

Dr. MARK GOULSTON  
PHILIP GOLDBERG

# Deja de autosabotearte

*Cómo superar los comportamientos  
contraproducentes*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

**Colección Psicología**

DEJA DE AUTOSABOTEARTE

*Dr. Mark Goulston y Philip Goldberg*

1.ª edición: mayo de 2021

Título original: *Get Out of Your Own Way*

Traducción: *Verónica d'Ornellas*

Maquetación: *Marga Benavides*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

© 1996, de Mark Goulston y Philip Goldberg

(Reservados todos los derechos)

© 2021, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25 Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-9111-721-6

Depósito Legal: B-5.249-2021

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls, S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org))

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# Índice

Agradecimientos . . . . .	9
10 cosas que puedes aprender del autosabotaje . . . . .	11
Introducción: Cómo acabar con el autosabotaje . . . . .	15
1. Buscar la aprobación y el amor de uno de tus padres . . . . .	25
2. Relacionarte con las personas equivocadas . . . . .	31
3. Procrastinar . . . . .	37
4. Esperar que los demás entiendan cómo te sientes. . . . .	41
5. Esperar hasta que ya es demasiado tarde . . . . .	47
6. Enojarte tanto que empeoras las cosas . . . . .	51
7. Decir «sí» cuando quieres decir «no» . . . . .	55
8. Guardar rencor . . . . .	59
9. Dar por sentado que la otra persona no espera nada a cambio . . . . .	63
10. Ir a lo seguro . . . . .	67
11. Querer tener siempre la razón . . . . .	71
12. Concentrarte en lo que tu pareja está haciendo mal. . . . .	75
13. Tolerar promesas incumplidas . . . . .	81
14. Tratar de hacer las paces cuando todavía estás enojado. . . . .	87
15. No aprender de tus errores. . . . .	91
16. Intentar cambiar a los demás . . . . .	95
17. Rebelarte sólo por rebelarte . . . . .	99
18. Hablar cuando nadie te está escuchando . . . . .	103
19. Fingir que estás bien cuando no lo estás. . . . .	107
20. Volverte obsesivo o compulsivo . . . . .	111
21. Tomarte las cosas de una forma demasiado personal . . . . .	117
22. Actuar como una persona demasiado dependiente. . . . .	121

23. Tener expectativas poco realistas . . . . .	125
24. Tratar de cuidar de todos . . . . .	129
25. Negarte a entrar en el juego . . . . .	133
26. Fingir para dar una buena impresión . . . . .	137
27. Ser envidioso . . . . .	143
28. Sentir lástima de ti mismo . . . . .	147
29. Creer que el camino difícil es el camino correcto . . . . .	151
30. Creer que basta con decir «Lo siento» . . . . .	155
31. Guardarte todo dentro . . . . .	159
32. Tirar la toalla demasiado pronto . . . . .	165
33. Permitir que otros controlen tu vida . . . . .	169
34. Dejar demasiadas cosas libradas al azar . . . . .	173
35. Permitir que el miedo gobierne tu vida . . . . .	179
36. No seguir adelante después de una pérdida . . . . .	183
37. No salir a tiempo de una situación . . . . .	187
38. No pedir lo que necesitas . . . . .	191
39. Dar consejos cuando la persona quiere otra cosa . . . . .	197
40. Echarte atrás porque no te sientes preparado . . . . .	203
Una nota para el lector . . . . .	207
Acerca de los autores . . . . .	209

*En amoroso recuerdo de  
Irving Goulston, Ideal Stotsky y William McNary*

## Agradecimientos

Mi gran aprecio y agradecimiento a John Duff por su tenaz fe en este libro; a Lynn Franklin por sus generosos esfuerzos en su favor; a Eric y Maureen Lasher por su apoyo y sus consejos en los inicios; y a Erika Schickel por su ayuda administrativa. Estoy en deuda con mis colegas los doctores Edwin Shneidman, Herbert Linden y Judd Marmor; con Michael Cader, Mark y Mia Silverman, Preston Johnson, Vicki Martin, Doug Kruschke, Brooke Halpin, Julie Turkel, Alan Duncan Ross y Marilyn Kagan; y con mi madre, Ruth Goulston, por sus constantes ánimos. A mi esposa, Lisa, y a nuestros hijos, Lauren, Emily y Billy, gracias por vuestra comprensión y tolerancia frente a todo el tiempo que no pude dedicaros a causa de este libro. Y por su inspiración, gracias a todos los pacientes que nunca perdieron la esperanza de que vencerían el autosabotaje.

# 10 cosas que puedes aprender del autosabotaje

Desde que este libro fue publicado por primera vez, me he sentido sumamente satisfecho con la respuesta que he recibido de los lectores. Además, he aprendido muchísimo de ellos —y de la reacción a las listas de cosas que podemos aprender del comportamiento contraproducente de personajes públicos (desde O. J. Simpson hasta el presidente Clinton) que elaboré para diversas publicaciones—. Gracias a los inteligentes lectores que han aplicado los consejos de este libro en sus vidas, me he dado cuenta de que hay lecciones universales que se pueden aprender al comprender la naturaleza del comportamiento contraproducente. Por lo tanto, para ayudarte a obtener aún más de este libro, te ofrezco las Diez Lecciones Principales que he aprendido de los lectores:

1. *Trabaja en ello ahora.* Una de las mayores tragedias que puedes experimentar es llegar al final de tu vida y darte cuenta de que no has sido todo lo que esperabas ser. E incluso, más trágico aún, es darte cuenta de que el hecho de no haber logrado cumplir tus esperanzas y tus sueños se debió, en gran parte, a tu incapacidad de dejar de autosabotearte. Pero nunca es demasiado tarde. *Éste* es el momento de superar tus comportamientos contraproducentes. Si no lo haces, corres el riesgo de sufrir un profundo arrepentimiento por las oportunidades que perdiste, la satisfacción que no tuviste y el amor que no diste o no recibiste.
2. *No vayas de mal en peor.* Asegúrate de que, en tu prisa por cambiar un comportamiento contraproducente, no te limitas a sustituirlo

- por un comportamiento contraproducente distinto. La nueva conducta podría ser incluso más dañina que la original. Recuerda: si no piensas bien las cosas, puede acabar saliéndote el tiro por la culata. Actuar precipitadamente en un esfuerzo por encontrar un nuevo mecanismo de afrontamiento puede proporcionarte un alivio momentáneo, pero luego complicará tu vida, dañará tu credibilidad y acabarás odiándote por haber actuado tontamente. En lugar de esperar a que surja una situación similar y actuar impulsivamente, piensa con antelación cuál va a ser la forma de proceder para llegar a una solución duradera y no sólo una sustitución temporal.
3. *La evasión no es la solución.* En un intento por cambiar un patrón de autosabotaje en una relación, algunas personas deciden evitar los problemas guardándose sus sentimientos en su interior. Creen que quedarse enfadadas y vivir con el dolor es una mejor opción que tener otra discusión. El problema es que, si no enfrentas el dolor y la desilusión con la rapidez suficiente, esos sentimientos se endurecen y se convierten en resentimiento, rabia y odio. Se enquistan en tu interior y, con el tiempo, se convierten en síntomas físicos y/o en un polvorín emocional. A la larga, es mucho menos contraproducente reconocer el problema desde un inicio y lidiar con él eficazmente: con compasión, respeto y empatía.
  4. *No hay nada más inútil que tratar de cambiar a otra persona.* En un intento de tomar el camino más fácil, algunas personas tratan de cambiar a los demás, en lugar de trabajar en su comportamiento contraproducente. «¡Eh, yo no perdería los estribos si ella dejara de criticarme!», «¡No tendría que criticarlo si no fuera un vago!». Si es tan difícil cambiarte a ti mismo, ¿por qué crees que va a ser una tarea sencilla cambiar a otra persona? Es mejor que te concentres en superar tus propios comportamientos autodestructivos y cambiarte a ti mismo para mejor. En cuanto a la otra persona, es mucho más probable que cambie si utilizas la comprensión y la aceptación, en lugar de la coacción y la culpa.
  5. *No puedes reparar algo si no reconoces que está roto.* Hay una línea muy fina entre ser directo y ser brusco, tener un carácter fuerte y

- ser terco, ser sensible y ser histriónico, o ser espontáneo y ser impulsivo. Saber la diferencia significa reconocer la verdad acerca de tu comportamiento, y ése es el primer paso hacia un cambio positivo.
6. *Sólo son necesarios unos segundos para destruir la confianza, pero años para restablecerla.* Cuanto más persistas en un comportamiento contraproducente, más probable será que pierdas el respeto y la confianza de los demás. Incluso, si no haces daño ni ofendes a nadie inmediatamente con tus actos, las personas estarán temerosas de lo que pueda ocurrir a continuación, y volver a ganarte su respeto y su confianza podría tomarte mucho tiempo. De manera que debes hacerlo antes de que el camino de regreso a la respetabilidad se torne demasiado largo y toda la comprensión a la que estás acostumbrado se convierta en lástima. Cuanto más evites cambiar, más te evitarán tus amigos.
  7. *Donde hay una manera, hay una voluntad.* Los estudios muestran que las personas se quedan en trabajos y relaciones poco satisfactorios porque no encuentran una manera de cambiar que les parezca adecuada, que tenga sentido y que sea factible. No basta con tener la voluntad de hacerlo. También necesitas una manera de hacerlo. Y, de hecho, en ocasiones la manera precede a la voluntad. Visualiza una alternativa práctica a tu comportamiento contraproducente. Después, cuando te des cuenta de que estás empezando a transitar por el incierto camino que conduce al autosabotaje, haz una pausa, reflexiona y reemplaza el comportamiento destructivo por una forma más constructiva de lidiar con la situación.
  8. *Sí se puede enseñar nuevos trucos a un perro viejo.* Con frecuencia, el principal obstáculo para el cambio es la falta de confianza en que puedes aprender e implementar nuevas maneras de afrontar los viejos problemas. En ocasiones, para evitar comprometernos a crecer, buscamos defectos en todas las ideas nuevas y encontramos una razón para rechazarlas. Éste es el motivo por el cual algunas personas, por ejemplo, utilizan el pretexto de que en ocasiones los ordenadores fallan para continuar utilizando los engorrosos archivos de pa-

pel. En realidad, tienen miedo de no ser capaces de trabajar con el ordenador.

