

PSICOTIDIANEIDADES

PERMÍTAME UNA PREGUNTA: ¿a usted le da mucho trabajo cambiar?

Sí, conozco su respuesta: depende....de qué hay que cambiar!. Es que el tema del Cambio Psicológico, del cambio en las personas, es "todo un tema".

Muchos afirman que las personas nunca cambian. Y el saber popular afirma que ¡hay cambios y cambios!.

En principio, el cambio psicológico se nos presenta relacionado con muchísimas otras ideas.

1. con la Identidad (por la posibilidad de cambiar y seguir siendo la misma persona);
2. con las dificultades para cambiar (la históricamente conocida como "resistencia al cambio" entre otras);
3. con las presiones para cambiar (desde lo relacional, el entorno o disconformidades personales como motivadores);
4. con lo procesual del cambio (las etapas);
5. con los tipos de cambio (profundos o superficiales; rápidos o lentos; parciales o totales; incrementales o transformacionales; conductuales, cognitivos o emocionales, etc.);
6. con los esfuerzos y/o sacrificios a realizar (algunos de ellos inútiles);
7. con los costos o precios a pagar por cambiar;
8. con los momentos de incertidumbre y desequilibrio que hay que atravesar;
9. con los sentimientos que el cambio genera (incertidumbre, angustia, ansiedad, pérdida y miedo a la posible pérdida);
10. con la transitoriedad de los resultados (el cambio como permanente);
11. con el cambio como incorporación de lo nuevo o como resignación;
12. con los cambios verdaderos y los cambios simulados;
13. con las sanas intenciones que no alcanzan;
14. con los cambios como imprevisibles (¿sabe usted que rumbo tomarán sus cambios personales?).

Y la lista continúa. El mundo de ideas relacionadas al cambio, parece inagotable.

Además hay modos diferentes de nombrarlo: cambio, mutación, transformación, modificación, revolución personal, innovación, renovación. Que parecen referirse a aspectos cualitativos y/o a las dimensiones del cambio.

Intentemos acercarnos a esta compleja red.

Un primer cambio es el que aparece sin "tener que" cambiar. El cambio que está implícito en que no se es igual a los 20 que a los 40. Si a usted le piden detalles sobre esta diferencia, es probable que no las pueda dar con solvencia. Es que pasaron tantas cosas, que no las puede ni recordar ni evaluar tan simplemente. Sí, probablemente recordará, aquellas situaciones que marcaron un antes y un después. "No fui la misma/el mismo después de.." es la frase que la identifica. Son los famosos "puntos de no retorno" que se reconocen tiempo después. Este es un cambio identificable, sobre todo, porque marca la diferencia entre dos tiempos muy distintos.

Pero además de estos, hubo muchos otros pequeños cambios que no dejan ningún recuerdo. Es que no están ligados a momentos vividos con mucha intensidad, y pasaron sin dejar huella. No son recordables. La suma de esos pequeños cambios, un día producen un salto cualitativo importante. Esos saltos con el tiempo se reconocen como productores de una diferencia (el "ser distinta/o", "no ser como antes"), pero no se identifica el momento exacto en que se produce. Hay muchas sorpresas y pequeños sobresaltos que pasan desapercibidos en el momento y sólo con el paso del tiempo toman valor.

Hay otros cambios que apuran porque suceden de golpe. Todo lo ligado al trauma psíquico (accidentes, catástrofes, por ejemplo) sucede rápidamente; nada o muy poco es lo que puede hacerse para evitarlo y no da tiempo para procesarlo. Pasan tantas cosas negativas en tan poco tiempo que no se puede con todas ellas. El tiempo del reloj no es el tiempo de las aceptaciones. El cambio en las personas no se produce "en tiempo real". Estos eventos cambian a las personas; y procesarlos y aceptar lo sucedido, es otro cambio a realizar. Todo un capítulo aparte en el tema del cambio.

En las consultas por su parte, aparece frecuentemente "el cambio que hay que hacer", el cambio por necesidad. En los momentos en que las personas reconocen sus dificultades o cegueras con continuidad, o sus actitudes repetidas o inconsistentes, o cuando vislumbran que se están generando, por sus propias actitudes, un destino no buscado; y todo esto los afecta de alguna manera; pronuncian aquellas famosas y también contrarias frases: "tengo que cambiar" o "como me cuesta cambiar". Reconocimiento de una necesidad en primer lugar y de una dificultad en el otro. Las dos caras de la moneda del cambio psicológico.

