y ansiedades. ¿Qué emoción sientes hoy que no te está dejando pensar o te tiene atrapada? Dale a esa emoción la bienvenida y pregúntale: ¿Qué tienes para decirme? ¿Cómo estás tratando de ayudarme? ¿Qué necesitas de mí en este momento? ¿Cómo podemos trabajar en esto juntas?

Cada una de nuestras emociones tiene una historia que contar y vale la pena escucharlas, porque en cada una de ellas encontraremos una respuesta. La magia ocurre cuando caminamos con miedo en nuestros momentos de incertidumbre, y en vez de huir de él, nos damos la oportunidad de quedarnos en lo incómodo o en lo oscuro, para descubrir las partes inconscientes de nuestro interior que nos hablan de hacia dónde queremos ir. **Necesitamos aprender a transitar por la oscuridad para poder ver y vivir la luz.**

TODAS tus emociones funcionan como un motor para conquistar tu significado y tu aporte en este mundo. Aprende a gestionarlas, a escucharlas y a darles cabida. Cada una de esas emociones tiene su propia voz y te quiere llevar a un lugar desconocido de ti.

*Tristeza, calma, envidia, rabia, alegría,
ansiedad, amor, sorpresa, frustración,
decepción, esperanza. ¿Qué tal si logramos
que todas convivan entre ellas?*

Descubre tus talentos, disfrútalos y vé por ellos

Busca eso que encienda tu alma.

Anónimo

Descubrir tus **talentos** no es algo fácil. Martin Seligman, padre de la psicología positiva, los llama **flows**, porque son aquellas cosas que **fluyen desde tu interior de forma tan natural que te hacen sentir feliz, contenta e incluso burbujeante como una bebida con gas recién abierta**. Te invito a descubrir tus **flows** para tener claro hacia dónde van tus talentos y luego dar ese pequeño paso que te acerque un poquito más a ellos.

Muchas son las veces en que encontramos nuestros talentos, pero en la locura por ser perfectas o de que todo salga a la perfección, nos metemos en un espiral ascendente de tener que ser cada vez mejores en eso que nos gusta y nos olvidamos de una parte importante de la ecuación: **disfrutar**.

Tus talentos y dones no vinieron contigo solo para aportar al mundo o para definarte como persona, también vinieron contigo para que seas feliz, para que aprendas a disfrutarlos y puedas construirte en torno a ellos.

La mayoría de las veces se nos olvida disfrutar de aquello que hacemos bien, que nos sale natural y que venía con nosotras desde que éramos chicas. Lo miramos como una habilidad más que debemos perfeccionar. No estoy diciendo que una no deba crecer o

perfeccionarse en aquello que le nace, solo estoy diciendo: **TRATA DE NO OLVIDAR LO MÁS IMPORTANTE, ¡DISFRUTARLOS!**

Es en el disfrute donde sentimos nuestros *flows*, que le dan significado a nuestras vidas. Si solo nos quedamos en tratar de hacerlo “perfecto”, nos olvidamos de la experiencia y nos olvidamos de sentir, que es por lejos lo más importante.

Me imagino te estarás preguntando: ¿no es obvio que disfrutamos nuestros talentos? Y es que, cuando llevamos las exigencias y altas expectativas a nuestros talentos, muchas veces, sin darnos cuenta, dejan de ser tan entretenidos y empiezan a ser frustrantes. Si me gusta cantar, pero siempre me quedo con esas notas que desafiné; si bailo, pero solo me fijo en los pasos que no me resultan, o si cuando escribo solo me quedo con lo que redacté mal, comenzamos a hacer que ese *flow* o ese talento, expuesto a nuestros ojos críticos, se convierta en una más de las tantas cosas que hacemos, pero que no nos salen “perfectas”.

La invitación es a disfrutar tus talentos, pasarlo bien, sentir como fluyen y, sobre todo, gozarlos. La perfección no existe, pero cuando gozamos, vibramos y brillamos con eso que nos hace felices, estamos viviendo y sintiendo nuestra mejor versión.

Prueba hacer más de lo que te gusta, te aseguro que irás encontrando tus talentos. Y sobre todo, busca más tiempo y espacio para disfrutarlos, ojalá sin expectativas ni exigencias imposibles de cumplir.

Date unos minutos para pensar en esas cosas que te fluyen, te salen fácil, disfrutas o que muchos te alaban. ¿Cuáles son?

