

## ¡Así soy yo! Y si no te gusta... ¡no estoy ni ahí!

**C**uando escuchamos la frase: “¡Yo soy como soy. Si te gusta bien y si no gusta bien también!”, de inmediato se enciende una luz de alerta en nuestro cerebro, ya que este tipo de respuesta oculta una serie de actitudes displicentes, de absoluto desinterés y desprecio por los demás, ante las cuales se torna muy difícil y complicada la relación entre dos personas, sea que se trate de una relación de pareja, de relaciones familiares o de relaciones con cualquier otro tipo de personas, ya sea de tipo laboral o social.

Detrás de expresiones como estas, generalmente, se esconde una personalidad que puede calificarse de inflexible, rígida e, incluso, de prepotente. Se trata de un tipo de personalidad que está muy lejos de aceptar o siquiera considerar la posibilidad de modificar su conducta, a fin de mejorar la convivencia con los demás, sea que se trate de la pareja, de familiares, de colegas de trabajo o de otras personas.

Responder de mala forma a la pareja, llegar siempre tarde a las reuniones, dejar abandonado al equipo de trabajo de un momento a otro, cambiar de opinión a última hora, perder documentación importante, etc., son algunos ejemplos de conductas en quienes uno escucha la clásica frase “es que así soy yo” o “no estoy ni ahí”.

Otra frase de similar tenor que escuchamos con cierta frecuencia, y que acompaña a las anteriores, es la siguiente: “Yo soy así, ¿qué le voy a hacer? Es mi forma de ser y no voy a cambiar”. Son sujetos que parecieran deleitarse y sentirse felices cuando lanzan este tipo de expresiones, mostrándose hasta “orgullosos de ser como son”, esgrimiendo esta frase como una suerte de escudo, a fin de evitar asumir la responsabilidad sobre sus actos y conductas.

También es una barrera que no permite la posibilidad de mejorar el comportamiento y propiciar cambios internos que podrían hacerle la vida más fácil, tanto al propio sujeto como así también a las demás personas que lo rodean.

El sujeto que adopta una postura de intransigencia y que se obstina en apuntalar su personalidad a través de este tipo de expresiones, lo que hace, es levantar una suerte de muro psicológico para efectos de señalarle claramente a su interlocutor que no está dispuesto(a) a cambiar. Esta forma de expresarse revela que en el interlocutor existe una clara “rigidez de carácter cognitivo y conductual”, aspectos que son indicativos de una realidad que termina siendo muy desgastante y frustrante, por lo menos, para una de las partes involucradas en la relación.

Los estudios realizados acerca del proceso de hacer



un “cambio interno” indican que el hecho de “ser uno mismo” no significa que la persona sea inmutable y que tenga que dejar este mundo del mismo modo y estado en el que llegó. La razón es muy sencilla de comprender: las personas están en condiciones de cambiar y, a menudo, ese cambio interno es el que nos permite acercarnos al bienestar psicológico al que debería apuntar todo ser humano.

La conocida frase “Sé tú mismo” indica que “ser uno mismo significa estar dispuesto a aprender y a decidir por nosotros mismos”, ya que esto resulta ser mucho más beneficioso –y satisfactorio– que el hecho de ser una mala copia de otro individuo. Nada más y nada menos.

**Dr. Franco Lotito C.**  
Conferencista, escritor e  
investigador (PUC)