Y "el cambio que hay que hacer", es realmente todo un tema. Es que, como no podía ser de otra manera; los aspectos más difíciles de cambiar (para cualquier persona) son los que producen el verdadero cambio. Estos son:

- 1) su Escala de Valores....lo que está bien y mal para usted. El contenido valorativo de sus ideas.
- 2) su Sentido de la Realidad....lo que es verdadero y falso para usted.

Si usted en un juego mental, piensa que tiene que cambiar estas dos dimensiones, no solo le dará un poco de miedo cuando lo dimensiona correctamente, sino que caerá en la cuenta de que estaría cambiando lo que a usted le define quien es, lo más suyo, finalmente parte de su Identidad. Porque es cierto que nadie le quitará su historia vivida (que es parte de su Identidad), pero si usted pone en duda “su” verdad sobre su pasado y la valoración que siempre lo acompañó”, la situación cambia y mucho. Y los efectos se los puede imaginar. Ya lo dijo Guillem Feixas en “Una perspectiva constructivista de la cognición: Implicaciones para las terapias cognitivas”: “Ni tan solo los síntomas son peor que dejar de ser uno mismo”.

Es que, un cambio con mayúsculas en estas dimensiones, es una gran sacudida, un ataque certero a su mundo de ideas y valoraciones y por tanto a su estabilidad emocional. Estabilidad, que cuando se la tiene; no se la quiere perder. Todo tiembla y es cuestionado: su Identidad, la seguridad que tiene de sus análisis de los hechos y sus evaluaciones, las decisiones tomadas, la imagen que usted tiene de usted misma/o, su Autoestima.

Le pregunto: ¿será por eso que algunos dicen que las personas nunca cambian?, ¿será por eso que cuando hay problemas de a dos, cada uno espera que el cambio “primero” lo haga el otro?, ¿será cierto que tenemos una corriente conservadora y una renovadora, y que con los años gana la primera?, ¿y que las proporciones de estas corrientes están distribuidas de manera diferente en cada persona?, ¿usted está segura/o que después de tantos cambios en su vida, usted es la misma persona?, ¿o usted cree que es la misma persona porque es usted quien cuenta su historia?, ¿cómo sabe usted si un cambio en el otro es verdadero?.

Si usted se encuentra 20 años después con una persona importante en aquel momento, con su cuerpo y cara modificados, Luego de un rato de charla, en un momento puntual, se produce esa sensación de reencuentro que nos hace decir “Es la misma que yo conocí!”. Le pregunto: cuándo y cómo llega usted a esta conclusión?. ¿Cuándo afirma usted “Ya no es la misma persona”; o “Es otra persona, no la que yo conocí”? Si es la misma cara con algunos detalles agregados típicos del paso del tiempo, ¿Puede tener otro cuerpo y ser la misma persona?. Es que se reencuentra con las mismas actitudes y valores de siempre?. Es porque sufre, se emociona y enoja por los mismos temas?. Es que continúa explicando su vida y la vida de la misma manera? ¿Es porque da otras explicaciones o porque cambió el modo de explicarse las cosas de la vida? ¿Los relatos que usted le escucha, le dan los mismos significado a los mismos hechos?. Es porque continúa con las mismas preocupaciones sociales o metafísicas?. Puede el tiempo pasar sin generar cambios?

Perdóneme por la cantidad de preguntas que le formulo, pero son las que todos se hacen, finalmente temas muy diversos como dijimos al comienzo. Mucho se escribió y se escribirá sobre el tema por su complejidad y diversidad. Y la pregunta siempre será por el cambio “verdadero”, y por cómo es que esto sucede y por sus efectos.

Por todo esto, muchos creen, que el verdadero cambio en las personas, es como el buque fantasma:

- 1) Todos hablan de él
- 2) Sólo algunos juran haberlo visto
- 3) Pero casi nadie aporta pruebas de su existencia.

Raúl G. Koffman
Psicólogo
raulkoffman@gmail.com