

ANIMARSE A EMPEZAR

< Dare to Get Started >

Llegó marzo, se terminaron los meses de ocio y seguimos sin dar el primer paso hacia ese nuevo proyecto que tanto nos desvela. Cómo superar los miedos que nos frenan y confiar en uno mismo. Claves para lograr que este sí sea el mejor año de de nuestra vida. / **March is upon us. The summer is drawing to a close and it is time to focus on our life projects. How to face your fear and trust yourself. Tips on how to make this year the best year of your life.**

➤ **TEXTO / TEXT:** Gisela Carpineta

Plantar un árbol, tener un hijo y escribir un libro”, son las tres premisas que según el poeta y filósofo cubano, José Martí, debe cumplir todo hombre para ser feliz. Siendo un poco menos ambiciosos, la realidad es que a diario nos encontramos con deseos más simples y tangibles –pero no por ello más fáciles de alcanzar y realizar– como dejar de fumar, cambiar de carrera, mudarnos con nuestra pareja, arrancar el negocio propio o irnos de viaje sin rumbo cierto.

Sí, son pensamientos y proyectos que no nos dejan en paz, que no salen de nuestra mente. Y justo ahora que estamos en marzo y el tiempo de relax vacacional va diciendo adiós, nos invade un sacudón de realidad: “otro año más y sigo en el mismo lugar”, quizás sea la queja más pronunciada en estos tiempos por quienes no están a gusto con la rutina en la que sus días se gastan. Proyectamos cómo será ese pequeño restaurante con nuestro mejor amigo, anhelamos cambiar las ciencias exactas por un curso de cocina, calculamos una y otra vez en cuánto quedarían las cuotas del préstamo para el primer auto y pensamos el recorrido detallado de nuestro viaje por la India. Sin embargo, todo eso no logra escaparse de la cabeza y seguimos sin dar el primer paso hacia lo que consideramos que nos hará sentir eso que llaman felicidad plena.

“El cerebro ya sabe que el patrón a seguir

es poner obstáculos a nuestros deseos y, sin darnos cuenta, dirigimos nuestro foco de atención hacia la negatividad con excusas internas como esas; así logramos el objetivo de no cumplirlas y trabajamos en nuestra propia contra”, advierte Sandra Munk, directora de la Consultora Cambio y Desarrollo que asesora y acompaña en los procesos de cambio y desarrollo personal y profesional.

“El psiquismo humano tiene que luchar con una cierta inercia, en la cual es como si se dijera ‘más vale malo conocido que bueno por conocer’; es muy conservador, teme lo nuevo, teme la sorpresa, teme toda modificación de un estado conocido. Pero hay que tener en cuenta que ser siempre igual a sí mismo puede ser muy aburrido”, advierte Juan Eduardo Tesone, médico psiquiatra, miembro titular de la Asociación Psicoanalítica Argentina y de la Sociedad Psicoanalítica de París. “Hay que pensar que el cambio pueda permitirnos otra forma de vida más acorde a nuestra verdadera personalidad, a nuestros deseos inconscientes y expectativas conscientes”, agrega.

Por temor a lo desconocido o por simple comodidad, porque ya lo intentamos y no funcionó, por miedo a no tener el visto bueno de los demás o por terror al fracaso: un sinfín de cuestiones –o muchas veces simples excusas– juegan en contra a la hora de querer arrancar eso que tanto anhelamos. Nos sentimos desmotivados, cansados de hacer todos los días lo mismo,

necesitamos un cambio de vida o simplemente algo que nos “mueva la estantería” y nos haga sentir más plenos.

“Existen personas que trabajan en lo que no les gusta durante años y no se animan a cambiar por miedo a abandonar ‘lo seguro’, sin poder distinguir que lo ‘único seguro’ es la frustración que vienen acumulando, deteriorando severamente su calidad de vida”, remarca Daniel Rosales, presidente de la Asociación Argentina de Coaching, una disciplina para entrenar todas las cuestiones relacionadas a ser más efectivos a la hora de diseñar y lograr resultados. Si bien ponerse objetivos a veces da miedo, ya que nos lleva de lo conocido a lo desconocido, Verónica de Andrés y Florencia Andrés –autoras del best seller “Confianza Total” y expertas en motivación y coaching– remarcan que “también es algo natural porque los objetivos son como el motor del progreso humano que nos conecta con el entusiasmo”. Sin embargo, aclaran que existen personas que incluso hasta le tienen miedo al éxito.