9. *El ensimismamiento suele ser el origen del comportamiento contraproducente en las relaciones.* Es maravilloso trabajar para solucionar tu comportamiento contraproducente, pero no te obsesiones tanto que acabes olvidando a las personas que son importantes para ti. Cuanto más absorto estés en ti mismo, menos probable es que consideres o incluso percibas a otras personas. Como resultado de ello, se sentirán heridas, frustradas y enojadas, convencidas de que, en realidad, no te importan. Ésa no es la forma de conservar a un amigo o una amiga, o a tu pareja. Sólo puedes empezar a reparar ese tipo de fisuras a través de la empatía. Adopta el hábito de ponerte en el lugar de la otra persona preguntándote: «¿Cómo se está sintiendo él/ella en este momento?».
10. *Pocas cosas pueden hacerte sentir peor que caer en un comportamiento contraproducente y pocas cosas pueden hacerte sentir mejor que el hecho de superarlo.* Igual que, cuando comes dulces o cometes una infidelidad, la euforia que sientes después de tener un comportamiento contraproducente dura muy poco tiempo. Y la vergüenza, la culpa y el autodesprecio que sientes posteriormente no sólo son terribles, sino que además son duraderos. Pero si cortas de raíz el comportamiento contraproducente, si resistes a la tentación de caer en él y lo reemplazas con un comportamiento que promueva el *desarrollo personal*, descubrirás una autoestima y un respeto por ti mismo que nunca antes habías experimentado en tu vida.

# Introducción: Cómo acabar con el autosabotaje

En 1972, tras dos años extenuantes en la facultad de medicina, estaba a punto de abandonar los estudios. El trabajo de clase me resultaba opresivo y no lograba decidirme por una especialidad, ya que ninguna de ellas me resultaba atractiva. Lo que me gustaba era estar con los pacientes. Me conmovía su sufrimiento y encontraba que tenía una inclinación natural para calmarlos y aliviar sus preocupaciones, pero en una era de medicina de alta tecnología, dedicar tiempo a hablar con los pacientes y calmar sus ansiedades se consideraba poco importante. Se decía que eso era un mero apoyo emocional. Los médicos hacían el trabajo duro, una labor heroica, batallando con la muerte. Este dilema llegó a preocuparme tanto, de hecho, que desarrollé problemas estomacales crónicos.

Mi mentor, el decano de los estudiantes, me animó a participar en un programa en la Fundación Menninger para la Educación Psiquiátrica y la Investigación en Topeka, Kansas. Me pareció que ésa era una oportunidad de estar en un ambiente con menos presión y poder determinar qué era lo que quería hacer, pero obtuve mucho más de lo que esperaba. Después de pasar varias semanas en los servicios psiquiátricos, hablando con numerosos pacientes y escuchándolos pensé, por primera vez, en especializarme en psiquiatría. El trabajo me resultaba fácil y natural, pero precisamente por esa razón me resistía. Según mi forma de pensar, se suponía que el trabajo no era algo que uno disfrutaba, sino algo que uno sobrellevaba. Si no era trabajo duro, no era legítimo.

Entonces decidí hablar de todo esto con el decano, y a él le pareció que la respuesta era sencilla: dedícate a la psiquiatría.

«Pero ésa sería la salida más fácil», protesté.

Su respuesta me cambió la vida: «A veces, la salida más fácil es la entrada correcta».

Esa experiencia no sólo influyó en la elección de mi profesión, sino también en la forma en que posteriormente la practiqué. Hizo que tomara conciencia vívidamente del poder del comportamiento contraproducente. Había estado a punto de sabotearme de dos maneras que luego se convirtieron en capítulos de este libro: tirar la toalla demasiado pronto y creer que el camino difícil es el camino correcto. Me salvó por una persona bondadosa cuyas sabias palabras tuvieron un impacto inmediato y continuaron guiándome cuando me encontré con obstáculos. «En ocasiones la salida fácil es la entrada correcta» es lo que yo llamo una reflexión útil: una frase memorable que no sólo ilumina, sino que también inspira una acción constructiva.

Desde entonces he pasado más de dos décadas en la práctica clínica. He tratado de identificar cómo mis pacientes se están derrotando a sí mismos y les ofrezco la empatía y las reflexiones útiles que necesitan para acabar con el autosabotaje. Este libro fue escrito para ayudar a los lectores como tú a hacer lo mismo. Podrás cambiar los patrones que te han impedido avanzar y convertir tu comportamiento contraproducente en un comportamiento edificante.

## El impacto del comportamiento contraproducente

Según mi experiencia, el comportamiento contraproducente es el principal motivo por el cual las personas acuden a psicoterapia. Nada nos vuelve más locos, o hace que nos odiamos más, que darnos cuenta de que hemos estado impidiéndonos tener el amor, el éxito y la felicidad que deseamos en nuestras vidas. Eso es lo que hace un comportamiento contraproducente. Trabaja en contra de nuestro propio beneficio. Desafía nuestros deseos más profundos. Crea más problemas que

los que resuelve. Por este motivo, cuando te des cuenta de que lo estás haciendo, quieres gritar con exasperación: «¡No puedo creer que lo he vuelto a hacer! ¡Debería haberlo sabido! ¡Soy mi peor enemigo!».

¿Cuántas veces te has dicho esas palabras? Lo más probable es que tu respuesta sea, «¡Con demasiada frecuencia!». ¿Cuántas veces has identificado exactamente cómo te estás autosaboteando y has jurado que no lo volverás a hacer? ¿Demasiadas veces? Relájate. Lo primero que debes saber es que no eres el único. Mis pacientes han sido desde personas corrientes a las que les cuesta llegar a fin de mes hasta poderosos magnates que podrían comprarnos y vendernos a todos nosotros; desde pacientes jóvenes y sanos hasta pacientes frágiles en su lecho de muerte; desde desconocidos hasta famosos; desde ciudadanos honrados hasta duros criminales. Cada uno de ellos se ha sentido tonto a causa de su comportamiento contraproducente y cada uno de ellos ha sido incapaz de encontrar la manera de cambiar, o si supieron cómo hacerlo, no lograron llevarlo a cabo. En algunos casos, las personas que exteriormente aparentaban ser seguras de sí mismas y desenfadadas, estaban tan llenas de desprecio hacia sí mismas que sentían que no merecían recibir amor y respeto.