Desarma tus etiquetas y creencias limitantes

Solo imagina lo precioso que puede ser arriesgarse y que todo salga bien.

Mario Benedetti

¿Te pasa que, cuando piensas en todo lo que has logrado año tras año, te sorprendes? Si tu respuesta es NO, es porque probablemente

te has ido quedando en tu zona de confort. Si la respuesta es SÍ, es porque te has atrevido a dejar tus propias etiquetas y limitaciones. Al mirar mi adolescencia “rebelde”, desordenada y dispersa, no puedo más que asombrarme de mis logros. ¿Habrá sido la edad? ¿En qué minuto cambié el *switch* y empecé a creer en mí?

Salí del colegio con el cartel de “floja y buena para conversar”. Solo un profesor, en toda mi historia escolar, logró descubrir algún talento oculto por ahí en el mundo de las letras y me lo incentivó día tras día. En tercero y cuarto medio quería estudiar literatura o psicología. Era fácil: me gustaba escribir y me encantaba estar en contacto con el otro, casi siempre resolviendo los problemas de quien se me pusiera al frente. Tenía la capacidad de escuchar y contener, y las personas terminaban buscando mi compañía, algo que me hacía sentir útil, capaz y feliz. Finalmente, me incliné por psicología. Algunos de los adultos que me rodeaban no veían un futuro auspicioso en las letras y definitivamente mi vocación no iba por ser profe de lenguaje –todo mi inmenso respeto y admiración al trabajo que hacen día a día en el aula, tanto física como virtual–. Solo soñaba con ser una gran escritora y algún día ver mis libros publicados... Pero desde la visión “realista” del adulto, eso era imposible. Ya se pueden imaginar que pienso de todo eso, si en estos momentos tienen mi libro en sus manos.

En algún minuto de mi vida decidí salir de mi zona de confort. Me dije a mí misma: “¡Listo, de acá en adelante lo hago todo con miedo! ¡Nunca estaré lo suficientemente preparada!”.

Desde ese día no ha parado el crecimiento. Es lo que me ha ayudado a creer en mí, a sacarme ese cartel de floja, a apropiarme de mis talentos y, por primera vez, a confiar en ellos. También hay personas que me han ayudado con eso que se han tomado el tiempo de acompañarme en este proceso. Personas reales, virtuales, cercanas y cariñosas. Así, hoy puedo afirmar que, si en mi adolescencia me topé con personas demasiado realistas, hoy los soñadores me ayudan a crecer en todo el sentido de la palabra. A soñar con que puedo lograr grandes cosas y que puedo lanzarme al vacío y volar... porque ahora sí y estoy segura: tengo alas.

¿Qué te está impidiendo conectar con tus sueños? ¿Qué hace que pierdas la confianza en ti? ¿Por qué no puedes ver tus talentos y sacarles brillo? Vivimos en un mundo donde la realidad manda y el que se atreve a soñar muchas veces se estrella. Tenemos tanto miedo a caernos y fracasar que nos quedamos estancadas en el pensamiento, en las creencias aprendidas y en las etiquetas acarreadas. **Pensar demasiado y sobreanalizar las innumerables variables, imprevistos, problemas y opiniones contrarias, hace que finalmente no nos atrevamos a hacer muchas cosas. ¿Por qué? Porque podrías equivocarte y entonces fracasar.**

Muchas veces me pregunto: ¿existe realmente el fracaso? ¿Conoces a alguien que haya fracasado? Y si es así, ¿será que el fracaso no vale la pena ser vivido? Prefiero vivir el fracaso y aprender de él, antes que vivir sometida a mis miedos. **Al menos con el fracaso aprendo y crezco.**

En una de mis últimas sesiones con una paciente de 28 años, ella me preguntó si yo a su edad tenía claro mi sueño y dónde quería llegar en mi vida. Me sorprendí con la pregunta, y al mirar atrás solo pude responder que no. Le expliqué que mi vida se ha ido construyendo poco a poco, que el camino nunca fue recto y que en ese trayecto pensé virar miles de veces. Me caí, busqué donde no me gustó, estudié mucho más de lo que pensé, trabajé en distintos ámbitos y siempre pensé que lo profesional sería un segundo plano. Probablemente me tenía tan poca fe como ella a su edad.

¿Cuánta fe te tienes hoy? ¿Cuáles son esas etiquetas que acarreas en tu mente, esas creencias que te limitan? ¿Estás dispuesta a ponerlas a prueba?

