

	Tirada:	320.796	Sección:	-	
	Difusión:	264.085	Espacio (Cm_2):	715	
Nacional Suplemento Semanal	Audiencia:	924.297	Ocupación (%):	100%	Imagen: No
		01/09/2012	Valor (€):	8.715,00	
			Valor Pág. (€):	8.715,00	
			Página:	18	

Cualquier excusa es buena, o no, pero al menos parece que de manera inmediata tranquiliza la conciencia de quien la usa. ¿Quién no ha dicho que llega tarde al trabajo por el tráfico o a una cena con unos amigos asegurando que nunca ha sido puntual? Permite no sentirse tan culpable o responsable de lo que se ha hecho o dejado de hacer. Las excusas también se utilizan en situaciones que son desbordantes: "Yo no puedo hacer nada para paliar el hambre en el mundo".

No todo el mundo lo contempla de la misma manera. La actriz Hilary Swank, quien ya tiene en su haber dos Oscar, afirma que uno mismo se pone excusas para no cambiar situaciones, para no hacer nada. "Siempre se tienen dos opciones: decir que el mundo no tiene remedio y no hacer nada o luchar por mejorarlo". Lo tiene muy claro sobre todo al encarnar en *Escritores de la libertad* a la maestra Erin Gruwell, una historia real que sucedió en Los Ángeles hace unos veinte años, cuando estaban al alza los disturbios raciales alimentados por las imágenes repetidas hasta la saciedad de Rodney King golpeado por la policía cuando ya estaba esposado. Para entrenarse como maestra, la joven Erin Gruwell escoge ir a una de las escuelas más conflictivas, en un barrio convertido en gueto, donde algunos alumnos acuden a la clase con armas. Las circunstancias son perfectas para que todo siga igual y los niños persistan en el fracaso escolar. Los profesores veteranos no están por la labor. Su excusa es que hagan lo que hagan estos chavales seguirán insertados en la espiral de violencia y delitos. Pero el idealismo y la tenacidad de Erin Gruwell tiene suficiente consistencia como para que estos chicos sentenciados recuperen su dignidad y su autoestima. En un barrio donde casi nadie va a la

universidad consiguió que 150 alumnos suyos se matricularan en las universidades.

La historia de Erin Gruwell es real y aun así sorprende y es calificada de excepcional. Las excusas no iban con esta maestra. Pero para muchas personas, sí. En mayor o menor grado se buscan justificaciones de lo que pasa o deja de pasar. Según los expertos se trata de un mecanismo habitual porque la persona saca un beneficio de ello. Son denominados beneficios secundarios. ¿Cómo nos beneficia? ¿Nos beneficia realmente?

Para Noemí Suriol, fisioterapeuta, directora del centro Lenoarmi, de Barcelona, se produce una tensión dentro de la persona entre lo que debiera hacer y lo que decide no hacer. "Esta distancia crea incomodidad, molestia, angustia, es internamente activa como un Pepito Grillo. Ante esta molestia aparecen los pretextos para apaciguar esta incomodidad interna. En primera instancia nos beneficia. Pero se trata de un beneficio secundario que al final perjudica nuestro desarrollo". Robin Sharma, abogado, experto en liderazgo y desarrollo personal, autor de, entre otros libros, *Las cartas secretas del monje que vendió su Ferrari* (Grijalbo), también constata esta querencia por los pretextos. Explica que hay cierta tendencia a creer que no se puede hacer nada ante hechos que nos sobrepasan, como llegar tarde al trabajo por un accidente de tráfico que ha producido un atasco descomunal. Pero el colmo de los colmos es asegurar que se llega tarde por ese accidente sin que realmente haya tenido lugar. Es el miedo a asumir responsabilidades.

Excusas hay muchas y muy variadas. "Todos tenemos una gran caja de excusas, como una

