

		Tirada: 66.000	Sección: -	
		Difusión: 60.000	Espacio (Cm_2): 499	
Nacional	Femenina	Audiencia: 210.000	Ocupación (%): 84%	
Mensual		(E.G.M)	Valor (Ptas.): 1.146.237	
		01/09/2003	Valor (Euros): 6.889,02	
			Página: 80	Imagen: Si

Propósitos de año nuevo que nunca se cumplieron, eternas promesas flotando en el aire... Si eres experta en 'dejar para después' o tus objetivos nunca llegan a su meta, reconócelo: te estás engañando a ti misma.

Acaba con el

AUTOSABOTAJE

¡DESENGÁÑATE!

María se propone hacer dieta para perder tres kilos pero, al cuarto día, un ataque de hambre le conduce a devorar un delicioso *croissant* de chocolate.

Sara tiene un examen mañana, pero pasa la tarde viendo la tele y, cuando se decide a abrir los libros, tiene tanto sueño que se dice a sí misma que ya repasará en el metro. A principios de cada mes, Ángela se propone apuntarse al gimnasio, pero nunca encuentra el momento para acercarse, y eso que tiene unas magníficas instalaciones justo al lado de casa.

Estos son tres ejemplos de lo que los psicólogos llaman autosabotaje. Hay muchos otros comportamientos que se pueden denominar así. Por ejemplo: encadenar una relación tras otra cometiendo siempre los mismos errores, apagar el despertador y llegar todos los días tarde a trabajar o gastar compulsivamente sin lograr llegar a fin de mes con dinero en el bolsillo. ¿Te suenan?

Te repites a ti misma una y otra vez que no volverás a caer en el mismo error, pero, irremediablemente, cuando llega el momento de actuar acabas siempre

haciendo lo contrario de lo que te habías propuesto. A veces se trata de nimiedades que no son precisamente de vida o muerte, aunque en otras ocasiones pueden llegar a afectarnos psicológicamente e incluso trastornarnos, como en el caso de las personas que encadenan una relación tras otra y fracasan siempre con la nueva elección.

Tu peor enemiga

"Autosabotaje es decir que queremos hacer algo y luego hacer todo lo posible para que no ocurra". Así lo define la experta Alyce Cornyn-Selby en su libro *Cómo superar el autosabotaje*.

Pero, ¿por qué una persona es capaz de convertirse en su peor enemigo? ¿Por qué no tenemos la suficiente fuerza de voluntad para hacer aquello que nos procurará una vida mejor? ¿Qué mecanismo actúa para que nos proponemos hacer una cosa y acabemos haciendo precisamente la contraria? ¿Somos tan irracionales? No. En realidad, el autoengaño es una conducta muy frecuente que no tiene por qué resultar problemática, aunque, como ya hemos apuntado, llevado a un término extremo sí podría perjudicarnos. Pero

no seamos alarmistas. Si María se da un pequeño capricho gastronómico para calmar la ansiedad y luego sigue con su régimen; y si Sara se propone ver la televisión un par de horas y estudiar otras dos, su conducta no tiene que perjudicarles. Lo malo es cuando no sólo no hacemos lo que teníamos previsto sino que, además, **el sentimiento de culpa que nos produce tener tan poca falta de voluntad nos lleva a sentirnos fatal** y (de perdidos al río) reincidir en el error.

Dulce engaño

Para no llegar a ese desastre, hace falta comprender cómo funciona esto del autoengaño. Para empezar: si se hace, es porque reporta un beneficio. El hombre es un ser destructivo, pero no tanto. ¿O es que a alguien de verdad le gustan más las acelgas hervidas que el chocolate belga? Seguro que no. Por eso, aunque María por un lado quiere adelgazar, por otro prefiere darse el gustazo de comerse el *croissant*. Tendrá algún kilo de más, pero el gustazo del placer gastronómico no se lo quita nadie.

Cornyn-Selby lo explica diciendo que, dentro de nosotros, existen distintas voces que no siempre están de ➔

<div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">MUJER21</div>		Tirada: 66.000	Sección: -	
		Difusión: 60.000	Espacio (Cm_2): 563	
Nacional Femenina	(E.G.M)	Audiencia: 210.000	Ocupación (%): 95%	
			Valor (Ptas.): 1.291.706	
Mensual	01/09/2003	Valor (Euros): 7.763,31	Página: 81	Imagen: Si



		Tirada: 66.000	Sección: -	
		Difusión: 60.000	Espacio (Cm_2): 503	
Nacional	Femenina	Audiencia: 210.000	Ocupación (%): 85%	
		(E.G.M)	Valor (Ptas.): 1.155.237	
Mensual		01/09/2003	Valor (Euros): 6.943,11	Imagen: Si
			Página: 82	



AUTOSABOTAJE ES DECIR QUE QUEREMOS HACER ALGO Y LUEGO HACER TODO LO POSIBLE PARA QUE NO OCURRA. DE ESTA MANERA, TE CONViertes EN TU PEOR ENEMIGO.