Uno de mis pacientes fue un músico de jazz mundialmente famoso. Durante los últimos meses de su vida, mientras un cáncer terminal lo arrastraba lentamente hacia la muerte, era un alma atormentada. Obviamente, el comportamiento contraproducente no le había impedido tener éxito, pues era uno de los instrumentistas más respetados de su época. Pero algunos de los comportamientos que tratamos en este libro le habían impedido disfrutar de su éxito, conservar el amor y encontrar la paz cuando más la necesitaba. Por guardar rencor, se había privado del amor de su hijo; por esperar hasta que ya fue demasiado tarde, no pudo hacer las paces con su hijo antes de morir; por envidiar a otros (en este caso, a los músicos que tenían una formación clásica) no pudo apreciar plenamente la alta estima en la que lo tenían; por sus expectativas poco realistas, se lamentaba del hecho de que sólo en cuatro ocasiones en su vida el sonido de su instrumento se había correspondido a la perfección con la música que tenía en su cabeza (cuatro

momentos perfectos más de lo que cualquiera de nosotros podría lograr); y por guardarse todo en su interior, no pudo librarse de la carga de sus sentimientos más profundos.

Las últimas palabras que le dije fueron: «Déjalo ir; lo hiciste bien». Él esbozó una débil sonrisa y sus ojos se humedecieron. «Gracias, Doc –dijo–. Necesitaba oír eso». Nunca sabré si eso supuso alguna diferencia.

Este libro fue escrito para ayudar a evitar tragedias como ésta. Si estás preparado para el cambio, te ayudará a hallar la convicción y la dirección para llevarlo a cabo. Si sigues los consejos que aparecen en los siguientes capítulos, serás capaz de enfrentar situaciones difíciles con dignidad, sabiduría, valentía e incluso humor.

## Por qué nos derrotamos a nosotros mismos

El comportamiento contraproducente ocurre cuando no logramos aprender las lecciones que la vida intenta enseñarnos. Representa la victoria del impulso sobre la conciencia, de la gratificación inmediata sobre la satisfacción duradera, del alivio sobre la resolución. El comportamiento contraproducente comienza invariablemente como un intento de hacernos sentir mejor. Es un mecanismo de afrontamiento. Al enfrentarnos a una crisis, una amenaza o una situación potencialmente desagradable, tratamos de protegernos. Intentamos agarrarnos a algo que reduzca la tensión o evite que nos hagan daño. En ese momento, el acto en sí mismo nos parece lógico y conveniente, y es posible que logre aliviarnos a corto plazo. Pero ese comportamiento invariablemente regresará para atormentarnos. Entonces nos insultamos por haber sido estúpidos, tontos o débiles, cuando, en realidad, simplemente habíamos perdido la perspectiva en medio de una situación amenazadora o confusa.

Como ocurre con la mayoría de patrones persistentes, el comportamiento contraproducente suele tener sus raíces en las experiencias de la infancia. Cuando a los niños que se enfrentan a traumas se les da un

apoyo cariñoso y una orientación paciente y efectiva, tienden a desarrollar mecanismos de afrontamiento saludables. Como adultos, tienden a ser resilientes, seguros de sí mismos y creativos. Cualquier comportamiento contraproducente que puedan tener es relativamente menor y fácil de superar. Por contraste, los niños que no son amados y que son maltratados o descuidados, se sienten desprotegidos y solos. Y luego están los niños que no carecen de afecto y atención, pero a los que no se les guía adecuadamente. Aunque es posible que se sientan queridos, a menudo crecen sintiéndose incompetentes e incapaces, y por lo tanto no se sienten seguros ante la adversidad. En cualquier caso, se agarran a cualquier cosa que puedan encontrar para hacer que los sentimientos insoportables sean soportables. Cuanto más ansiosos y solos o inadecuados e incompetentes se sienten, con mayor tenacidad se aferran a los pensamientos, las actitudes y los comportamientos que les proporcionan alivio. Si no desarrollan mecanismos de afrontamiento más efectivos, aquellos que les dan alivio se solidifican y acaban convirtiéndose en comportamientos contraproducentes. Las personas que fueron maltratadas en su infancia tienden a enfadarse y a arremeter contra el mundo. Las personas que no recibieron orientación tienden a carecer de seguridad y confianza en sí mismas. Todos los caminos las conducen a diferentes formas de autoderrota.

## Cómo utilizar este libro

*Todos los sentimientos bellos del mundo pesan  
menos que una simple acción solitaria.*

JAMES RUSSELL LOWELL

Cada uno de los cuarenta concisos capítulos de este libro trata sobre un comportamiento contraproducente. Si lees los títulos del índice, sin duda, reconocerás las formas que tienes de autosabotearte. Algunas te parecerán más relevantes que otras, pero te sugiero que lo leas todo seguido, de principio a fin, y luego regreses a los capítulos que se rela-

cionan con tus problemas actuales y te enfoques en ellos. Estúdialos cuidadosamente y sigue los consejos que contienen.

Después de esta fase inicial, te sugiero que tengas el libro a mano como una fuente de referencia. Hay dos motivos para esto. El primero es que, cuando surjan nuevas situaciones, es posible que, como la mayoría de la gente, encuentres nuevas maneras de derrotarte. Súbitamente, diferentes capítulos tendrán un nuevo significado y una nueva importancia. El segundo es que es posible que necesites un curso de repaso de vez en cuando, pues los comportamientos de autosabotaje suelen volver a presentarse cuando creías que ya habían desaparecido. Los cambios positivos en la conducta deben practicarse repetidamente para que lleguen a ser parte de tu naturaleza.