A CORTO PLAZO UNA EXCUSA NOS DEJA MÁS TRANQUILOS, PERO ES UN ESPEJISMO

HAY QUIEN JUSTIFICA QUE NO SE PUEDE CAMBIAR DEBIDO A LOS GENES

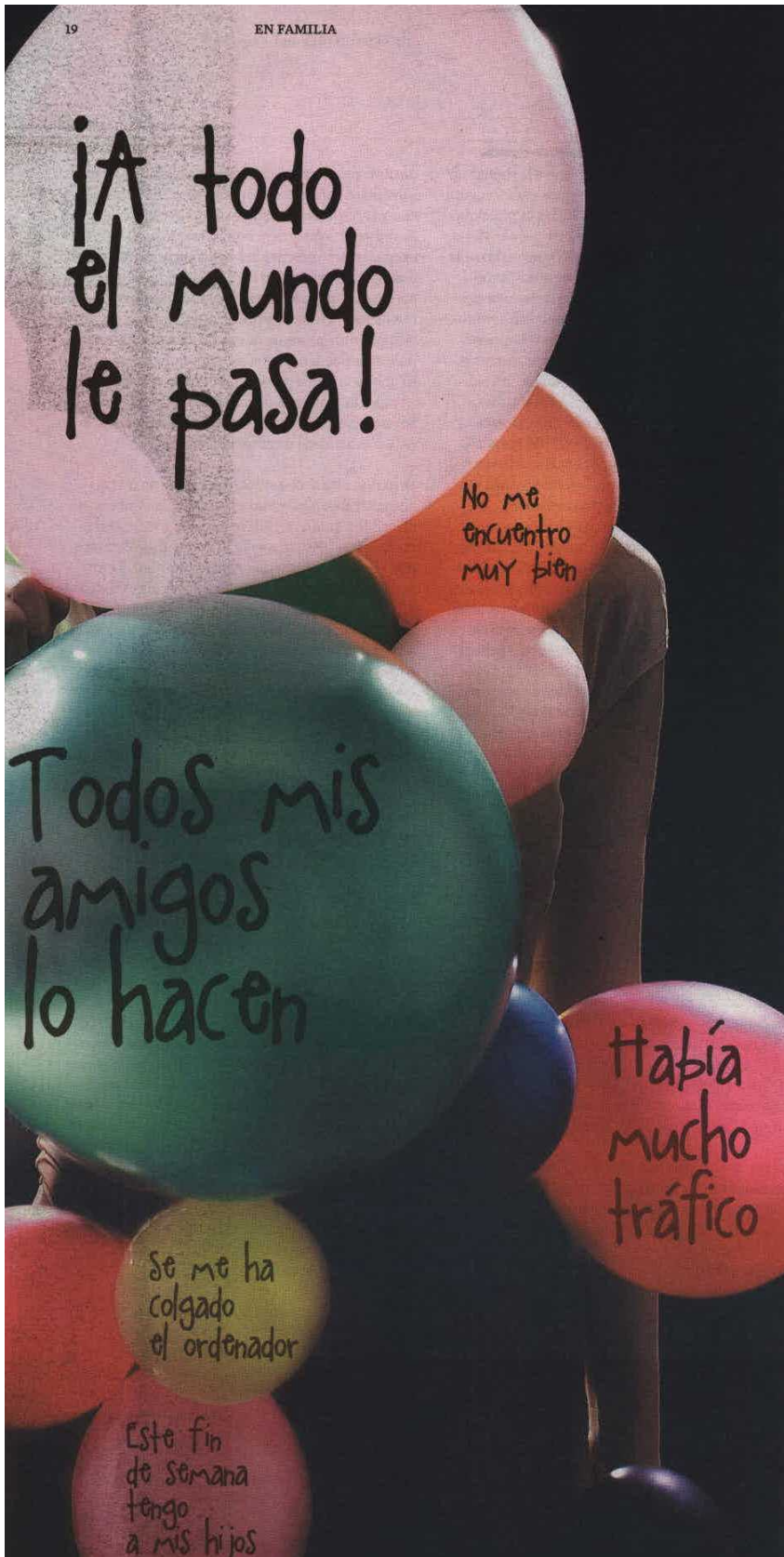
POR QUÉ NOS AGARRAMOS A LA EXCUSA

Texto Jordi Jarque

¿Por qué hay tantas personas a las que les cuesta asumir las responsabilidades o las consecuencias de lo que hace o deja de hacer? Los expertos explican que justificarse es una reacción habitual. Pero se puede ir cambiando



	Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 715 Ocupación (%): 100% Valor (€): 9.975,00 Valor Pág. (€): 9.975,00 Página: 19	
	Nacional Suplemento Semanal	01/09/2012	

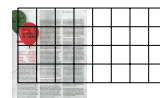


caja de herramientas mental que todos llevamos y utilizamos para ser coherentes", afirma Noemí Suriol. Hay quien se ha entretenido en recopilarlas. Francisco Gavilán es un psicólogo que en su libro *Yo no he sido* (Zenith) ha recogido las más habituales. Desde las más recurrentes como "ya lo haré mañana" y "todo el mundo lo hace", hasta los más inquietantes como "la televisión me impulsó a hacerlo". Este experto asegura que la excusa es un autoengaño, una especie de táctica para sobrevivir, para salvar la autoestima o la imagen que se proyecta hacia los demás. En este sentido se siente amenazado y opta por justificarse en lugar de asumir sus limitaciones en un momento dado, sus equivocaciones o su inconsistencia. Es difícil reconocer los errores que uno pueda cometer.