La coach Agostina Fasanella, de Liderarte Consultora, explica que todo aquello que insinúe innovar en nuestras vidas será tomado como una amenaza y generará miedos. “La buena noticia es que se puede salir de allí y sólo necesitamos tener absoluta firmeza en decir basta a aquellas rutinas que ya no nos sirven y estar conscientes que nuestra mente siempre va a querer mantenernos en el lugar conocido, ya que, de alguna manera, esto nos asegurará que aparentemente no tendremos sorpresas desagradables”. Es por ello que la mayoría de las personas manejan su rutina exitosamente, sin medir que de esa manera sólo se tiene más de lo mismo.

Para Munk, es después de las vacaciones cuando se abre un nuevo ciclo y con este se nos presenta por delante una nueva oportunidad de mejorar en algún aspecto, de completar lo que venimos haciendo, de cerrar algo que ya no nos sirve. “En nuestra mente, todo eso es perfecto. Pero cuando fundimos el sueño con la acción, dejamos de ser sólo soñadores para volvernos visionarios y emprendedores”.

“El éxito es alcanzar lo que uno sueña y todos los sueños son nobles mientras sean de uno”, aclara Bernardo Stamateas, psicólogo, teólogo y autor de los best seller “Emociones Tóxicas”, “Quiero un cambio” y “Gente tóxica”. En ese sentido recuerda que en un viaje conoció a un joven centroamericano cuyos padres y abuelos eran abogados muy famosos: “Toda la vida le habían dicho que tenía que ser abogado así que finalmente se recibió, les dio el título

y les dijo ‘ahora voy a hacer lo que quiero’”. Este abogado ahora es profesor de salsa de un conocido hotel. “Los sueños están escondidos en lo que nos apasiona y no hay nada más frustrante que cumplirle el sueño a los demás”, un punto de vista con el que concuerda el psiquiatra Tesone: “El éxito del cambio comienza porque sea un deseo propio y no que la presión del cambio venga del afuera”.

Pero, ¿cómo salir de esa zona de confort que nos mantiene en el mismo sitio? ¿Cómo detectar qué es lo que nos detiene y dar ese sacudón? “La mayoría de las cosas que queremos lograr están fuera de esa zona que conocemos, por eso lo principal es definir cuál es nuestra meta. Estamos más acostumbrados a hablar de lo que no queremos y eso deja poco margen para enfocarnos en lo que sí queremos lograr: no quiero más este trabajo, no quiero más esta relación, no quiero más esta situación”, sostienen Verónica de Andrés y Florencia Andrés.

Para Stamateas también es fundamental identificar qué queremos lograr, pero de manera específica y cuantificable: “Si yo no sé dónde está el blanco, no sé a dónde apuntar la flecha. Esto, que parece muy obvio y básico, es algo en que mucha gente que falla desde el comienzo; dice que busca más amor, más paz, y va derecho al fracaso”.

Muchas veces las razones que nos impiden cambiar son de origen interior y se llaman miedos, inseguridades o son derivaciones de la desconfianza en sí mismo. “Es importante y necesario conocerse, descubrir los errores y bloqueos y en base a ello tomar decisiones para una mejor construcción de la autoestima y la confianza”, explica Adriana Guraieb, psicoanalista y miembro titular de la Asociación Psicoanalítica Argentina (APA).

El miedo al fracaso es natural, de eso no hay duda, ¿pero es una cuestión personal o cultural? Para Stamateas, en América Latina está muy estigmatizado equivocarse y en ese sentido los argentinos somos muy adolescentes: “Queremos todo y no tenemos nada, queremos vivir en un eterno presente, y no hacemos un puente hacia el mañana. No podemos decir ‘disfruto hoy y también pienso en las consecuencias del mañana’”.