Cada comportamiento contraproducente tiene su propio carácter y sus propias soluciones. Al mismo tiempo, todos tienen varias características en común. Por lo tanto, en todos los casos hay ciertas medidas correctivas que son efectivas. Siempre que te encuentres en una situación que en el pasado ha provocado en ti un impulso de autosabotaje, sigue estos pasos, además de las recomendaciones que aparecen en cada capítulo:

### ***La pausa de los cinco pasos***

Los comportamientos contraproducentes suelen ser actos reflejos. Actuamos sin tener en cuenta las consecuencias a largo plazo y sin considerar las alternativas razonables. La pausa de los cinco pasos está diseñada para evitar eso haciendo que seas más consciente. Es una manera de hacer que tu mente vuelva al bucle, permitiéndote reflexionar en lugar de caer en un acto reflejo, a actuar con inteligencia en lugar de actuar por impulso y a elegir conscientemente la mejor manera de proceder.

**Paso 1:** Incrementa tu conciencia física. Los impulsos empiezan siendo sensaciones físicas. Detente un poco y fijate qué es lo que sientes y dónde lo sientes. ¿En tu estómago? ¿En la cabeza? ¿En el cuello? ¿En el pecho?

**Paso 2:** Incrementa tu conciencia emocional. Trata de conectar la sensación física con una emoción. ¿Por qué te sientes tenso? ¿Por qué te sientes enojado? ¿De qué tienes miedo?

**Paso 3:** Incrementa la conciencia de tus impulsos. ¿Los sentimientos que acabas de percibir hacen que desees pasar a la acción? ¿Qué te impulsan a hacer?

**Paso 4:** Incrementa tu conciencia de las consecuencias. Pregúntate cuáles serán las consecuencias probables, a corto y a largo plazo, si actúas de esa manera. Ser consciente de las consecuencias indeseables de esa acción sirve como un elemento disuasivo.

**Paso 5:** Incrementa tu conciencia de la solución. Pregúntate qué alternativas tienes. ¿Cuál de ellas produciría probablemente el mejor resultado? Imaginar las cosas buenas que ocurrirán si actúas de una forma más constructiva puede servir como un incentivo para cambiar.

***Concéntrate en lo que estás ganando,  
no en lo que estás perdiendo***

No importa cuán destructivo sea, un comportamiento contraproducente sirve a un propósito. Y no importa cuánto desees dejar de hacerlo, en algún nivel es posible que tengas miedo de dejarlo atrás en favor de algo nuevo y que no has probado. Te preguntas, ¿y si el nuevo comportamiento no funciona y las cosas empeoran? Por ese motivo, algo fundamental para romper la inercia es cambiar la perspectiva y, en lugar de concentrarte en lo que estás dejando atrás, concentrarte en lo que estás ganando. De lo contrario, incluso después de haberte comprometido seriamente a cambiar, podrías regresar fácilmente a tu forma de ser autoderrotista tan pronto como encuentres un obstáculo.

***Consigue ayuda***

Dado que el comportamiento contraproducente se remonta a la experiencia de la infancia de estar solo e indefenso, es más fácil superarlo en la etapa adulta si consigues el apoyo de otras personas.

No importa cuál es el papel de las personas que te ayudan. Pueden ayudarte directamente, proporcionarte apoyo moral o estar de acuerdo

en hacerte responsable de los cambios que prometas realizar. Lo que es importante es que sepas que no estás solo. Eso fortalecerá tu seguridad en ti mismo y tu determinación.

### **Utiliza los reveses de una forma constructiva**

El comportamiento contraproducente normalmente se repite. A pesar de tus buenas intenciones, cuando se vuelvan a presentar situaciones iguales o similares, es posible que actúes de una forma refleja y hagas lo que solías hacer antes. Si tienes un revés, en lugar de torturarte por haber cometido un error, convierte tu desprecio hacia ti mismo en autodeterminación. Pregúntate qué harías si pudieras hacerlo de nuevo. Desarrolla un plan de acción para la próxima vez que se presente esa situación.

### **Recompénsate**

Cada vez que repitas un comportamiento contraproducente, tu autoestima recibe un golpe. Te ves como alguien débil e indisciplinado, incapaz de llevar a cabo tus mejores intenciones. Por otro lado, cada vez que vences con éxito un impulso de autosabotaje, ganas un poco más de respeto hacia ti mismo. Aprovecha ese sentimiento de orgullo. Recompensarte por una tarea bien hecha reforzará tu nuevo comportamiento y te ayudará a hacer que el cambio sea permanente.

### **Recurre a la percepción útil**

*Eso es el aprendizaje. Súbitamente, entiendes algo que siempre habías entendido, pero de una manera distinta.*

DORIS LESSING

Las reflexiones ordinarias proporcionan alivio y una mejor comprensión, pero no conducen necesariamente a la acción. Las reflexiones útiles tienen un impacto más práctico y duradero. Mis pacientes encuentran que las reflexiones de este libro inspiran un cambio constructivo y permanecen en sus mentes mucho después de haberlas oído por

primera vez. Un paciente las llamó «el regalo que continúa guiándome». Te recomiendo que escribas las reflexiones que están relacionadas con los comportamientos en los que estás trabajando y las pegues en el espejo del baño o en la puerta de la nevera. Esos recordatorios reforzarán tu nueva forma de proceder.

