LAS VENTAJAS DEL NO HACER

“Si siempre haces lo mismo, obtendrás siempre los mismos resultados”

A veces, fuera y dentro de la consulta, algunas personas, después de muchos intentos fallidos por su parte, insisten en pedirme que valide lo que hacen y que, además, les diga qué hacer para resolver una situación o un problema difícil, doloroso insoportable o insostenible.

Cuando nos ocurre esto, normalmente tratamos de buscar y realizar acciones y tareas para resolverlo lo mejor y más rápidamente posible. Y eso es debido a que tenemos muy introyectada la creencia de que siempre es preciso hacer algo, incluso seguir insistiendo, aunque hayamos constatado su inutilidad, en lo que estamos haciendo desde hace mucho tiempo y muchas veces, hasta tal punto, que pensamos que hacer lo contrario, dejar de hacer o no hacer nada no sólo no nos va a servir para resolver adecuadamente la situación, sino que lo puede empeorar todo.

Tal vez este sea nuestro gran problema y nuestro gran error. Pues el ser humano es el único ser vivo que, en su tendencia al hábito y costumbre y para ahorrar energía, aunque algo ya no le sirva, lo mantiene en su pensar y hacer. Esto es fruto de los mecanismos de defensa y las creencias sociales aprendidos, especialmente por imitación y desde pequeños, a través de nuestras propias experiencias y de los mensajes de nuestro entorno familiar, social, cultural y religioso.

Este tipo de comportamientos erróneos por su ineficacia, alimentan en nosotros una reactividad pasiva que no controlamos, sino que nos controla y nos lleva a seguir haciendo algo que no nos conduce a ningún sitio saludable, sino equivocado, insano, doloroso y persistente. Además nos producen agotamiento, frustración y sufrimiento y nos llevan a un callejón sin salida.

Para quien constata que lo que viene haciendo no sólo no resuelve la situación, sino que, incluso, la empeora y agrava, le propongo este nuevo juego paradójico, con el que cambiar de estrategia y de táctica y así romper el juego de la costumbre insana: deja de hacer, no hagas nada más, no insistas, no preguntes más, no llates más la atención, no te quejes ni recrimines más, no recuerdes más el asunto al otro, deja de responsabilizarte como único agente de esa situación, pasa a segundo plano, deja hacer al otro, distánciate, al menos emocionalmente, del tema y de las personas implicadas, tómate un descanso, y espera pacientemente. Puede ser que, en el descanso y la espera paciente, encuentres la verdadera y adecuada respuesta.

Victoriano Martí Gil. Psicólogo y Pedagogo. Murcia 12-7-2016. 619558427 – victorianomartihil@gmail.com – www.victorianomartigil.com