Si bien se suele decir que la gente tiene resistencia al cambio, Rosales sostiene que estos comportamientos no son naturales sino culturales: “Son producto de conversaciones internas que interpretan lo nuevo como amenaza a lo que identificamos como ‘la caja de confort’”. La confianza es la base indispensable para lograr resultados

autosustentables. La gente no teme al cambio, teme a que otros quieran cambiarla”.

Ya tenemos la teoría, estamos más seguros de lo que deseamos, y tenemos más claro el panorama de por qué tenemos miedo a dar ese primer paso. Ahora, es tiempo de acción. Por eso, si bien no existen recetas mágicas ni infalibles que nos lleven directamente al éxito y cada camino es –y debe ser– personal, los especialistas coinciden en que siguiendo una serie de claves, se puede dar el tan difícil y ansiado primer paso que nos llevará, con paciencia y siendo amigos de nosotros mismos, a lograr nuestros proyectos. ¿Tomamos nota?

PLANTEARSE METAS CLARAS

El diseño de las metas que queremos lograr es tanto o más importante que las acciones que tomaremos luego para llevarlas a cabo. “Cuánto más claras sean nuestras metas y el diseño de acciones que pondremos en marcha, los resultados llegarán como consecuencia, casi naturalmente”, afirma la coach Fasanella.

Al momento de definir las metas, los proyectos pueden ser modestos o grandilocuentes: “Groucho Marx, con la fina ironía que lo caracterizaba, decía que había pretendido cambiar el mundo y finalmente se limitó a cambiar de corbata”, recuerda el psiquiatra Tesone. Por su parte, Stamateas sostiene que las metas no tienen que ser lo suficientemente difíciles para frustrarse, ni lo suficientemente fáciles para alcanzarlas y estar aburridos. “Tengo que ponerme metas pequeñas porque cada meta que logro me impulsa para la próxima. Esto es como el embarazado: hay que disfrutar el suceso y el progreso”, aconseja.

Para aquellos aventureros que arrancan con impulsividad y luego “se pinchan”, Fasanella sostiene que el secreto está en chequear si la meta sólo cubre sus necesidades de aventura o está alineada realmente con lo que quieren para sus vidas. “Nadie se aburre cumpliendo un sueño”.

Si sos de esos “multiemprendedores” que dispersan la energía en varios proyectos a la vez, pero que finalmente ninguno se concreta, el presidente de la AAPC sostiene: “En ambos casos se da una falta de compromiso y uno termina quedándose en el mismo lugar sin lograr los resultados esperados”.

APRENDER DE LOS ERRORES

“Cada vez que nos equivocamos debemos detenernos y preguntarnos qué aprendimos, en lugar de ‘qué hice mal’. Hay que imaginar que cada vez que nos equivocamos podemos estar en la antesala de un



descubrimiento”, sostienen las autoras del método “Confianza Total”.

“Si hay contratiempos, no los resista”, enfatiza Rosales, y afirma que en ese sentido, los clubes de fútbol son un ejemplo concreto de cómo no perder el foco y el compromiso cuando aparece el primer obstáculo: “Barcelona de España es un caso de que pueden lograrse resultados más perdurables en el tiempo cuando se focaliza el compromiso en proyectos a largo plazo”.

Para Stamateas, la clave es tener tolerancia al error e incorporarlo como parte del aprendizaje: “Fracasar no es caer, es permanecer caído; el error es el maestro de cualquier camino hacia el éxito”. Entonces, el problema no es equivocarse sino no lograr transformarlo en crecimiento.

ELEGIR, ESA ES LA CUESTIÓN

Aunque es cierto que no hay cambio sin duelo o sin un sufrimiento, ese es el precio que muchas veces debemos pagar para poder sentirnos mejor después. Sin embargo Tesone aclara: “A veces el cambio puede ser engañoso. El proceso de cambio, para que sea auténtico, tiene que romper el equilibrio anterior y para eso es necesario tener la capacidad de aceptar un cierto grado de caos psíquico movilizador”.