*Si creas un logro, creas un hábito.*

*Si creas un hábito, creas un carácter.*

*Si creas un carácter, creas un destino.*

ANDRÉ MAUROIS

## El compromiso de cambiar

Este libro te proporcionará inspiración, conocimiento y técnicas para que dejes de perjudicarte. Pero nada de ello te ayudará si no te comprometes a cambiar. El mero hecho de que hayas leído hasta aquí sugiere que tienes el valor necesario. No es fácil reconocer que te está poniendo trabas, y es más difícil aún asumir la responsabilidad de dejar de hacerlo. Te has dado cuenta de que echar la culpa por tus problemas a otras personas, o a las circunstancias que están fuera de tu control, no hace que las cosas mejoren. Comprendes que sólo tú tienes el poder de cambiar tu vida. Ese sentido de la responsabilidad es crucial para acabar con el autosabotaje.

Te exhorto a que te mantengas firme en tu compromiso de mejorar tu vida. Contéplate cándidamente mientras vas avanzando con el libro. Como dicen en los programas de los Doce Pasos, «haz un minucioso inventario moral». Tu honestidad, combinada con la información y los consejos que hay en cada capítulo, te proporcionarán la seguridad en ti mismo y la sabiduría para dejar atrás el comportamiento contraproducente y avanzar hacia un futuro más satisfactorio. En lugar de ser tu peor enemigo, te convertirás en tu mejor amigo.

# 1

## Buscar la aprobación y el amor de uno de tus padres

*Los niños empiezan amando a sus padres; cuando  
crecen los juzgan y, en ocasiones, los perdonan.*

OSCAR WILDE

Una paciente mía le contó a su madre que estaba viendo a un terapeuta. «Estupendo –dijo la madre–. Intentaré convencerte de que me odias». «No, mamá –replicó mi paciente–. Eso ya lo sabía desde un principio. Está tratando de convencerme de que te quiero».

Esa historia es lo más cercano a capturar los complejos sentimientos que hay entre los hijos adultos y sus padres. Prácticamente todas las personas que veo en terapia tienen conflictos con su madre o con su padre, y éstos afectan invariablemente a sus relaciones con sus cónyuges, hijos, colegas y amigos. Algunos están enojados porque se sienten privados de la aprobación o el amor de uno de sus padres. Otros están frustrados porque sus padres no los entienden y ni siquiera lo intentan. Algunos se resienten de sus intentos de controlarlos, mientras que otros resienten de su indiferencia. Y casi todos sienten culpa por no apreciar a aquellos que se sacrificaron tanto para criarlos. Con el paso del tiempo se vuelven cada vez más ansiosos. No es de extrañar que

tantos intentos de obtener lo que necesitan resulten ser contraproducentes.

Debido a su propia crianza, a menudo tus padres son incapaces de darte lo que necesitas emocionalmente. Si continúas persiguiendo aquello que no pueden darte, y si haces que tu sentido de tu valía dependa de conseguirlo, nunca te sentirás valioso. En lugar de eso, tus fútiles esfuerzos crearán animosidad y resentimiento en ti, y frustración en tus padres. De hecho, a menos de que seas el poco común hijo, o hija, que expresa sus necesidades claramente, tus padres probablemente no tendrán ni idea de lo que quieres de ellos. Lo único que saben es que estás disgustado, y eso los desconcierta y los entristece.

En muchos casos, lo que no obtienes de tus padres precisamente es lo que tus padres nunca recibieron de los suyos. Dado que para ellos es difícil dar lo que no recibieron, acaban reproduciendo su propia crianza o perpetuando las carencias de otras maneras. La clave para romper el ciclo familiar es actuar como si fueras el padre o la madre de tus padres; esencialmente, convertirte en tus propios abuelos. Dales a tus padres lo que ellos nunca recibieron. Al conectar con su anhelo oculto, es posible que los liberes para que puedan darte lo que necesitas.

*Las dichas de los padres son secretas, al igual  
que sus penas y sus miedos.*

FRANCIS BACON

Carolyn, una clienta de 50 años, tenía una madre entrometida que siempre desaprobaba las decisiones de su hija. «No deja de tratarme como a una niña –se quejaba Carolyn–. Quiero cortarla, pero simplemente no soy capaz de hacerlo».

Carolyn quería lo que todos queremos de nuestros padres, amor incondicional y aceptación, pero sus intentos desesperados por obtenerlo tenían el efecto contraproducente de distanciarla de su madre. Le recordé a Carolyn que su madre había sido criada durante la Depresión por unos padres que se habían visto obligados a trabajar muchas horas. Como cualquier otro niño desatendido, la madre de Ca-

rolyn había crecido sintiéndose ignorada. Por lo tanto, cuando se convirtió en madre, se fue al otro extremo, involucrándose tanto en la vida de su hija que intentaba controlarla. «Lo triste acerca de vosotras –le dije a Carolyn–, es que realmente ninguna de las dos ha tenido una madre».

Cuando Carolyn se dio cuenta de que ambas habían sufrido durante su infancia (su madre por haber sido desatendida y ella por haber sido controlada en exceso), fue capaz de soltar algunos de sus sentimientos más amargos. Al darse cuenta de que la naturaleza controladora de su madre era un intento desacertado de acercarse a su hija, Carolyn pudo ser más receptiva. Cuanto menos se alejaba, menos empujaba su madre. Poco después, los comentarios críticos de su madre cesaron. En lugar de gritar, las dos mujeres comenzaron a hablar la una a la otra y, con el tiempo, la una con la otra. Los tres años que les quedaron resultaron ser más dulces que los cincuenta años anteriores.

