

Todos, en algún momento de nuestra vida, nos sabotamos sin darnos cuenta. ¿Cómo saberlo? Pregúntate: ¿Mi trabajo me deprime, pero no muevo un dedo para cambiarlo?; ¿sé que decir mentiras me meterá en un atolladero, sin embargo, lo hago una y otra vez?

El autosabotaje está presente en nuestras vidas, casi como el oxígeno. Hombres y mujeres, jóvenes y adultos... todos lo hacen por igual. Lo peor: culpamos a los demás de lo malo que nos sucede o lo consideramos mala suerte o una limitación de capacidades.

En su libro, Autosabotaje, la psicoterapeuta Martha Baldwin señala que autosabotearse es querer algo, pero hacer todo lo posible para no conseguirlo; es todo lo que nos invita al conformismo y nos impide utilizar nuestro potencial.

Es también una forma inconsciente de agarrarse de la mediocridad, de no cumplir las metas, de buscar el área de comodidad y no arriesgarse.

La experta señala que una persona puede pasarse la vida saboteando sus relaciones sentimentales, haciendo fracasar sus empresas, esquivando una y otra vez el éxito. Muchas veces, sin tener idea de lo que está haciendo y por qué. Se convierte en su peor enemiga porque desconoce sus auténticos deseos y necesidades. Entender el proceso del autosabotaje es el primer paso para empezar a vivir sin trampas, ni angustias. Sin culpar a los demás, ni sentirnos culpables.

EL MIEDO, UN ARMA

A juicio de la doctora Baldwin, el saboteador interior se alimenta de sentimientos de aislamiento, miedo, dolor y cólera. Constantemente se transmite a sí mismo mensajes como "no seas quien eres".

Es algo así como esa voz interior, un diablillo que mal aconseja al oído; es cínico, crítico, genera pensamientos inquietantes que minan la confianza, es rebelde, ofrece sugerencias negativas para alejar a la persona de sus objetivos.

El saboteador hace comentarios internos falsos, astutos, dirigidos a confundir y anular la capacidad de discernimiento. Es subversivo, convincente y persistente. Convierte las ideas y los principios positivos en algo contraproducente y autodestructivo. Obliga a decir no, cuando en realidad se quiere decir sí. Se aprovecha de las épocas de tensión para disminuir la integridad, el compromiso con la vida.

“El autosabotaje es una conducta donde una persona se protege; es más seguro meterse el pie y así justificar la falta de éxito”.

Baldwin asegura que el miedo es el deleite del saboteador, su arma más poderosa. Generalmente, actúa cuando ve éxitos o cambios positivos en la vida. Entre más atemorizados, más pensamientos negativos generamos, lo que nos puede llevar a conductas destructivas.

El miedo enseña a esperar el peor resultado posible, a dudar de los demás y de uno mismo. Paraliza y bloquea.

SABOTEADORES COMUNES

Aunque existen pautas comunes en el autosabotaje, cada persona es única y tiene sus propias razones profundas para hacerlo.

José Méndez lleva 20 años intentando aprender inglés y cada vez que inicia un curso, a los cuatro o cinco meses, deserta bajo el pretexto de ya no tener tiempo o suficiente dinero.

“Siempre he tenido dificultad y en una etapa decía para qué estudiar, ‘mugres gringos’, por qué hacer lo que hace la mayoría, cuando en realidad me cuesta mucho trabajo y me da miedo demostrar, exhibir eso”.

“Recuerdo que cuando era niño me gustaba mucho la música de Los Beatles. En una ocasión llamé a un programa de radio para pedir que me pusieran la canción *Get back*, sólo que yo pronuncié ‘Gi Bay’; el locutor se molestó. Me dijo que antes de llamar, primero aprendiera a hablar inglés y me colgó. Desde entonces, creo que me saboteo y no me atrevo a aprender”.

A sus 35 años, José está consciente que tiene un problema, sin embargo, aún no está convencido de necesitar ayuda. “Sigo en la misma, no sé qué me pasa, no se me alerta el mecanismo, no entiendo y eso me tiene muy inquieto. Tal vez pueda resolverlo con el tiempo”, confiesa.