Hay problemas para asumir responsabilidades y hay quien afirma que realmente nadie puede asumir nada porque el ser humano es reo de su biología, de su sistema hormonal o de su código genético. No es extraño que el determinismo existencial, según el cual el libre albedrío es una quimera porque el ser humano está sujeto a meros mecanismos, guste a tanta gente, asegura Michael Gazzaniga, psicobiólogo, director del Sage Center para el estudio de la mente de la Universidad de California, autor de, entre otros libros, *¿Quién manda aquí? El libre albedrío y la ciencia del cerebro* (Paidós). "Soy como soy y no puedo cambiar. Es mi temperamento o mis genes y ante eso no puedo hacer nada". Para este neurocientífico vivimos en una especie de contradicción. Lo explica de la siguiente manera: "La vida diaria plantea el siguiente enigma: todos nos sentimos agentes conscientes, todos nos sentimos como una unidad consciente, capaces de actuar con determinación y libres de tomar decisiones de casi cualquier tipo. Al mismo tiempo, todo el mundo comprende que somos máquinas, aunque máquinas biológicas, y que la leyes físicas del universo son aplicables a ambos tipos de máquinas, tanto a las artificiales como a las humanas. ¿Ambos tipos de máquinas están completamente determinados o tenemos la libertad de elegir lo que deseamos?".

Michael Gazzaniga lleva este determinismo hasta sus últimas consecuencias y recuerda que Richard Dawkins, etólogo y autor de, entre otros libros, *El gen egoísta*, que popularizó a dicho científico, "representa la perspectiva de la ciencia ilustrada que sostiene que todos somos máquinas mecanicistas determinadas, afirmación que conlleva consecuencias inmediatas. Si es así, ¿por qué castigamos a los individuos que muestran una conducta antisocial, si no pueden hacer otra cosa? ¿Por qué no los vemos como personas que necesitan una reparación? Al fin y al cabo, si el coche se estropea y nos deja tirados, no la emprendemos a patadas contra él?". Michael Gazzaniga explica que entre los neurocientíficos cada vez tienen más asimilado que el cerebro no es estático, sino dinámico. Se habla de la plasticidad del cerebro y su capacidad para modificar sus conexiones neuronales incorporando nuevas habilidades.

También puede ser una cuestión de creencias sobre lo que se puede hacer o no relacionado ▶



**LAS EXCUSAS
PUEDEN
CONVERTIRSE
EN UN
COMODÍN
PARA NO
CAMBIAR
SITUACIONES**

**ASUMIR LOS
RESULTADOS
DE LO QUE
SE HACE O
SE DEJA DE
HACER ES
EL MEJOR
ANTÍDOTO**

► con este libre albedrío. Pero sea creencia o no, puede determinar resultados como han constatado otros investigadores. Kathleen Vohs, psicóloga, profesora de Marketing de la Carlson School of Management de la Universidad de Minnesota, y su colega Jonathan Schooler, investigador del departamento de Psicología de la Universidad de California, demostraron en un experimento publicado hace cuatro años en la revista de la Association for Psychological Science, que la gente actúa mejor cuando cree que tiene libre albedrío y puede decidir por sí misma sin poner excusas. Tras analizar una encuesta efectuada en 36 países, donde se observaba que más del 70% de los encuestados se consideraba dueño de su propia vida, y otros estudios donde se demuestra que la transformación del sentido de la responsabilidad del individuo puede alterar su conducta, Vohs y Schooler decidieron comprobar empíricamente si la gente trabaja mejor cuando cree que tiene la libertad de elegir sus actos. Llegaron a la conclusión de que "la incredulidad en cuanto al libre albedrío produce la sensación de que el esfuerzo es inútil y, por tanto, no vale demasiado la pena tomarse la molestia de cambiar". Michael Gazzinga añade que, en ese sentido, "la gente prefiere no tomarse la molestia, en forma de autocontrol, porque es algo que requiere esfuerzo y consume energía".

Tanta energía puede consumir que a la mente no le resulta difícil producir más y más excusas. Aunque tampoco es gratis. Noemí Suriol explica que la mente puede engañar al cerebro, pero lo tiene difícil para engañar al cuerpo. "Al cuerpo no se le puede engañar, y el cuerpo no engaña. Cuando mentimos, se producen una serie de reacciones fisiológicas más o menos sutiles que van acumulándose por el hábito. Pequeñas contracciones musculares o cambios en la tensión, entre otras, pueden ser identificadas por personas entrenadas en la observación o por personas intuitivas. Cuando mentimos, el cuerpo manifiesta esta discrepancia. Para la salud integral de las personas, la verdad es saludable. Acercarse a la verdad (objetiva) es un esfuerzo que provoca salud. El hábito de buscar excusas o pretextos está muy arraigado en la mente humana y busca la seguridad del individuo. Hay que hacer un esfuerzo para ser congruente y un atajo son las excusas y los pretextos, que son unas categorías sutiles de la mentira. Las pequeñas mentiras cotidianas pueden hacer la vida cotidiana aparentemente un poco más soportable, pero es un camino engañoso".

