

intro PSICOLOGÍA

TOLERANCIA CERO CON LAS *Excusas*

Los seres humanos somos expertos en crearlas: no puedo, no tengo tiempo, no sé, qué pensarán... Si perdemos la pelea interior ante los desafíos, ni actuaremos ni resolveremos.

Por *Raimon Samsó*. Ilustración de *José Luis Ágreda*

Podemos cambiar los hábitos, incluso los mentales que nos llevan a tratar de sobreprotegernos con las excusas, haciendo que perdamos oportunidades en la vida. La costumbre negativa de la procrastinación se puede sustituir por rutinas de acciones disciplinadas y responsables. Pero ¿de dónde proceden las excusas?, ¿cómo sería nuestra vida sin ellas? Y sobre todo, ¿cómo dejar de ponerse pretextos?

Los hábitos, sean buenos o malos, tienen un propósito claro que resulta muy beneficioso: ahorrar esfuerzo. Aunque parezca sorprendente, una gran parte de las acciones que realizamos son automatismos inconscientes y no decisiones reflexivas. Por eso convierten los comportamientos en rutinas que tratan de ahorrar tiempo y ener-

gía. Pero ¿y si esa costumbre estuviese privando a una persona de lo que más quiere? Eso es precisamente lo que ocurre con las excusas.

AUTOENGAÑARSE

“Una excusa es peor y más terrible que una mentira”

(Alexander Pope)

Seguramente los pretextos están más cerca del engaño que del argumento, porque suenan más a justificación subjetiva que a razón objetiva. El ser humano es experto en crearlas. Tal vez las que siguen son algunas de las más frecuentes: “Es difícil. Es arriesgado. Algún día. Creará problemas en casa. No me lo merezco. No me lo puedo permitir. Nadie me va a ayudar. No soy lo suficientemente inteligente. No sé cómo hacerlo. Soy demasiado mayor. Soy demasiado joven. Qué pensarán de mí.

No tengo la energía necesaria. No tengo tiempo. Lo haré cuando me retire. Ahora no es el momento. Esperaré una oportunidad...”.

Dice Camilo Cruz en su conocido libro *La vaca*: “El verdadero enemigo del éxito no es el fracaso, como muchos piensan, sino

el conformismo y la mediocridad. Todos cargamos con más vacas de las que estamos dispuestos a admitir; excusas que ni nosotros mismos creemos, con las que pretendemos explicar por qué no hemos hecho lo que sabemos que tenemos que hacer”. Seguramente el autor se refiere al “juego interno del éxito”. ¿En qué consiste semejante concepto?

Las personas desarrollan dos clases de juegos: el interno y el externo. El interno sucede en nuestra mente. Es la pelea interior que tenemos que resolver ante un desafío de la vida, una decisión compleja o una situación de cambio. El juego externo consiste en actuar y resolver. Cuando una persona pierde la partida interna, lo más seguro es que acto seguido ocurra lo mismo con la externa. Es decir, cuando alguien se pone excusas,

“El verdadero enemigo del éxito no es el fracaso, sino el conformismo y la mediocridad”

lo más seguro es que no actuará. Y si bien no experimentará un fracaso, tampoco conseguirá un éxito y, lo que es peor, no tendrá una experiencia de aprendizaje.

Pero además los pensamientos están expuestos a las mentes de otras personas continuamente; es decir, son susceptibles de *contaminarse* con el *contagioso virus de la excusa*. Algunas personas lo incuban desde pequeñas, ya que antes de los diez años todos hemos sido expuestos a un surtido variado de *memes* (unidad de información

transmisible de persona a persona por imitación). Cuando un *meme* entra en la mente, sin duda va a influirle sutilmente. Por suerte, >





PSICOLOGÍA

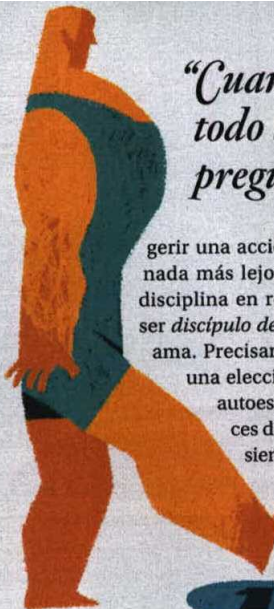
ADIÓS AL CONFORMISMO

LIBROS

- 'La vaca', de Camilo Cruz.
Una historia sobre cómo deshacernos del conformismo y las excusas que nos impiden triunfar.
- 'Excusas para no pensar', de Eduard Punset.

PELÍCULA

- '¡Excusas!', de Joel Joan, 2003.



