

Estanislao Bachrach y un libro esclarecedor

Cuando nuestros planes han fracasado, se debe cambiar de actitud. Pero, a veces el miedo al cambio paraliza. Nuestras reacciones automáticas muchas veces están determinadas por patrones de conducta equivocados que hemos aprendido a lo largo de tu vida.

En este libro, su autor ofrece alternativas de cambio reales para enfrentar un mundo cada vez más complejo.



Jorge Abasolo

Periodista, Diplomado en Marketing Político y Miembro de la Sociedad de Historia y Geografía de Chile.

jorgeeibar13@gmail.com

“ESTE año cambio de trabajo”, “el lunes empiezo una dieta infalible”, “la próxima semana tomo un curso de inglés”...

¿Cuántas veces hemos escuchado expresiones como éstas y que se postergan permanentemente?

Vivimos deseando cambiar aspectos de nosotros mismos que no nos permiten estar en plenitud.

¿Por qué los cambios cuestan tanto? En los últimos años, investigadores de las más variadas disciplinas – desde la neurociencia hasta la sociología– nos han señalado lo que nosotros ya intuíamos: el cambio es difícil.

Muchas veces, cambiar implica entrar en conflicto. Esto significa admitir que los comportamientos de tu pasado estaban desajustados, por lo que no dieron los frutos esperados. Al provocar un cambio, el con-

flicto se produce porque debemos admitir que los comportamientos de nuestro pasado eran los equivocados y no nos conducían a la felicidad o a un determinado propósito. En consecuencia, esa ruptura con el pasado es un gran disparador de ansiedad.

Debemos asumir que se trata de una ansiedad producida por la inconsistencia entre lo que hiciste –o cómo lo hiciste– en el pasado y tus nuevas creencias del presente.

Si eres de los que consideran que siempre todo tiene que “estar bien”, o que siempre tienes que “tener razón”, entonces lo más importante es que tú estés simplemente “bien”. Sin embargo, muchas veces eso va en detrimento de tu felicidad.

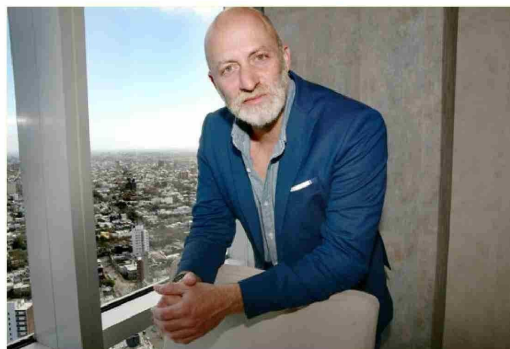
Cambiar es aceptar que

uno no siempre va a estar bien, ni siempre va a tener la razón. Además, debemos asumir que nunca desearemos lo mismo para tu vida, porque –afortunadamente– los humanos vamos evolucionando.

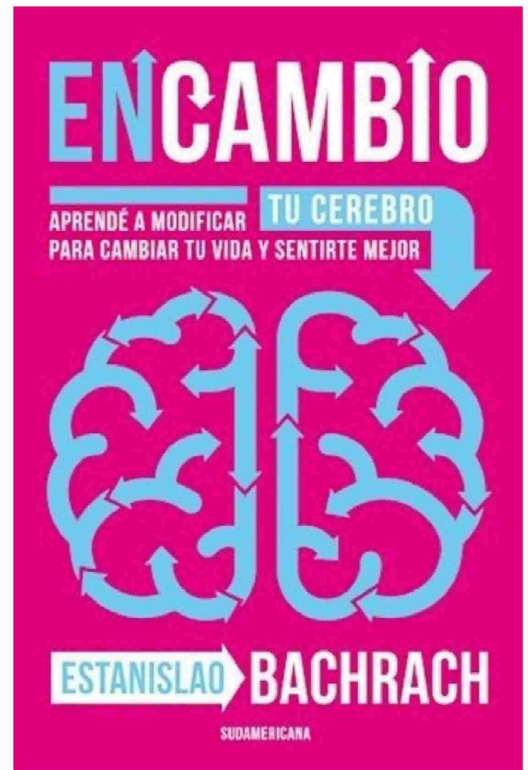
Para darle el vuelco que quieres a tu vida debes cambiar.

El cambio es lo cardinal y lo más importante. Las personas frecuentemente tienen un conflicto en su fuero interno (mente-cerebro). Vivimos planteándonos si aquello que nos aflige seguirá siempre ahí, amargando nuestra vida.

En momentos de optimismo creemos que sí. Otras veces los pensamientos negativos nos arrastran a un callejón sin salida. Pero no es cuestión de levantarnos con el pie derecho o el izquierdo. Esto se



Estanislao Bachrach: “Al cerebro le importa que estés vivo, no que estés bien o que logres tus objetivos”.



trata de ciencia. Y la ciencia dice que sí. ¿Es posible? Sí. ¿Es sencillo? Sí. ¿Es fácil de lograr? No.

Tu mente tiene la capacidad de modificar la fisonomía de tu cerebro y lograr lo que te propongas cambiar. Pero tienes que conocerlo y examinarlo a fondo para destrabar los circuitos que están ahí por años y aparentemente fijos.

DIFERENCIAS

Comencemos por el principio.

Cerebro y mente... o mente y cerebro. Hay que partir teniendo meridianamente claro que no son lo mismo. No son sinónimos.

Tu cerebro es como un hardware y tu mente como un software.

El cerebro está constituido por tus neuronas y sus conexiones, llamadas sinapsis, que forman circuitos o “cables”.

La mente o la actividad mental son tus pensamientos y emociones que transitan y corren por tu sistema operativo, que es el cerebro.

Tu mente es una fuente de actividad tal, que mediante entrenamiento y autoconocimiento, puede modificar la estructura de tu cerebro.

El potencial cerebral que tienes para crecer, aprender y desarrollarte es todavía conocido para ti. Sin embargo la ciencia hoy en día nos demuestra que ese potencial es enorme y no declina tanto con la edad, como se pensaba. Tu cerebro posee esta increíble capacidad de cambio. Puede crecer y cambiar en respuesta a tus experiencias de vida, y al igual que tu cuerpo, tu cerebro mejora en lo que tú le pidas que haga.

Ya hemos dicho que no todo es genética. ¿Qué pasa con el contexto? ¿Crees que la actualidad nos exige una mayor capacidad de adaptación y cambio?

Si bien todo parece indicar que sí, existe un concepto erróneo acerca de la lenta y gradual aparición de cambios durante la prehistoria humana. El hombre siempre ha tenido que enfrentar y adaptarse a Cambios muchas veces drásticos, y el cambio ha sido siempre parte de su experiencia.

Y desde luego, NO todos los cambios han sido iniciados por el clima o eventos del ambiente

El cambio siempre ha sido difícil, aunque inevitable...