

B R I A N N A W I E S T

LA MONTAÑA ERES TÚ

**Cómo transformar el autosabotaje
en automaestría**

D I A N A

Título original: *The Mountain is You*

© 2020, Brianna Wiest

Traducción: Hernán Sicilia

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / Christophe Prehu

Ilustración de portada: © iStock

Diseño de interiores: Alejandra Romero

Derechos reservados

© 2022, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial DIANA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: agosto de 2022

ISBN: 978-607-07-9000-3

Primera edición impresa en México: agosto de 2022

ISBN: 978-607-07-8873-4

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN13

CAPÍTULO 1

LA MONTAÑA ERES TÚ19

CAPÍTULO 2

NO EXISTE TAL COSA COMO
EL AUTOSABOTAJE 37

CAPÍTULO 3

TUS DETONADORES SON LA GUÍA
A TU LIBERTAD 85

CAPÍTULO 4
DESARROLLANDO LA INTELIGENCIA
EMOCIONAL121

CAPÍTULO 5
SOLTAR EL PASADO156

CAPÍTULO 6
CONSTRUIR UN NUEVO FUTURO193

CAPÍTULO 7
DEL AUTOSABOTAJE A LA AUTOMAESTRÍA 228

REFERENCIAS 265

CAPÍTULO 1

LA MONTAÑA ERES TÚ

NO HAY NADA QUE TE DETENGA más en la vida que tú mismo.

Si existe una brecha entre el lugar donde te encuentras y el lugar donde quieres estar —y si tus esfuerzos por cerrarla se topan a menudo con tu propia resistencia, tu dolor y malestar, esto casi siempre es obra del autosabotaje.

A simple vista, el autosabotaje parece masoquista. Se muestra como un producto de la baja autoestima y poca confianza en uno mismo, o como una falta de fuerza de voluntad. En realidad, el autosabotaje no es más que la presencia de una necesidad inconsciente que satisfacemos a través de dicha conducta. Para vencerlo, debemos atravesar un proceso de profunda excavación psicológica. Debemos identificar el evento traumático, liberar emociones

no procesadas, encontrar formas más sanas de saciar nuestras necesidades, reinventar nuestra autoimagen y desarrollar principios como la inteligencia emocional y la resiliencia.

No es una tarea menor y, sin embargo, es un trabajo que todos debemos hacer en algún momento.

EL AUTOSABOTAJE NO SIEMPRE ES OBVIO AL INICIO

Cuando Carl Jung era niño, se cayó en la escuela y se golpeó la cabeza. Al momento del golpe, pensó en sus adentros: «¡Qué bien!, quizá no tenga que volver a la escuela».³

Aunque hoy por hoy es reconocido por sus trabajos esclarecedores, en realidad no le gustaba la escuela ni encajaba del todo con sus compañeros. Poco después de su accidente, Jung comenzó a padecer desmayos esporádicos e incontrolables. De manera inconsciente desarrolló lo que llamaría «neurosis» y, al final, cayó en la cuenta de que todas las neurosis son «sustituto[s] de un sufrimiento legítimo».

En el caso de Jung, este asociaba de manera inconsciente el desmayarse con salirse de la escuela. Llegó a creer que los desmayos eran una manifestación de su deseo inconsciente de salirse de clase, pues se sentía incómodo e infeliz allí. De igual modo, para muchas personas, los

miedos y apegos con frecuencia solo son síntomas de problemáticas más profundas que no saben cómo afrontar.

EL AUTOSABOTAJE ES UN MECANISMO DE AFRONTAMIENTO

El autosabotaje es lo que ocurre cuando nos rehusamos a satisfacer/enfrentar de manera consciente nuestras más recónditas necesidades, a menudo porque no nos creemos capaces de manejarlas.

A veces sabotamos nuestras relaciones porque en realidad lo que queremos es encontrarnos a nosotros mismos, pero nos da miedo estar solos. A veces sabotamos nuestro éxito profesional porque lo que en realidad queremos es crear arte, aunque nos haga ver menos ambiciosos para los estándares de la sociedad. Otras veces, sabotamos nuestro camino de sanación, psicoanalizando nuestros sentimientos, porque hacerlo nos asegura que evitemos experimentarlos de verdad. Otras veces sabotamos nuestro diálogo interno porque, si creyéramos en nosotros mismos, nos sentiríamos libres para regresar al mundo y tomar riesgos, y eso nos dejaría vulnerables.

Al final, el autosabotaje es con mucha frecuencia solo un mecanismo de afrontamiento mal adaptado; una forma en que obtenemos lo que necesitamos sin tener que abordar de verdad lo que dicha necesidad representa. Pero,

como todo mecanismo de afrontamiento, solo es eso: una forma de afrontar. No es una respuesta, no es una solución y nunca resuelve de verdad el problema. Tan solo anestesiarnos nuestros deseos dándonos una probadita de alivio temporal.