Para Stamateas, “siempre que uno decide, gana algo y pierde otra cosa. Si yo decido estar en un lugar, perdí de estar en otro. La gente exitosa, cuando decide, se enfoca en

lo que gana, no en lo que pierde; porque así sino se sentirían insatisfechas o no disfrutarían de lo que finalmente obtuvieron”.

¿Y si no funciona? Tranquilos. No es el fin del mundo, sólo cuestión de replantear la meta inicial o dar una vuelta de timón. “Nunca te des por vencido. Si lo que estás haciendo no está funcionando no quiere decir que no funcionará o que no puedas hacer alguna otra cosa. Establecer una meta, es elegir lo que uno quiere, hacerse cargo de esto, aceptando dejar de lado otras opciones y poniendo su esfuerzo en sortear los inevitables obstáculos que se van presentando en el camino”, sostiene Munk.

“Si al escalador le faltan 300 metros para llegar a la cima, tiene que mirar lo que le falta porque ese es el desafío, pero también mirar lo que logró porque esa es la satisfacción. Si sólo miro para delante, no voy a disfrutar del recorrido”, ejemplifica Stamateas.

SACAR FUERZA DE LAS CRISIS

Para Munk hay que utilizar las emociones como tablero de comando: “El enojo utilizado en forma constructiva nos da fuerzas para avanzar y vencer obstáculos”, algo con lo que coincide Rosales: “El enojo y la frustración son valiosas señales que nos muestran que no está ocurriendo lo que esperábamos que ocurriera y así podemos reconectarnos con nuestro compromiso en hacer que las cosas pasen”.

Es por ello que resistir el obstáculo no hará que desaparezca. “Si se mantiene el foco en el proyecto, la acción comprometida, más allá de los obstáculos limitantes, será el mejor amortiguador”, aclara el coach.

“El miedo debería servirnos de alerta para repensar cómo enfrentarlos y construir confianza, debilitar las dificultades y despedirnos de la comodidad y confort en la situación que deberemos cambiar y así tener un año mejor y un balance de vida más pleno”, aconseja la psicóloga Guraieb.

Las bases están planteadas, el resto dependerá de nosotros. ¿Nos ponemos en marcha?

► “Plant a tree, have a child and write a book,” these are the three keys to happiness according to Cuban poet and philosopher José Martí. On a more realistic level, on a daily basis we are also surrounded by simpler and more tangible life goals - although not necessarily easier to reach - such as quitting smoking, a career change, moving in with our partner, starting our own business, or going travelling.

They are all thoughts that we often can't get out of our heads. At this time of the year, as we say goodbye to the vacation season, it starts to dawn on us: "It's a new year and I'm still in the same place." This is perhaps the most frequent complaint among those who aren't happy with their daily routines. We think about finally opening that restaurant with our best friend or changing majors from Mathematics to Cooking, we think about

how much the repayments on our first car would be, or plan our trip to India in our heads. However, these thoughts never go any further and we never take the first step towards what we believe would make us truly happy.

"The brain knows that the pattern to follow is to put obstacles in the way of our dreams and, without realizing it, we turn our attentions towards negativity and the excuses we make; that way we never achieve our goals and we work against ourselves," warns Sandra Munk, director of Cambio y Desarrollo Consultants, a firm assesses and helps people in their personal and professional development. "The human psyche has to fight against a certain inertia in which we seem to think: 'better the devil you know.' It's very conservative, it fears the new, surprise, change. But we need to remember that it can be boring if things are always the same," explains Juan Eduardo Tesone, psychiatrist and member of the Argentine Psychoanalytic Association and the Paris Psychoanalytic Society. "We have to remember that change could allow us to lead a life that is more in keeping with our personality, with our unconscious desires and our conscious hopes," he adds.

