

45ª Reflexión: El cambio personal

“Podrás cambiar lo que haces, pero no quien eres”. Abro con esta frase muy poderosa para despertar consciencias en el ambicioso reto del cambio personal. Cuando decidimos que necesitamos hacer cambios en nosotros, es importante comenzar por descubrir quienes realmente somos y separar el “ser” del “hacer”.

Desde mi infancia he recibido programaciones para hacer cosas. Como no son parte de mí, las puedo deshacer sin perder mi identidad. Entonces el cambio personal tiene más que ver con desprenderme de añadiduras, que con querer ser alguien que no soy. Muchas de esas programaciones son deficientes en sí mismas, o no son las adecuadas para mi naturaleza.

Entendiendo por qué hago lo que hago, puedo descubrir si estoy siendo auténtico o estoy actuando un rol ajeno. El cambio personal que vale la pena es el que me hace ser más auténticamente yo, más pleno y feliz. Si soy alérgico a la lactosa o al gluten, así es mi organismo y para ser más pleno no cambio mi organismo sino mis hábitos alimenticios. Si soy introvertido, así es mi temperamento natural, aunque envidie como se divierte la gente extrovertida, mis cambios de hábitos estarían en buscar cómo divertirme con mi introversión. Si soy biológicamente agresivo (ver 34ª Reflexión), busco qué hacer con mi agresividad para vivir mejor. Si soy inteligente qué hacer con mi inteligencia, pero no busco cambiar mi ser, sino mi hacer. Si algo que hacen otros me molesta mucho, las preguntas son: ¿por qué me molesta? ¿Tiene que ver con mi verdadero ser o así me enseñaron a reaccionar? ¿Puedo hacer algo distinto con ello a partir de entender quién soy? Cambiar el hacer y no el ser.

