

Cómo superar la resistencia al cambio

Bob Gunn

Co-fundador de Gunn Partners y responsable de las relaciones con el cliente de Exult, Inc.

Lejos de tratarse de un reto imposible, el cambio se produce de manera tan simple como tener un nuevo pensamiento y decidir actuar sobre él.



Los sabios dicen que nada permanece, excepto el cambio. Esto es especialmente cierto en el mundo natural: las estaciones cambian, los continentes se desplazan y las galaxias se forman, colisionan y mueren. Una vez vi una película sobre la evolución de

la línea costera de Cape Cod a lo largo de los últimos 500 años y me sorprendió lo rápido que la costa aumentaba, menguaba y cambiaba a medida que las mareas movían la arena. Me demostró que era una locura construir la casa de tus sueños en una playa.

Las personas también cambian. ¿Es usted hoy la misma persona que hace veinte años, dos meses o, incluso, dos minutos? Cuando pienso en mi juventud, tengo vívidas imágenes de algunos acontecimientos, pero apenas puedo recordar cómo era mi "yo". ¿Quién es ese niño que aparece en las fotografías de la escuela y en las películas caseras o que quedó reflejado en los trabajos de fin de curso?

Esos días parecen tan lejanos y distantes como cuando, de joven, imaginaba cómo sería el futuro. ¿Estoy inventando esas memorias o de verdad sucedió todo eso?

Continuamente adaptamos, aprendemos, reajustamos, transformamos y modificamos el tono de nuestras vidas, día a día, momento a momento. Deténgase por un momento y piense en el "cambio" que ha experimentado desde que se levantó esta mañana. Seguro que ha cambiado de idea como mínimo media docena de veces, quizá más. Esta mañana, cambié de idea y, en lugar de tomar sólo fruta en el desayuno, comí el bollo que me ofreció la azafata.

La historia de un cambio

Cambiamos a medida que lo hacen nuestros pensamientos. Sólo nos resistimos al cambio cuando seguimos patrones de pensamiento repetitivos, como, por ejemplo, cuando nos aferramos al pasado.

Por ejemplo, yo solía preocuparme mucho. La preocupación dominaba tanto mi vida que me preocupaba no preocuparme lo suficiente. Diseccionaba el pasado y desesperaba del futuro.

Entonces, un día, tuve un "nuevo" pensamiento. Literalmente, me di cuenta de que estaba preocupado. En ese momento, empecé a

cambiar. Vi cuántas vueltas daba a todas las cosas y lo mucho que aquello me distraía de estar completamente presente e implicado en la vida. Me cautivó la alegría de vivir momento a momento. En cuanto dejé de preocuparme tanto, empecé a ser consciente de otros hábitos de pensamiento que también empezaron a desaparecer de mi vida. Por ejemplo, me enorgullecía de estar ocupado, hasta el punto de que mi vida avanzaba a tanta velocidad que era increíblemente estresante y parecía fuera de control. Solía pasar los tres o cuatro primeros días de vacaciones en un profundo estado vegetativo, para que mi cuerpo se recuperara del ritmo al que mi mente le obligaba a funcionar.

Por tanto, cambié y pasé a actuar sobre los pensamientos que me hacían sentir bien y a ignorar los que me hacían sentir mal. Cuando lo hice, empecé a sentirme mucho mejor físicamente y a enfocar mi trabajo del modo más simple y directo. Me impresionó el modo en el que aquello mejoró mi eficacia, aumentó mi productividad y enriqueció mi satisfacción en el trabajo.

Internamente, me sentía bien y no parecía tan duro. Hacía lo que creía que era adecuado y tenía una perspectiva positiva, no negativa, de la vida.

Asimismo, aprendía sobre mí, sobre otras personas y sobre el mundo que tenía a mi alrededor. Estar vivo parecía más bello y profundamente simple. Las personas tenían un aura de inocencia. Era difícil no sentir cordialidad, incluso hacia los más "difíciles".

En otras palabras, cambié. Quizá estos cambios hayan sido más evidentes para otras personas que para mí: varios colegas y miembros de la familia los comentaron. Esto, por cierto, me sorprendió. Inicialmente, me pareció interesante que lo notaran. Más tarde, fue una especie de revelación que se hubieran incorporado de ese modo a mi conducta cuando habían sido totalmente invisibles para mí.