Y TÚ... ¿EN QUÉ TE MIENTES?

Hay cinco áreas claramente identificadas en las que el autosabotaje campa a sus anchas. Aquí te explicamos cuáles son las causas más probables. Pero lo interesante es que, después de leerlas, te pases a pensar si estás de acuerdo con ellas. Si tú también te estás saboteando en ese aspecto, busca tus propios motivos. Échale imaginación, seguro que, en el fondo, sabes la respuesta:

■ **AL PESO:**
¡Te encanta comer!
La comida sirve de consuelo para la frustración o la ansiedad. Es agradable saltarse el régimen cuando estamos entre amigos y todos comen sin cortarse. Estar gorda sirve simplemente de excusa para justificar una supuesta falta de éxito en el amor. Es un pretexto para la poca fuerza de voluntad que tienes: si no puedes adelgazar, tampoco puedes cambiar otras cosas de tu vida.

■ **AL DINERO:**
No crees merecerlo y por tanto se te 'esfuma'. Estaría mal visto que ganaras más que tu familia y tus amigos. Temes dar una imagen de persona excesivamente materialista. Te asusta 'engancharte' y vivir para ganar cada vez más.

■ **AL TIEMPO:**
Sencillo: en realidad no quieres hacer algo, y le das largas o lo pospones definitivamente.

■ **A LA PROFESIÓN:**
Miedo al éxito -¿serás capaz de dar la talla?-.
Miedo al fracaso -¿qué harás si acaba saliendo todo mal?-.
Excesivo perfeccionismo en todo, que te paraliza.
Temor a destacar en exceso y que tus compañeros te den la espalda. Detestas tu trabajo y no quieres triunfar en él. Estás trabajando en lo que no te gusta, pero no sabes realmente lo que quieres hacer o crees que no está a tu alcance.

■ **A LAS RELACIONES:**
Adicción a la etapa del enamoramiento ciego. Idealización de la relación -que nunca llega a parecerse a la que sueñas, porque ésa es tan perfecta como irreal. No quieres o no te atreves a profundizar para ver dónde está el error que se repite una vez tras otra. Quizá no quieres una relación, pero te asusta quedarte sola o ser un 'bicho raro'.
Temor a romper con la idea tradicional del noviazgo y optar por otro tipo de relaciones más libres.

↩ acuerdo. Peor aún: suelen hablar todas a la vez y, de entrada, no hay quien se entienda con tanto jaleo. Por ejemplo: Rosa tiene el propósito de ahorrar, pero se enamora de unos zapatos carísimos. En ese preciso instante, en su interior se pelean un montón de pequeñas Rosas: una sensata que prefiere privarse del capricho para poder pagar la entrada de un piso; otra que quiere vivir el momento sin preocuparse del futuro; una tercera que sólo piensa en lo bien que le sentarán los zapatos; una cuarta que está convencida de que arrasará en la fiesta de su amiga con esos taconazos de vértigo y saldrá por fin de la sequía sentimental que padece desde hace un año... No es que Rosa sea una esquizofrénica, pero debe negociar con sus voces interiores.

Tienes un motivo
Es el método que, con sensatez y buenas dosis de humor, propone Cornyn-Selby para lidiar con estos conflictos interiores. No debemos olvidar que, en casos como éste, "es necesario escuchar a esa parte de nosotros que tiene una necesidad mayor. Un Muy Buen Motivo". Esa parte puede estar hablando aunque no la escuchemos, y así es como se produce el conflicto entre lo que decimos querer hacer y lo que hacemos realmente. Es importante no hacer oídos sordos, porque podríamos caer en un círculo vicioso y cometer los mismos errores una vez tras otra sin llegar nunca a comprender por qué.

Eternos dilemas
Cómo superar el autosabotaje propone un método muy peculiar para negociar con todas esas voces interiores: identificarlas y hablar con ellas, por escrito o con la imaginación. Así, nos encontraremos con nuestro director de relaciones

		Tirada: 66.000	Sección: -	
		Difusión: 60.000	Espacio (Cm_2): 448	
Nacional	Femenina	Audiencia: 210.000	Ocupación (%): 76%	
Mensual		(E.G.M)	Valor (Ptas.): 1.027.836	
		01/09/2003	Valor (Euros): 6.177,42	
			Página: 83	Imagen: Si

públicas (responsable de nuestra imagen exterior), con el director de finanzas, la voz de la razón, el de salud... Veamos el caso de Carmen, que quiere dejar de fumar y no termina de decidirse. Debería escuchar a la voz que cuida de ella y le dice que es perjudicial para la salud, y a su parte sensata que le recuerda que es un vicio caro. Son argumentos irrefutables, sí, pero mucha gente no deja de fumar aunque sepa todo esto. Eso es, sin ninguna duda, autosabotaje.