"Cuando se afronta un problema, todo lo que se necesita es una buena pregunta y atreverse a responderla"

gerir una acción forzada, pero nada más lejos de la realidad: disciplina en realidad significa ser discípulo de una idea que se ama. Precisamente por seguir una elección guiada por la autoestima, somos capaces de decir adiós para siempre a las excusas. Pero ¿cómo activar la autodisciplina? Aquí es donde pide

preguntas, como siempre exigen una respuesta concreta, ayudan a crear un nuevo modo de ver las situaciones y consecuentemente a generar un cambio de actitud o mentalidad.

Estas son las preguntas que ayudan a disolver las excusas: ¿de dónde procede?, ¿es verdad?, ¿cómo es mi vida con ella?, ¿cómo sería mi vida si la dejara de lado?, ¿qué se esconde realmente tras ella?

Cinco preguntas nada más, pero, una vez formuladas, el inconsciente ya no puede dejar de pensar en ellas y buscará respuestas aquí y allá hasta que las encuentre.

Lo primero que suele descubrirse es que la mayoría de los pretextos simplemente no son verdad, y nunca lo han sido, solo eran hipótesis sin confirmar. Otra certeza que se adquiere tras formular la mencionada batería de preguntas es que son... ¡argumentos de otras personas! Puede parecer ridículo, y en realidad lo es, pero así es como sucede. Alguien dice: no se puede esto o no conviene lo otro... y quien lo oye confunde una opinión no contrastada con una verdad justificada.

Lo siguiente que ocurre después de reflexionar sobre estas cuestiones es que las personas descubren cuánto se pierden en realidad y el elevado precio que acaban pagando por autoengañarse: tratamos de protegernos de cometer un error, y el efecto es que el miedo que inspira las excusas siempre es una estafa. ●

> siempre es posible cambiar cualquier patrón mental adicto a las excusas, no importa cuánto tiempo haya tomado el condicionamiento. ¿Cómo? Con la autodisciplina.

PODER SUPREMO

"Disciplina es el puente entre las metas y los logros" (Jim Rohn)

Mucha gente piensa que el éxito viene de la buena suerte o de un talento enorme, pero muchas personas de éxito alcanzan sus mayores logros de una manera más sencilla: a través de la autodisciplina, a través de vivir sin pretextos.

No importa de qué área de la vida se habla: relaciones, carácter, salud, éxito personal, condición física, negocios, gestión del tiempo, amistad y familia, liderazgo, consecución de objetivos, ventas, finanzas, solución de problemas... la autodisciplina siempre es la clave. Basada en el dominio de sí mismo o autocontrol, es realmente la respuesta para conseguir lo que una persona se propone. Importa más la voluntad que la formación o la inteligencia. Cuando una persona puede elevar el nivel de su autodisciplina, se convierte casi en imparable.

Lo que sigue son cinco actitudes para acabar con el hábito de las evasivas: disciplina, persistencia, coraje, coherencia, trabajar con objetivos y autorresponsabilidad.

La primera es la más poderosa. Puede sonar a obligación, pues parece su-

entrada el concepto de las buenas preguntas que abren nuevos paradigmas de percepción.

Alguien dijo que cuando se afronta un problema, todo lo que se necesita para hacerle frente es formularse una buena pregunta y atreverse a responderla. No una pregunta cualquiera, sino una pregunta que haga pensar y también que permita intuir cuál es la mejor decisión. En efecto, todo lo que necesita una excusa para disolverse es una pregunta certera.

PREGUNTAS COMO ANTÍDOTO

"Hay mil excusas para fallar, pero ni una sola buena razón"

(Mark Twain, escritor)

Las preguntas son una poderosa herramienta para el cambio personal y la toma de decisiones importantes. En el *coaching* se usan con frecuencia para diseñar nuevas perspectivas. Las

La costumbre de empezar como filosofía de vida

"La innovación es misteriosa. La inspiración es, en gran parte, impredecible. Pero es obvio, por todos los éxitos que vemos en el mercado, que podemos dar la talla. Cuando la costumbre se arraiga y te conviertes en un iniciador, en el centro del círculo, cada vez encontrarás más cosas en las que fijarte y más proyectos que iniciar. El impulso aumenta y cada vez se te da mejor generarlo. Si te metes en la cama por la noche con la certeza de que la gente espera que te pases el día siguiente iniciando cosas, te despertarás con una lista. Y a medida que la gente que te rodea adopte también la costumbre de conectar, mejorar e ir más allá, los beneficios serán evidentes. Esta idea tan prosaica, el simple acto de empezar, es en realidad profundamente transformadora". (Hazlo, de Seth Godin).