Fear of the unknown, habit, already having tried and failed, fear of others not supporting us, fear of failure, and many other reasons - or just excuses - all work against us when it comes to realizing our dreams. We are tired

of doing the same thing every day, we need a change or just something that shakes things up a little and makes us feel more complete.

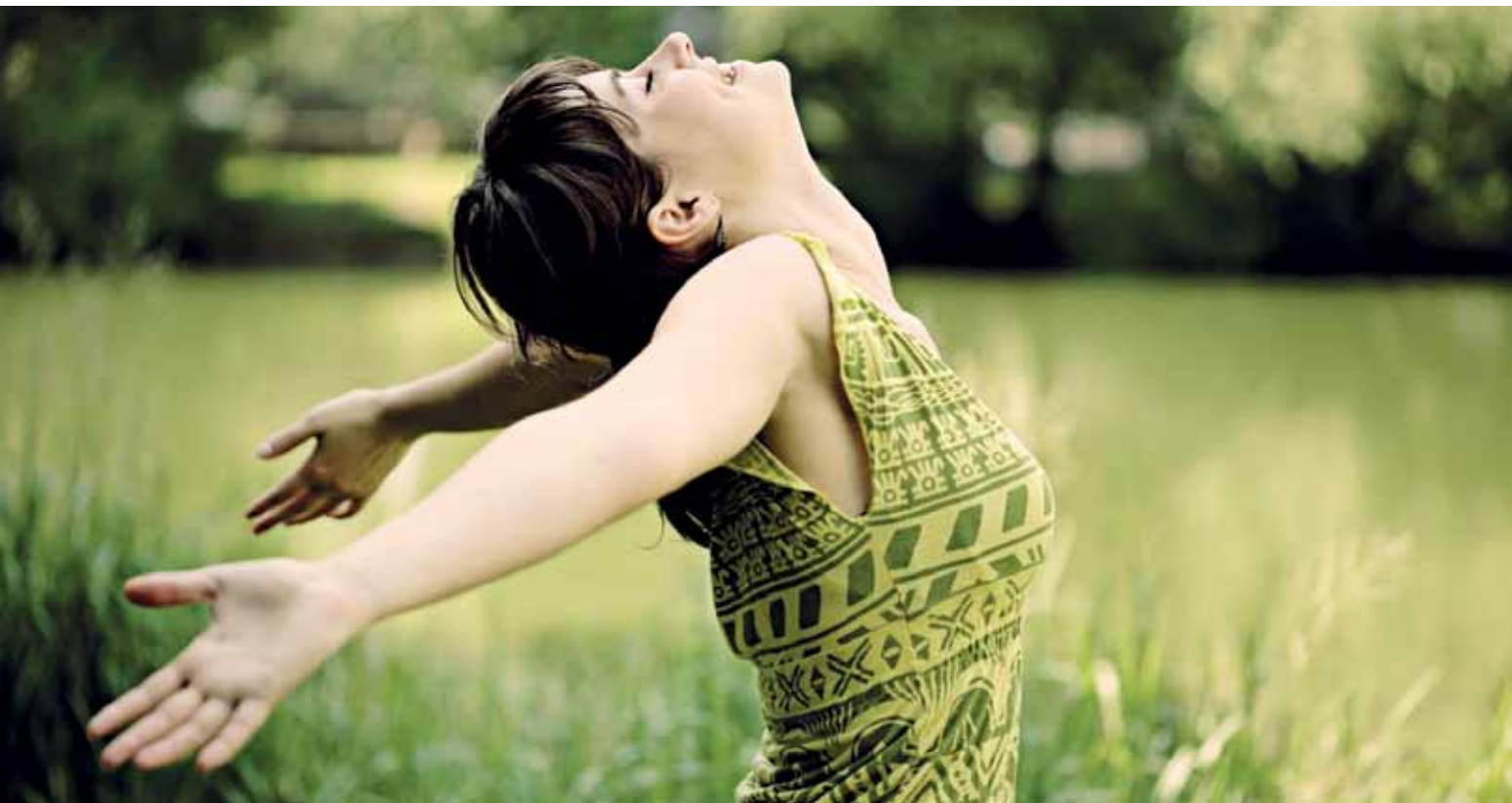
"There are people who do the same job for years and never dare to try something else out of fear of leaving what they see as 'safe'. What they don't realize is that they are being more and more frustrated and their quality of life is decreasing day by day," explains Daniel Rosales, president of the Argentine Coaching Association. Coaching is a discipline that teaches how to be more effective when it comes to planning and achieving results. Although setting goals can sometimes be frightening - it takes us into uncharted territory, - Verónica de Andrés and Florencia Andrés, authors of the bestseller *Confianza total* and experts in motivation and life coaching, point out: "It is also something natural because goals are like the engine of human progress and they are what give us enthusiasm." However, they tell us that there are even people who are afraid of success.