La clave puede estar en esa voz que se encarga de las relaciones públicas y que sabe que a Carmen le encanta salir de marcha, que le gusta sostener un cigarrillo mientras bebe una copa y que le resultaría muy difícil abstenerse mientras todos sus amigos fuman a su lado. Escuchándose a sí misma, ha descubierto que su comportamiento no es irracional en absoluto.

Ahora es libre de decidir si le compensa el esfuerzo de dejarlo o prefiere seguir disfrutando de sus noches de marcha y nicotina.

Quizá la solución intermedia sería pactar consigo misma para fumar la mitad que antes. Eso supondría una manera inteligente de obtener un beneficio que, de la otra forma, Carmen obtenía contra su voluntad: fumaba, no podía dejarlo y se sentía mal. Ahora no lo ha dejado, pero fuma menos. Y, lo mejor de todo, reconoce que lo hace porque le gusta, y eso ha aliviado su ansiedad.

Como un juego

Para poder llegar a un acuerdo con nosotros mismos, Cornyn-Selby propone hacerlo siguiendo unos sencillos pasos. Un método que ha bautizado como Teatro Interior:

- Por escrito o usando la imaginación, dedica un tiempo a abrir **un debate contigo misma** para tratar lo que te preocupa. El peso, llegar tarde al trabajo, no ligar, llegar a fin de mes sin blanca...

- **Identifica a todas las partes implicadas:** la parte derrochadora, la sensata, la divertida, la asustada, la inmadura, la rompedora, la que se siente culpable...

- Pregúntale a cada parte (amablemente, no las intimides) **en qué te está beneficiando.** ¿Qué recompensa quiere?, ¿de qué te protege?, ¿a qué teme?

- Por último, **tienes que negociar.** Pídele

a esa parte conflictiva que se alíe contigo. Por ejemplo, que haga el esfuerzo de pasar sin tomar azúcar sólo hasta que bajes los tres kilos que deseas. Eso sí, asegúrale que tendrás siempre en cuenta su necesidad de dulce y que le concederás algún pequeño capricho de forma puntual, pero que no permitirás de ningún modo que acabe arruinando tu dieta. Y, así, todos contentos.



Lánzate

Aunque los comportamientos autosaboteadores son parecidos para todos, cada persona tiene sus propios motivos, que pueden llegar a ser íntimos e intransferibles. Tampoco hace falta hacerlos públicos, sólo entenderse con ellos y buscar soluciones personales.

La autora de *Cómo superar el autosabotaje* confiesa que su gran reto fue perder 45 kilos y no volver a ganarlos. Ahora, cuando está tentada de atiborrarse de azúcar, deja a su familia cenando y se sumerge en la bañera entre aromas relajantes hasta que desaparecen los restos y el olor de comida. Es extravagante, pero efectivo. Por eso, es importante usar la imaginación y la intuición (y no olvides el sentido del humor).

Puede parecer que es difícil conocer nuestros auténticos deseos y necesidades, pero no deberíamos tener miedo de averiguarlos.

Si los ocultamos, seguirán actuando de algún modo, o se convertirán en enfermedades psicosomáticas.

También es cierto que un cambio de comportamiento a veces no es comprendido por los que nos rodean. ¿Qué ocurre si esa amiga solitaria que acude a consolarnos tras cada fracaso amoroso parece de repente irritada cuando encontramos un amor feliz? Que, probablemente, tiene envidia, celos y rabia por haberse quedado sin una amiga que le hacía compañía. Está claro que esa chica debería hablar con sus voces internas pero, también, que puede que la perdamos como amiga. Es un riesgo que merece la pena correr si queremos llevar las riendas de nuestra vida. **M21**

MÁS INFORMACIÓN EN:

- *Cómo superar el autosabotaje.* Alice Cornyn-Selby. Editorial Urano.
- *El punto ciego. Psicología del autoengaño.* Daniel Goleman. Debolsillo.

A VECES ES PREFERIBLE...

Daniel Goleman, el autor de *Inteligencia emocional*, también dedicó un libro al tema del autoengaño. En *El punto ciego*, aborda el tema de una forma más amplia y explica que se trata de un mecanismo psicológico de defensa universal contra los golpes del mundo exterior.

Tanto es así, que el cerebro actúa filtrando selectivamente toda la información que recibe, y es capaz de olvidar o rechazar las percepciones negativas. Ese proceso crea un punto

ciego que bloquea la atención y disminuye el impacto de nuestras decepciones vitales.

Es decir, no se trata de un simple problema de falta de voluntad (así que no te castigues por ello), sino de un mecanismo muy bien instalado en nuestra memoria colectiva.

De hecho, hay casos en que es preferible no dejar caer la venda de los ojos: si la verdad es demasiado dura, puede que intentar desvelarla a toda costa sólo sirva para hacer mucho más daño.