Aún así hay situaciones y situaciones, como explica Assumpció Salat i Bertran, psicóloga, directora del centro de psicología Agape. Esta experta constata que una de las cosas que más cuesta "a muchos seres humanos es asumir totalmente la experiencia de sus vidas. La diferencia entre la persona que pone excusas y la que no lo hace es que a la primera le cuesta mucho asumir el resultado de sus elecciones y decisiones, mientras que la segunda es una persona responsable capaz de asumir los resultados de todo aquello que hace o dice". Esta experta explica en qué situaciones generalmente hay una tendencia a poner excusas.

"Primero, ante aquello sentimos". Comenta que en vez de asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos ponemos excusas y culpabilizamos a los demás o al entorno de lo que sentimos. "Los sentimientos es algo que producimos nosotros mismos en nuestro interior al alimentar nuestra emociones que serían puntuales con pensamientos que las engordan y las nutren".

En segundo lugar, esta experta afirma que se ponen excusas ante los errores. "Tenemos a veces a no reconocerlos y a justificarnos o poner excusas para no asumir las consecuencias de nuestro error".

En tercer lugar, "ante nuestros acuerdos con otras personas o entidades". Assumpció Salat i Bertran afirma que cuando se llega a un acuerdo con alguien y luego por alguna razón ese acuerdo no se cumple, "tenemos a poner excusas para no asumir nuestra responsabilidad, el ejemplo típico es el de llegar tarde a una cita (acuerdo), enseguida ponemos excusas y justificaciones para no tener que pasar por la vergüenza o el miedo a admitir nuestra responsabilidad".

Y por último, "ante comportamientos o errores

de otras personas, tendemos a poner excusas para salvarlos o para que no asuman ellos las consecuencias y la responsabilidad de sus actos o errores". Assumpció Salat quiere remarcar que, a la larga, las excusas restan efectividad y eficiencia en nuestra vidas, nos roban también la energía por la incoherencia interior que producen. "Por todo ello, para librarnos de las excusas y justificaciones hemos de tener siempre muy presente que nadie ni nada nos manipula. Nos pueden amenazar, pero nunca manipular, ya que todo lo que pensamos, decimos y hacemos siempre lo acabamos decidiendo nosotros mismos. Ser consciente de esto, y entrenarse en practicarlos es todo un trabajo de autoconocimiento".

Pero no es fácil. Noemí Suriol recuerda un proverbio árabe: "Quien quiere hacer algo encuentra un medio, quien no quiere hacer algo encuentra una excusa". Esta experta propone modificar un poco esta frase para incorporar también el concepto pretexto: "Quien quiere hacer algo (indebido) encuentra un pretexto, quien no quiere hacer algo (que debiera hacer) encuentra una excusa". Marcelo Berenstein, director de Emprendedores News y autor de *201 mensajes para emprender y liderar*, recoge la historia de un maestro que llevó al alumno a una granja muy pobre donde dormían de lo poco que obtenían de su vaca. "Sorpresivamente el maestro mató a la vaca y se fue con el alumno, quien quedó acongojado y perplejo por su acción. Al año ambos regresaron. En la granja se respiraba prosperidad. La vaca había sido la excusa con la que justificaban su fracaso, no hacían nada y se conformaban con su situación".

Marcelo Berenstein comenta que quienes ponen excusas pueden ser identificados como pesimistas. Y hay quien justifica el pesimismo asegurando que son realistas frente a los optimistas. ¿Quién es más realista? Qué más da. "Ambos logran, para bien o para mal, aquello en lo que creen. Un optimista hace lo que un pesimista impide", asegura Marcelo Berenstein. Para quien quiera identificar qué tipo de excusas utiliza en su vida, este experto ha hecho una pequeña lista de vacas. Vacas justificadoras: hay quienes están peor, odio mi trabajo pero gracias a que lo tengo, al menos tenemos para comer. Vacas inocentes: lo que me pasa es genético, o a mi nadie me apoya. Vacas de falsas creencias: se es esclavo de lo que se tiene. Vacas paralizantes: recién empiezo algo nuevo cuando estoy absolutamente seguro. Vacas filosóficas: unos nacen con estrellas y otros nacen estrellados. Vacas de autoengaño: lo importante no es ganar sino competir.

Los expertos aseguran que la manera de eliminar las excusas es sencillamente asumir al 100% la responsabilidad de los errores o de las cosas que dejan de hacerse bien. No es tan fácil porque también requiere dejar de culpabilizarse de manera castrante. Y la culpa y los miedos al cambio todavía pesan demasiado. ■

¿Cuál es su mejor excusa?
Opine en lavanguardia.com/estilos-de-vida

