

Necesito un cambio... pero ¿a dónde voy?

¿ Cuántas veces hemos observado que una persona no está cómoda en una situación determinada, realiza un cambio, y vuelve a repetirse esa situación en la que no estaba cómoda?

Este hecho, en principio, puede parecer algo paradójico: si, por ejemplo, la persona no estaba a gusto en su trabajo y ha cambiado de empresa y de trabajo, ¿cómo puede ser que se encuentre en la misma situación de incomodidad?

La respuesta es relativamente sencilla: Porque ha realizado un cambio **remediativo** y no un cambio **generativo**. Y esta respuesta aparentemente sencilla, conlleva una dificultad interesante. Veámoslo:

¿Qué es un cambio remediativo?, como su nombre indica, un mero remedio, una huida hacia adelante, pero sin cambiar nada realmente. ¿Por qué?, porque la persona no ha realizado ningún cambio en su interior, y por ello, está “condenado” a encontrarse en la misma situación de la que cree haber huido, de la que cree haber cambiado. Pero realmente no ha habido cambios, simplemente la persona se ha trasladado a otro contexto pero se ha llevado consigo todos los problemas y dificultades que tenía en el primer contexto.

Por otro lado, ¿qué es un cambio generativo?, un cambio generativo, es un cambio que genera un aprendizaje, un cambio que realmente consigue cambiar algo. Un cambio que crea. Es cuando la persona analiza la situación que le incomoda y es capaz de discernir qué cambios podría implementar en su interior para mejorar su situación. Estos cambios generativos ayudan a que la persona

crezca, evolucione, aprenda, comprenda y mejore su situación, porque ha cambiado su interior.

Volviendo a nuestro ejemplo, imaginemos que una persona en su trabajo tiene dificultades para llevarse bien con sus compañeros, la situación llega a un punto que nuestro sujeto se plantea un cambio: decide cambiar de trabajo. Y se encuentra que en el nuevo puesto de trabajo, al principio todo va bien, lo que refuerza la idea de cambio, pero al poco tiempo, vuelve a tener problemas de relación con sus compañeros. Estaríamos ante un cambio Remediativo. El remedio dio una imagen de cambio, y sin embargo, nuestro sujeto sólo cambió de lugar. Nada más.

Entonces, ¿qué podría haber hecho? Si el problema era que tenía dificultades en la relación con sus compañeros, podría analizar el por qué de esas dificultades. Lo más probable es que sea capaz de ver los “fallos” de sus compañeros (más difícil es ver los “fallos” propios). Pero si esa persona es capaz de transformar su visión de sus compañeros, si es capaz de entenderlos, de verlos con compasión, y sobre todo de comprender que las personas somos el resultado de nuestras vivencias, experiencias, aprendizajes, influencias... y que todo esto nos genera unos filtros a través de los cuales contemplamos e interpretamos la realidad, nuestro sujeto empezará a observar que sus compañeros no tienen tantos “fallos” como él pensaba, incluso será capaz de verlos de otra forma mucho más compasiva y más cercana. Aplicando el cambio generativo, no necesitará cambiar de trabajo, ya que se dará cuenta de que sus compañeros son personas con las que puede llevarse bien. Si la persona cambia el universo cambiará.

Tengo una teoría que va en la línea de los cambios remediativos y generativos y que sirve para explicar algunos casos de ruptura de parejas:

Estamos viviendo tiempos difíciles, económica y laboralmente hablando. Esta dificultad se ve incrementada por una avalancha continua de noticias nefastas que van implementando en las personas un pesimismo generalizado y en consecuencia un stress que va filtrando sin que seamos conscientes de ello. Este stress va creciendo sin que se gestione correctamente puesto que no hay consciencia de ello. Cuando la persona supera su umbral de tolerancia al stress, se plantea huir de la situación que (aparentemente) es la causa de su malestar y es cuando se plantea un cambio (remediativo), sin ser consciente que su huida hacia delante lo llevará a otra pareja, con los mismos problemas que tenía con la anterior. Si la persona analizara el origen real de su stress y pudiera gestionarlo de una forma más adaptativa, no necesitaría dejar a su pareja y “cambiarla” por otra, sino que sería capaz de mejorar su relación, puesto que en su interior estará más centrado, más sereno y con menos stress.

Como vemos cuando hablamos de estos cambios, nos damos cuenta de que no estamos ante una cuestión sencilla: caemos más veces de las que creemos, en la trampa del cambio remediativo y relativamente, pocas veces somos conscientes de que lo que es necesario es que nuestro interior sea el que cambie para que realmente algo cambie en el exterior.

En conclusión, cuando nos encontremos en situaciones que nos generan disonancia o incomodidad, antes de plantearnos un cambio de lugar, un remedio, dediquemos un poco de tiempo a analizar el por qué de esa incomodidad y sobre todo si podemos cambiar algo en nuestro interior que mejore la situación en la que nos encontramos. Pensemos. Seamos conscientes de la trampa del cambio remediativo. Intentemos salvar esta trampa e intentemos aprender algo de esa situación y cambiar sin tener que irnos a otro sitio.

MAR ORTÍZ FERNÁNDEZ
Psicóloga