Life coach Agostina Fasanella, of Liderarte Consultants, explains that anything to do with innovation in our lives is taken as a threat and generates fear. "The good news is that we can get away from that and we just need to put our foot down in getting away from routines that no longer work for us and be conscious of the fact that our minds are always going to want to keep us in our safe places, as that somehow

assures us that we won't come across any unpleasant surprises." For this reason, many people carry on with their daily routines without realizing that they are only going to achieve more of the same. Munk believes that it is after our vacations that a new cycle begins, presenting us with the opportunity for improvement, to finish what we are doing, or to stop doing something that no longer works for us. "It all makes sense in our head, but it's only when we put these plans into action that we stop being dreamers and become visionaries and doers."

"Success means reaching your goals, and any goal is acceptable as long as it is your own," explains Bernardo Stamateas, psychologist, theologian and author of the bestsellers *Emociones tóxicas*, *Quiero un cambio*, and *Gente tóxica*. He tells us that on a trip he once met a young Central American man whose parents and grandparents were very well-known lawyers. "All his life they had told him that he had to become a lawyer. When he graduated as a lawyer, he handed them his degree and said: 'Now I'm going to be what I want to be.' The lawyer is now a salsa teacher at a well-known hotel." "Our dreams are hidden amongst our passions and there is nothing more frustrating than having to fulfill someone else's dream," Tesone agrees. "Change is successful when it is what we want, not what somebody else wants for us."

So how do we get out of that comfort zone



that keeps us from moving forward? How do we detect what is keeping us in the same place?

"Most of the things we want to achieve are outside of our comfort zones, that's why the first thing we need to do is to define our goal. We are more used to talking about what we don't want and that leaves us little space to focus on what we do want: I don't want this job anymore, I don't want this relationship anymore, I don't want this situation anymore," explain Verónica de Andrés and Florencia Andrés.

Stamateas also believes that it is fundamental that we define our goals in a specific and quantifiable way: "If I don't know where the target is, then I don't know where to aim the arrow. Although this seems very obvious and basic, it is something that many people are lacking from the start; they say that they are looking for more love, more peace... And they are headed straight for failure."

Often, the things that prevent change come from within: our fears, insecurities, or lack of self confidence. "It is important and necessary that we know ourselves, discover what our mistakes are and what is stopping us and, based on that, make decisions on how to improve our self-esteem and confidence," explains Adriana Guraieb, psychoanalyst and member of the Argentine Psychoanalytic Association (APA).

Fear of failure is natural, there's no doubt about that, but is it personal or cultural? Stamateas believes that making a mistake is very much stigmatized in Latin America and therefore Argentines tend to think like adolescents. "We want it all and we have nothing. We want to live eternally in the present and take no steps towards the future; we struggle to think about the consequences of our actions." Rosales believes that resistance to change is not natural but cultural: "It is a product of how we see the new as a threat to our comfort zone. Confidence is vital for achieving sustainable results. People aren't afraid of change, they are afraid of people wanting to change them."

So, there's the theory. We are sure about what we want and we are clearer about why we are so scared to take the first step. Now it's action time. So, although there are no magic formulas for success and each path is - and should be - personal, specialists agree that following a set of steps can help us take that first terrifying step towards achieving our goals. Are you ready?

