

## 2 CÓMO SUPERAR EL AUTOBOICOT



**S**omos los primeros artífices de nuestras limitaciones creativas. Dentro de nosotros mora un enorme castillo de estructuras dispuestas a hacer todo lo posible para que nada cambie. Este castillo de bloqueos tiene 6 grandes columnas. Y observarlas es el primer paso para empezar a derribarlas:

**1. Tu necesidad de aprobación:** hay una parte de ti que necesita quedar bien con todo el mundo, que no

tolera la incomodidad de decir que “no” a algo que no suma y que sufre cuando alguien te mira con cara extraña. Gran parte de la imagen que has construido de ti depende de este aspecto de tu sistema de creencias. Si los demás aprueban lo que haces, te sientes a gusto y con confianza: te animas. Y si no, te quedas pensando todo el día, dudas, te preocupas. Para esa parte de ti el punto de vista externo es mucho más importante que el interno, porque cree que la experiencia y la sabiduría están ahí afuera, no aquí dentro. Y en función de eso eliges a tu pareja, tu carrera, tus amigos, tu casa, tu auto y cualquier otro aspecto de tu vida. El peligro de darle rienda suelta a esa parte es que, en determinados momentos, te encuentras pasando tiempo con las personas incorrectas, haciendo las cosas incorrectas. ¿Qué tan bien te puede ir en esas circunstancias?

**2. La sensación de inseguridad:** vivimos en un permanente estado de inseguridad. Las dudas y las preocupaciones ocupan un gran porcentaje del torrente diario de nuestros pensamientos y (no) actuamos en función de ello. **Evitamos arriesgarnos por miedo al error, pero, en definitiva, es por miedo a nosotros mismos.**

Arriesgar significa elegir el camino de lo desconocido ¡y nosotros odiamos lo desconocido! Nuestra mente siempre intentará aferrarse a todo lo que pueda prever y, si no lo puede hacer, entonces te terminará diciendo: “mejor, no”. Pero el filósofo Alan Watts, en su maravilloso libro *La sabiduría de la inseguridad*,

hace una declaración contundente: “lo esencial es comprender que no hay seguridad”. La seguridad es una construcción mental para evitar dar pasos en la oscuridad. ¿Y sabes cómo es el camino de la creatividad? Absolutamente impredecible, oscuro por momentos, pero siempre hacia adelante. Comprender qué te genera dudas, miedos y preocupaciones es esencial para tu propio crecimiento, y durante este libro nos ocuparemos de ello en múltiples oportunidades.

**3. Tu pasado:** asúmelo, eres fan de la nostalgia. Cada vez que te sucede algo malo o que te preocupa algo acerca del futuro, una parte de ti busca en el archivo toda la información pasada, esa que puede sustentar la teoría de que esto no es culpa tuya, sino de lo que sucedió en tu pasado. Te sorprendería saber la cantidad de gente que piensa que “todo tiempo pasado fue mejor” y vive su presente pensando que ya perdió el tiempo, que ya no se puede o que se le pasó el momento. Para bien o para mal, la nostalgia es una fuerza muy poderosa. Y esto no significa que antes la hayas pasado mejor que ahora (a veces es todo lo contrario), sino que te aferras a esos recuerdos, personas y objetos de tal manera que no puedes ver las posibilidades de crear nuevos recuerdos, relaciones y experiencias. Tú y yo sabemos que el pasado ha pasado. Que se trata de una construcción de recuerdos a la que es bueno volver de tanto en tanto, pero no para perderte lo que está sucediendo ahora mismo. Tu ejercicio diario será liberarte de todo lo que te mantiene en el pasado.

**4. Tu visión crítica de las cosas:** “eso no va a funcionar”, “soy un fracaso”, “no tengo lo que se necesita”, “¿a quién le va a interesar lo que tengo para decir?” son solo algunas de las frases que te dice tu cabecita cada vez que se te cruza una idea que puede llegar a acercarte a lo que realmente eres. Es tu costado pesimista, experto en predecir el camino “crítico” sin intentarlo. Su funcionamiento es muy sencillo: genera una imagen catastrófica del resultado para lograr que abandones la meta. ¿Te imaginas qué hubiera sido de la humanidad si todas las personas hubieran actuado en función de estas imágenes? Aún estaríamos con palos y piedras. **El ser humano crece cada vez que se anima. Y este es uno de los mayores desafíos que tienes de aquí en adelante: detectar cuáles son esas pequeñas frases, palabras y actitudes que te paralizan.**