En la medida que puedas ir desarmando esas etiquetas podrás empezar a tratarte distinto y a hablarte mejor. Solo tú puedes hacer el cambio, eso es cierto, pero siempre podrás pedir ayuda. ¿Qué eliges decirte distinto hoy? ¿En qué te quieres poner a prueba? ¿Estás dispuesta a dar ese paso? ¿Hacia dónde quieres dirigirte? ¿Cómo puedes empezar a armar otras frases e ideas que te movilicen hacia algo positivo?

Siempre estamos buscando nuestro norte, pero el camino no será recto, ni fácil. En la vida construimos desde lo que vamos soñando y por sobre todo, desde nuestra valentía para tomar decisiones y seguir eso que el estómago o una mente “soñadora” nos muestra. Quizás no sea el camino más directo, pero estoy segura que si hay disfrute y un significado y convencimiento profundo en lo que haces, llegaremos más allá de lo que nunca imaginamos.

No puedo asegurarte que saltando ese *bungee* personal lograrás todo lo que has soñado, ni sé si podrás encontrar lo que andas buscando. No puedo predecir cómo será ese camino lleno de curvas y desvíos, ni menos si te llevará al éxito que anhelas. No tengo claridad de si, aunque te atrevas y dejes atrás lo que te entrapa, encontrarás el sentido, el significado y la satisfacción que andas buscando. No sé que ocurrirá cuando decidas usar tu voz o si es que ocurrirá algo en absoluto. Solo puedo decirte una cosa: vale la pena perseguirlo y ver qué pasa. Te mereces al menos probar, porque finalmente tu llamado y tu propósito en la vida es vivir. Entonces VIVE, JUEGA, PRUEBA, ATRÉVETE.

Cambiamos el "¿qué es lo peor que puede pasar?" por "y si todo sale bien, ¿cómo sería?"

La vida está lejos de ser un plan perfecto. Mientras más te adhieres a un plan rígido, más pierdes flexibilidad, oportunidades, goce, piensas demasiado y, en ese preciso momento, aparece el miedo. Siempre imaginas atreverte, pero, ¿qué pasa si sale mal? Entonces pierdes espontaneidad, brillo y, finalmente, te quedas pensando cómo sería ese plan perfecto. El problema es que de tanto pensar, ese plan deja de existir.

La vida es un mapa con distintas rutas que cambian y nos dirigen a lugares que quizás no imaginamos. De nosotras depende

elegir cada ruta, para NO quedarnos estancadas en el mismo lugar. ¿Qué perseguiríamos si el éxito o el fracaso no nos importaran? ¿Qué perseguiríamos de lo que enciende nuestra alma?

Lo que quieres conseguir no está ni en el éxito ni en el fracaso. No tiene que ver con tus creencias o tus etiquetas. Tiene que ver con aquello que te nutre, que te hace sentir viva, que hace que todo cobre sentido y que te haga sentir feliz, más allá de los posibles aplausos o de las caídas. Si logras sacar de la ecuación el éxito y el fracaso o lo que ganas o pierdes, encuentras realmente tu verdad. Eso que solo tú estás llamada a hacer. Y si aún no lo sabes, no hay problema. Ya lo irás descubriendo. Lo importante es ir abriéndose a mirar qué tienes para entregar y qué necesita de ti el mundo que te rodea.

Entonces, ¿cómo descubrimos y hacemos brillar nuestros talentos? Intentemos pensar menos y hacer más. Tratemos de botar nuestros carteles y etiquetas, y así reconstruir nuestras creencias. Las invito a sacar de la ecuación los éxitos o los posibles fracasos. A veces son demasiadas las inseguridades, miedos y dudas que nos entrampan. Quizás deberíamos intentar soltar, confiar y disfrutar un poco más, y ¿quién sabe? Quizás estaríamos haciendo eso que soñamos y disfrutamos, alejadas de los “¿qué pasará si...?”.

Solo existe tu propio plan, intenta escucharlo y busca entre esas miles de maneras, cómo ponerlo en marcha: ¡Hazlo! Elige valentía, elige crecer, elige decirte: ¡Soy capaz! ¡Soy suficiente!