SET CLEAR GOALS

Setting our goals is just as important, or more important, than the actions we take to achieve them. "The clearer our goals and how we will achieve them, the more naturally we will get the results we want," says Fasanella.

Our goals can be modest or extravagant: "With his typical irony, Groucho Marx once said that he had set out to change the world and the

only thing he ended up changing was his tie," says Tesone. Stamateas adds that our goals should be neither too difficult or too easy to achieve. "I set myself small goals because each one I meet encourages me to meet the next one. It's like a pregnancy: you have to enjoy the process and the progress," he advises.

For the adventurous ones among us who are impulsive at first but then lose their motivation, Fasanella tells us that the secret is to see whether your goals just cover your need for adventure or whether they are actually in line with what you want for your life. "Nobody finds making their dreams come true boring."

If you are one of those people who like to have several projects on the go at once but none never actually comes good, the AAPC President says: "In both of these cases there is a lack of commitment, one ends up staying on the starting line and never achieving the results they hoped for."

LEARN FROM YOUR MISTAKES

"Every time we make a mistake it is important to ask ourselves what we learned from it instead of wondering what we did wrong. Every time we make a mistake we should remember that we could be on the brink of discovery," say the authors of *Confianza total*.

"If things take longer than planned, don't resist it," says Rosales, who explains that soccer clubs are a good example of how to keep focused and not lose faith at the first hurdle. "Barcelona is an example of how long-lasting results can be achieved if you commit to long-term projects."

Stamateas believes that the key is to accept errors and to see them as a part of the learning process: "Failure isn't falling; failure is falling and not getting back up. Error is what leads you to success." So the problem isn't getting things wrong; the problem is when we don't take mistakes as a chance to grow."

LEARN TO CHOOSE

Change doesn't come about without a little suffering, but that's the price we have to pay to feel better. However, Tesone says, "sometimes change can be tricky. The change process, for it to be real, has to break the balance of the situation we are in and so it is important to

be able to accept a certain degree of mental disorganization."

Stamateas believes that "when we opt for change, we lose one thing and obtain another. If I decide to go somewhere else, I lose being in the other place. Successful people focus on what they are getting, not what on they are losing; otherwise they feel unsatisfied or don't enjoy what they have achieved."

And if it doesn't work, don't worry. It's not the end of the world. It's just a case of rethinking things and steering in a different direction. "Never give up. If what you are doing isn't working it doesn't mean that it never will, or that you can't try something else. Setting a goal means choosing what you want, taking charge of that, accepting it, leaving the other options behind, and putting your strength into overcoming the inevitable obstacles that crop up along the way," says Munk.

"If a mountain climber is 100 ft from the top, he has to focus on the distance that is left because that's the challenge, but he also has to look at how far he has already climbed because that is his satisfaction. If I only look forwards I'll never enjoy my progress," explains Stamateas.

WHAT DOESN'T KILL ME...

Munk believes that we need to channel our emotions: "If we use our anger constructively, it gives us the strength to move forward and to overcome obstacles." Rosales agrees: "Anger and frustration are valuable signals of that we are not getting the results we hoped for; this helps us to commit to making sure we do get those results."

Avoiding an obstacle won't make it disappear. "If we keep focused on our project, then our commitment - despite the obstacles - will be the best shock absorber," explains the life coach.

"We should use our fear as a sign that we need to rethink how to overcome our obstacles and build our confidence, to overcome difficulties and get out of the comfort zone of what we are trying to change. This will allow us to have a better year and a more balanced life," says Guraieb.

So, now that's clear; the rest depends on us. Shall we get going?

Especialistas consultados / Specialists we spoke to

- Sandra Munk: www.cambioydesarrollo.com.ar
- Daniel Rosales: www.aapcoaching.com.ar
- Agustina Fasanella: www.liderarte.com.ar
- Verónica de Andrés y Florencia Andrés: www.desafiandoimposibles.com
- Bernardo Stamateas: www.stamateas.com
- Asociacion Psicoanalítica Argentina: www.apa.org.ar