Esta reflexión funciona especialmente bien para los hombres que anhelan oír a sus padres decir las palabras mágicas: «Estoy orgulloso de ti, hijo». Los hombres que, siendo niños no tuvieron la admiración de sus padres sienten una enorme carencia; aquellos que sí la tuvieron anhelan los dulces momentos de su niñez que nunca podrán recuperar. Por este motivo, si quieres ver a un hombre adulto llorar, haz que hable de su padre.

Un paciente memorable, una estrella de rock a la que llamaré John, se había esforzado por tener éxito en gran parte en un intento de ganarse la aprobación de su padre. Pero nada, ni los discos de oro, ni el dinero, ni los aplausos, lograron hacer que su padre expresara su orgullo de una forma directa. Le aconsejé a John que fuera su propio abuelo, pero era demasiado orgulloso para hacerlo. Luego, su padre tuvo un derrame cerebral. John tuvo que ayudar a cuidar de él. Después de unos días atendiendo a ese hombre que había sido fuerte, el corazón del hijo empezó a ablandarse. Mientras ayudaba a su padre a vestirse para su cumpleaños número setenta y seis, John le dijo, «Bueno, un año más viejo, un año más sabio».

«Un año más viejo, en todo caso», suspiró su padre.

John se quedó atónito. Su padre nunca había pronunciado una palabra de desprecio hacia sí mismo en toda su vida. Mientras lo observaba intentando atarse los cordones de los zapatos, John recordó que su padre había sido criado por sus hermanos y había estado más privado del afecto paterno que él mismo. Cuando su padre acabó de atarse los cordones, John le dijo, «Bien hecho, papá. Estoy orgulloso de ti».

Los ojos de su padre se llenaron de lágrimas y susurró unas palabras que significaron más para John que una sala llena de Premios Grammy: «Yo también estoy orgulloso de ti. Eres un buen hijo».

*Primero somos hijos de nuestros padres, luego  
padres de nuestros hijos, luego padres de nuestros  
padres, luego hijos de nuestros hijos.*

MILTON GREENBLATT

Hace falta valor para ser tu propio abuelo. Tienes que estar dispuesto a dar aquello que posiblemente necesitas desesperadamente, sin garantía de un retorno. No obstante, ésa puede ser tu mayor esperanza de recibir el amor, el orgullo y la aceptación que siempre quisiste. Como mínimo, ayudará a evitar la angustia que una paciente mía expresó tan bien: «Lo que me come por dentro no es el amor que no recibí de mi madre, sino el amor que nunca pude dar por estar tan enfadada».

#### **REFLEXIÓN ÚTIL**

Si quieres aquello que nunca recibiste de tu padre o tu madre, conviértete en tu propio abuelo o abuela.

#### **Cómo actuar**

- Piensa en algo que nunca recibiste de uno de tus padres y que sientes que todavía necesitas. (Las respuestas más habituales son orgullo, amor, consuelo y aceptación).

- A partir de tu conocimiento de tu familia, determina si es posible que tu padre o tu madre lo haya recibido de sus padres.
- Imagina una situación específica en la que, sinceramente, podrías darle eso a tu padre o a tu madre, y visualízate haciéndolo.
- Busca oportunidades para ofrecer a tu padre o a tu madre eso que tú necesitas. No te sorprendas si los dos os sentís conmovidos, incluso al punto de derramar unas lágrimas. Las lágrimas no significan que algo está mal, sino que algo que estaba mal finalmente se ha corregido.

# 2

## Relacionarte con las personas equivocadas

*Sé cortés con todos, pero íntimo con pocos, y  
pon a prueba a esos pocos antes  
de darles tu confianza.*

GEORGE WASHINGTON

«¿Quizás debería hacerme monja! –proclamó Judy mientras se dejaba caer sobre la silla–. Acabo de romper con otro hombre. Todo empezó muy bien, pero resultó ser un bastardo dominante. Totalmente opuesto al blandengue con el que estuve antes, el que no podía decidir ni siquiera a qué restaurante ir. ¿Por qué siempre tengo relaciones con hombres que acaban dándome miedo o lástima? ¿No hay alguna manera de detectarlos con antelación?».

Judy no es la única que desearía tener un detector de cretinos. Y no son sólo las mujeres las que tienen ese deseo. Los hombres se quejan de que las mujeres hacia las que se sienten atraídos resultan ser maliciosas y controladoras, o dependientes. Y ambos sexos se quejan acerca de los amigos, familiares y compañeros de trabajo que los atacan constantemente o se derrumban ante la más mínima ofensa.

Como compradores que intentan detectar las manzanas podridas sin tener que morderlas, deseamos poder identificar a las personas podridas porque, a diferencia de las manzanas podridas, ellas nos muerden a nosotros. Si te relacionas repetidamente con las personas equivocadas, probablemente cada una de ellas será de uno de dos tipos de personas. El primer tipo te impresiona con su poder, carisma y fuerza. Si sientes que eres una persona débil, probablemente te sentirás atraído o atraída hacia alguien de este tipo con la esperanza de absorber parte de su poder por osmosis o asociación. La ironía es que, como los vampiros, estas personas mantienen su poder quitándoselo a otras. Son de las que toman. Quizás no te des cuenta de esto porque saben cómo hacer que te sientas especial. Esto se debe a que todavía no han empezado a hacerte daño, pero lo harán en breve.