**5. La culpa autoimpuesta:** comprarte un nuevo set de lápices para ilustrar (que es carísimo) te da cierta culpa. “¿No deberías estar ahorrando? ¿No deberías estar haciendo cosas más ‘serias’? ¿No deberías estar preocupándote por lo que realmente importa?”, te dice la parte de ti que no quiere crecer, cada vez que te acercas a la que sabe lo que quiere. Aprende a manejar esa voz, porque es muy probable que nunca se calle. Debes entender que todo lo que hagas por y para ti siempre es para los demás también, porque el mundo necesita más personas que amen lo que hacen.

**6. Poco amor propio:** si logramos comprender cada uno de los puntos anteriores descubriremos que, en definitiva, todo gira alrededor de la falta de autoestima, del poco amor propio. Como veremos más adelante, tu potencial creativo requiere de altísimas dosis de amor y energía, que solo pueden salir de ti. Si no tienes autoestima, si no te respetas, si no te amas, poco vas a tener para dar de todo eso a los demás a través de tu propia creatividad. **El amor propio es el punto de partida para comenzar a transitar la resolución de todos los demás puntos.** Y para nutrir la autoestima hay que hacer un voto de confianza enorme con esa parte de nosotros que sabe lo que quiere. Eso lo cambia todo. Aun cuando “creas” que no sabes lo que quieres, o que no sabes qué hacer de tu vida, confía en esa duda. Confiar en que hay una parte que, en lo profundo, sabe lo que quiere es la mejor forma de amarte y valorarte.

---

## CINCO CONSEJOS PARA SUPERAR EL AUTOBOICOT

**1** No seas inflexible contigo. Todos tenemos nuestros puntos flojos y aspectos para mejorar. Descubrir que hay cosas en ti que pueden ser cambiadas es empezar a hacerlo. ¡Paciencia y mucho amor propio!

**2** Si pudieras borrar las cosas de tu pasado que crees que te bloquean hoy... ¿cuáles serían? Reflexiona un momento y haz un listado de ellas. ¿Listo? Ok, aquí viene la noticia: es imposible borrarlas. ¿Qué queda cuando no hay nada que se pueda hacer para cambiar lo que sucedió? Hacer que suceda algo mejor. Al lado de cada recuerdo que hayas anotado, imagina algo nuevo y bueno que aún no sucedió. ¿Qué te gustaría recordar de aquí a algunos años? Traza un mapa de aquellas situaciones positivas y creativas que te gustaría generar, de forma tal que tus recuerdos en el futuro sean mucho más estimulantes para tu creatividad.

**3** Analicemos tus inseguridades apelando al sentido inverso: ¿qué cosas te hacen sentir seguridad? ¿Qué objetos? ¿Qué lugares? ¿Qué personas? ¿Qué sucedería si te faltaran estos elementos? ¿Cuánto dependes de ellos? ¿Puedes identificar limitaciones creativas construidas sobre estas relaciones de seguridad? Te daré un ejemplo: un empleo que no te gusta y te quita energía (pero que mantienes porque la paga es buena) es un factor de seguridad que puede limitar tu creatividad. Intenta identificar los tuyos.

**4 Muchos de tus pensamientos limitantes te generan sensaciones físicas.** Por ejemplo, cuando tenemos miedo nuestro corazón palpita más rápido,

sudamos, temblamos, etc. Empieza a identificar esas reacciones físicas e intenta analizar en qué momentos aparecen. Por ahora, con eso es suficiente.

**5** Cada mañana, cuando te mires al espejo, observa tu rostro durante algunos segundos. Simplemente observa y descubrirás que estás aquí. Y si te miras un poco más, quizás descubras que el simple hecho de estar aquí supone una infinidad de posibilidades y oportunidades. ¡Hoy todo puede pasar! ¡Afronta el día con esa actitud y no subestimes el poder del destino de sorprenderte!

**“En los últimos 33 años,  
cada mañana me miro en el  
espejo y me pregunto:  
¿si hoy fuera el último día  
de mi vida, haría lo que  
tengo planeado hacer?  
Y si la respuesta es ‘no’  
durante muchos días  
seguidos, entonces  
entiendo que hay que  
cambiar algo”.**

*STEVE JOBS*