Testimonio de una paciente (21 años):

Desde muy chica estaba acostumbrada a recibir todo y estar siempre cómoda. Nunca tuve que tomar una decisión importante y siempre estaban mis papás ayudándome en todo. Pero eso se fue acabando y ahora, más grande, había decisiones que tenía que tomar sola y no sabía cómo. Llegué muy nerviosa a mi proceso terapéutico, con miedo y angustia por no saber bien a dónde me tenía que dirigir, cómo llegar al mejor lugar, cómo estar bien internamente, y menos sabía sobre cómo me tenía que enfrentar a cosas nuevas. Estaba perdida y los pensamientos negativos daban vueltas en mi cabeza constantemente.

A pesar de todo, llegué igual muy dispuesta a ser valiente y con todas las ganas de que los pensamientos negativos no se quedaran en mi cabeza. Desde la primera sesión, supe que todo lo que me frenaba era el miedo. Solo el miedo me estaba cerrando las puertas a cosas que debería haber hecho desde un principio. Entendí que, detrás de este miedo a elegir y a tomar nuevas decisiones, estaba el miedo a perder a las personas que más quiero, el miedo a que se fueran y nunca más volvieran. Por alguna extraña razón, esto me llevaba a moldear mis actitudes para siempre complacer al otro, sin pensar en mí como una prioridad.

Venía dispuesta a hacer todo lo que me dijeran, con valentía. Hubo dos palabras clave que definieron mi cambio: enfrentar y confiar. Poco a poco se fueron metiendo en mi cabeza. Hoy las pienso cada vez que tengo que enfrentar algo o confiar en alguien. Me digo que no puedo dejarlas pasar; es como una obligación, siento que si no lo hiciera, nunca se me irían los pensamientos negativos. Aprendí que la vida se vive una sola vez, que no es requisito ir probando cada cosa para después decidirme si hacerla o no, sino que hay que arriesgarse y dejar que las cosas pasen,

confiar en una misma y dejarse llevar por las cosas que nos gustan. Al final una nunca está preparada.

La mente es demasiado poderosa y solo con mis pensamientos puedo llegar muy lejos. Tengo que pensar lo que realmente quiero, no dejarme llevar por los pensamientos negativos. Y ahí es cuando aparece la palabra enfrentar. Es parte de la vida pasar por malos ratos, pasar vergüenza y angustia, solo hay que vivir ese momento y dejar que pase, porque a la larga de eso aprendemos.

Aprendí a confiar en las personas, a ser siempre yo, al final es por algo que esas personas no se han alejado de mí y siguen estando; yo me he elegido y ellos me han elegido por lo que soy. Y no solo a confiar en las personas, sino que también a confiar en los momentos y en las decisiones que tenga que tomar.

Nunca habría pensado que dos simples palabras me ayudarían tanto a progresar y crecer como persona. Son palabras muy poderosas que cada vez me gustan más, me han ayudado infinito y estoy segura que nunca se van a ir de mi cabeza. Me fui mucho más segura y con ganas de enfrentar todo lo que me toque, porque de ahí salen muchos aprendizajes.

Te invito a pensar en un miedo que te paralice. ¿Para qué necesitas enfrentarlo? ¿Qué ganarás? ¿Cuál será el aporte para ti, para el mundo o para los que te rodean? ¿Cuál es ese significado que necesitas darle para atreverte? ¿Ya decidiste qué hacer? ¿Ya decidiste tu próximo salto?

NUNCA TE OLVIDES DE ESTA ECUACIÓN:

- ★ ELIGE UN OBJETIVO, UN SUEÑO QUE SEA REALISTA, PERO QUE TE EXIJA UN ESFUERZO.
- ★ DEFINE LOS PASOS A SEGUIR Y DISFRÚTALOS MIENTRAS LOS CUMPLES.
- ★ PON A PRUEBA TODAS TUS CREENCIAS LIMITANTES Y CAMBIA LO QUE TIENES PARA DECIRTE.
- ★ ELIGE DECIR: "SÍ PUEDO", "LO INTENTARÉ", "TODO ESTO TENDRÁ SENTIDO", "ESTO ES CRECER", "ESTO ES APRENDIZAJE".
- ★ NO INVENTES EXCUSAS: TU META HOY ES GANARLE A TU MEJOR PRETEXTO.
- ★ INTÉNTALO DE NUEVO Y NUNCA DEJES DE INTENTARLO.
- ★ ACEPTA EL RESULTADO, AUNQUE NO SEA LO QUE ESPERABAS: APRENDE, ABRÁZALO Y VÍVELO COMO VENGA.