Un derecho básico

Así es como suele producirse el cambio. El nuevo comportamiento

les parece totalmente obvio a los demás, pero sigue oculto para los protagonistas. Interiormente te sientes diferente, pero en un sentido importante nada ha cambiado. Ésta es la verdad que se oculta tras la vida misma.

Volviendo a ese período, diría que aprendí a crear vida utilizando mis propios pensamientos originales. Éste es el derecho básico de cada uno de nosotros, el de utilizar nuestra capacidad para crear nuestras vidas a partir de pensamientos originales. Se nos ha dado el poder no sólo de saber qué pensamos, sino también de decidir a qué pensamientos prestamos atención y cuáles rechazamos.

Todo ser humano busca el control de su vida utilizando este poder. Lo que no podemos controlar son los pensamientos mismos. La mente los produce a partir de una fuente de energía que apenas podemos vislumbrar, aunque podemos percibirla en las profundidades de nuestras almas. Es lo que denominamos fuente de vida inmortal, universal o espiritual, una energía que penetra toda forma de vida.

En otras palabras, el cambio no es más que la energía vital expresada como fenómeno natural en el mundo físico (¿quién fue el primero en decir "la naturaleza es dinámica, no estática"?). Para los humanos, el cambio se produce a cada momento, ya que continuamente creamos vida a partir de nuestros pensamientos a medida que van fluyendo uno tras otro.

Cuando interferimos en este proceso o cuando no lo vemos, quedamos bloqueados; por ejemplo, si nuestro ego domina nuestro pensamiento, si los pensamientos ambiciosos toman el poder o si nuestro temor y nuestra imaginación se desbocan en nuestra mente, es difícil escapar de las rutinas mentales y ver el mundo como es, lleno de ilimitadas posibilidades.

Para liberar este potencial, no es necesario más esfuerzo que mirar mentalmente en otra dirección, esperar a ver qué pensamientos se nos ocurren y, después, actuar sobre los pensamientos que producen las sensaciones más positivas.

Cuando empecé a actuar así, mi vida fue mucho mejor. Confiaba en que las cosas se resolvieran, avanzaba en nuevas direcciones sin criticarme a mí mismo, veía mi papel de liderazgo como un modo de atender los aspectos emocionales de las personas, sabiendo que, si su ánimo era positivo, sabrían qué hacer. Asumí nuevas funciones y quise aprender aquello que no sabía, en lugar de aferrarme a lo que ya conocía.

Un ilimitado potencial a nuestro alcance

¿Por qué es esto importante para los profesionales de los negocios? Bien, de algún modo, la mayoría de nosotros da por supuesto que el cambio es muy difícil, algo que debe ser gestionado. Recientemente leí el texto del discurso de un consejero delegado de una empresa que aparece entre las primeras 500 de Fortune. Exhortaba a su organización a modernizarse, a las personas a asumir riesgos, a resolver problemas sin esperar a que se les dijera qué hacer y a interesarse por los clientes. Todos ellos son objetivos laudables.

Su argumento es que hay que ganarse esta nueva cultura. No lo veía como un derecho básico humano. Además, suponía que el cambio debe imponerse a la organización, aunque reconocía que nadie puede obligar a otros a cambiar contra su voluntad. De este modo, exhortó a la organización a prepararse para un esfuerzo prolongado para reinventarse a sí misma y a deshacerse de todos aquéllos que no “captaran eso” fuera lo que fuera “eso”.

Lo que no ve este consejero delegado es que sus mismos pensamientos con respecto a la consecución de estos cambios dificultan más su realización. Al decir que será difícil, genera ansiedad; al decir que no todos lo conseguirán, genera temor; y al expresar resultados en un lenguaje difuso, genera confusión.

Mi deseo es que usted pueda ver por sí mismo que el cambio se produce de manera tan simple como tener un nuevo pensamiento y decidir actuar sobre él; que, al dejar de lado el pensamiento habitual, se abre la puerta al ilimitado potencial del pensamiento universal; que, al confiar en esta verdad espiritual, vivirá la vida

Innovación & Consultoría Organizacional

de sus sueños, creciendo, evolucionando y, sí, cambiando, a medida que comprenda qué significa experimentar la verdad de la vida con una conciencia más elevada y una mayor gratitud.

© Ediciones Deusto