Te sientes atraído o atraída hacia personas del segundo tipo porque ellas te necesitan. Te identificas con ellas y las tratas como quieres que te traten. Es una oportunidad de hacer el bien, de sentirte importante, incluso de ser un héroe o una heroína. Parecen inofensivas, incapaces de hacerte daño. Pero también son incapaces de dar mucho. Sientes que si las apoyas lo suficiente, acabarán siendo capaces de darte algo a cambio. Pero, en la mayoría de los casos, simplemente te exprimen. A la larga, te sientes utilizado y te conviertes en exactamente esa persona que nunca quisiste ser: fría, distante e incluso quizás maltratadora.

Con ambos tipos de personas, tus mejores intenciones acaban derrotándote. Una manera de evitar este resultado es identificar la esencia de la personalidad de la otra persona. Esto te permite relacionarte de una forma más efectiva en lugar de acabar deseando no haber conocido a esa persona. Las personas con las que debes ser cauteloso son aquellas que tienen una esencia de odio o una esencia de dolor.

Las personas con una *esencia de odio* están en guerra contra el mundo. Suelen ser encantadoras al principio, pero son competitivas, contenciosas y normalmente beligerantes. Convierten cada desacuerdo en una confrontación e intentan imponerse rápidamente. Cuando estás con ellas, acabas sintiendo que estás equivocado o equivocada, y que eres inferior.

*Un verdadero amigo, generosamente, aconseja con  
justicia, ayuda de buena gana, se aventura audazmente,  
se toma todo con paciencia, defiende con valentía  
y su amistad permanece inalterable.*

WILLIAM PENN

A menudo, las personas con una esencia de odio, al ser el producto de una infancia de maltrato, no soportan perder. Es como si les hubieran hecho tanto daño en la niñez, que juraron que siempre saldrían ganando en la adultez. Esa actitud combativa puede ser bienvenida cuando se trata de tu abogado, pero no cuando se trata de tus amigos, tus parejas o tus compañeros de trabajo. Puedes llegar a tener tanto miedo de que te hagan daño que acabas sacrificando tus propias necesidades para adaptarte a ellas.

Si le hablas a una persona con una *esencia de odio* de tus metas y tus aspiraciones, intentará desinflar tu entusiasmo e, incluso, quizás intente hacer que fracasas. Obsérvala cuando esté en compañía de alguien menos afortunado que ella, y verás que tiende a no tener interés, tal vez incluso a burlarse o ser condescendiente.

Las personas con una *esencia de dolor* son más frustrantes que hirientes. Estar con ellas es como caminar sobre cáscaras de huevo: a menos que tengas muchísimo cuidado de no herir sus sentimientos, acabarás sintiéndote culpable. Se toman todo de una forma personal, pero, en lugar de desquitarse, se derrumban y se repliegan, haciendo que sientas lástima de ellas.

Normalmente, al ser el producto de una desatención emocional, las personas con una esencia de dolor crecen sintiendo que nadie las quiere, que no son especiales, que nadie las protege y que no valen nada. No harán nada contra ti, pero tampoco harán nada por ti. Simplemente, se sienten demasiado desaventajadas como para apoyar o atacar a alguien. Cuando están con personas menos afortunadas que ellas, se sienten demasiado vacías y abrumadas como para poder ayudar y, luego, se sienten mal por ser incapaces de rescatar a esa persona.

*Una persona noble atrae a personas nobles, y  
sabe cómo retenerlas.*

GOETHE

Afortunadamente, hay un tercer tipo de personas: aquellas que tienen una *esencia sana*. Abiertas de mente, seguras de sí mismas, con convicciones sólidas y un buen sentido del humor, éstas son las personas que queremos en nuestras vidas. Al haberse sentido seguras y amadas en su infancia, las personas con un *esencia sana* tienden a ser leales, honestas y sinceras. Cuando están dolidas o contrariadas, se recuperan rápidamente, sin guardar resentimientos o intentar desquitarse. Dado que no se sienten amenazadas por el éxito de otras personas, te apoyarán con entusiasmo. Con los menos afortunados son genuinamente compasivas y, normalmente, intentan ayudar. Éstas son las personas a las que tienes que recurrir en momentos de necesidad.

Desafortunadamente, la mayoría de la gente que conocerás tendrá una *esencia de odio* o una *esencia de dolor*. Asociarte con ellas no es necesariamente autosabotaje, a menos que te veas atraído hacia su *esencia* como un rayo de luz hacia un agujero negro. Si las manejas con eficacia, es posible que puedas construir una relación satisfactoria. Solo recuerda que cambiar es su responsabilidad, no la tuya.

#### **REFLEXIÓN ÚTIL**

Evita la *esencia de odio*, comprende la *esencia de dolor* y busca la *esencia sana*.

#### **Cómo actuar**

##### ***Cómo lidiar con una esencia de odio***

- Si no puedes evitarlos, acepta que no puedes cambiarlos.
- No seas demasiado cercano o confiado.
- No entres en el juego de competir con ellos. No puedes ganar con personas que no están dispuestas a perder; incluso, si obtienes una victoria, no te dejarán disfrutarla.

- No dejes que te convenzan de no actuar en tu mejor interés mediante la intimidación o la persuasión.
- No discutas ni debatas con ellos; sólo piensa en una línea de acción que sea justa y razonable, y llévala a cabo.

### *Cómo lidiar con una esencia de dolor*

- Comprende que el hecho de que actúen como si estuvieran heridos no significa que tú les estés haciendo daño.
- No te quedes atrapado en sus estados de ánimo y no asumas la responsabilidad de animarlos.
- Recuerda que no tienes la capacidad de hacerlos felices.
- Trata de lidiar con ellos de una forma desapasionada y objetiva.
- Aclara con antelación qué comportamientos y actitudes esperas de ellos, y qué pueden esperar de ti dentro de lo razonable.