EL AUTOSABOTAJE VIENE DE UN MIEDO IRRACIONAL

A veces nuestras conductas de mayor sabotaje son en realidad el resultado de miedos de larga duración, no examinados, acerca del mundo y de nosotros mismos.

Quizás es la idea de que no eres inteligente o atractivo, o de que le caes mal a los demás. Tal vez es la idea de perder un trabajo, tomar el elevador o comprometerte en una relación. En otros casos, puede ser más abstracto, como el concepto de alguien que «viene por ti», que traspasa tus límites, o de que te «atrapan» o te acusan erróneamente.

Con el tiempo, estas creencias se vuelven fijas.

Para la mayoría de las personas, el miedo abstracto es en realidad la representación de un miedo legítimo. Debido a que la idea de habitar el verdadero miedo es atemorizante, proyectamos dichos sentimientos en problemas o circunstancias menos probables. Si la situación tiene una probabilidad extremadamente baja de ocurrir, entonces se

convierte en algo «seguro» de qué preocuparse, porque inconscientemente sabemos que no pasará. Por lo tanto, tenemos una vía para expresar nuestros sentimientos sin ponernos verdaderamente en peligro.

Por ejemplo, si eres alguien que ha desarrollado un profundo temor a ir como pasajero en un coche, quizá tu miedo verdadero sea la pérdida de control o la idea de que alguien o algo más está controlando tu vida. Tal vez es miedo a «avanzar» y el coche en movimiento es una mera representación de eso.

Si fueras consciente del trasfondo real podrías comenzar a trabajar para resolverlo; tal vez identificando las formas en que estás renunciando a tu poder o estás siendo muy pasivo. Sin embargo, si no eres consciente del problema real, continuarás ocupando tu tiempo en tratar de no estallar de ansiedad mientras vas en el coche, y verás que solo resulta peor.

Si intentas arreglar el problema de manera superficial, te topará siempre con pared. Pues estarás tratando de quitar una curita antes de tener una estrategia para curar la herida.

EL AUTOSABOTAJE VIENE DE ASOCIACIONES NEGATIVAS INCONSCIENTES

El autosabotaje es también una de las primeras señales de que tu narrativa interior está desactualizada, es limitada o simplemente incorrecta.

Tu vida está definida no solo por lo que piensas de ella, sino también por lo que piensas de ti mismo. Tu autoconcepto es una idea que has ido construyendo a lo largo de tu vida. Se ha creado al ensamblar información e influencias de aquellos a tu alrededor: las creencias de tus padres, los pensamientos de tus compañeros y lo que te ha parecido evidente a través de tus experiencias personales, entre otras. Tu autoimagen es difícil de corregir, porque la tendencia de confirmación de tu cerebro trabaja para afianzar las creencias preexistentes acerca de ti mismo.

Cuando nos autosaboteamos, con frecuencia es porque hacemos una asociación negativa entre la meta a la que aspiramos y ser el tipo de persona que la obtiene o la realiza.

Si tu conflicto es que quieres estabilidad financiera y aún así sigues arruinando cada esfuerzo que haces para lograrlo, debes visitar tu concepto primario de dinero. ¿Cómo llevaban tus padres sus finanzas? Todavía más importante: ¿Qué te decían de las personas que lo tenían y de las que no? Mucha gente que tiene dificultades financieras justificará su lugar en la vida demeritando el dinero en

general. Dirán que todos los ricos son terribles. Si creciste con personas que toda tu vida te dijeron que quienes tenían dinero eran así, adivina qué te resistirás a tener.

Tu ansiedad en torno al asunto de que te estás auto-saboteando es por lo general un reflejo de tu creencia limitante.

Tal vez asocias estar saludable con ser vulnerable porque alguno de tus padres gozaba de perfecta salud cuando de pronto cayó enfermo. Quizá no estás escribiendo tu obra cumbre porque en realidad no quieres escribir, sino solo quieres mostrarte «exitoso», pues eso te traerá el elogio, que es a lo que la gente normalmente recurre cuando quiere la aceptación que no ha obtenido. Tal vez continúas consumiendo la comida inadecuada porque te calma, pero no te has detenido a preguntarte de qué debe calmarte. Quizá no eres pesimista en realidad, pero no sabes cómo conectar con las personas en tu vida de otra forma que no sea quejándote con ellas.

Para reconciliar esto, tienes que empezar a desafiar estas ideas preexistentes y adoptar nuevas.

Tienes que ser capaz de reconocer que no todo aquel que tiene dinero es corrupto, ni con mucho. Y, sobre todo, dado que hay personas que gastan su dinero de forma egoísta, es todavía más importante el hecho de que las personas buenas, con grandes intenciones, no tengan miedo de buscar este recurso esencial para hacer más eficiente el tiempo, y así crear oportunidades y bienestar para ellos y

los demás. Tienes que reconocer que estar sano te hace menos vulnerable, no más, y que las críticas forman parte de crear cualquier cosa para el público, y no son un motivo para no hacerlo. Tienes que mostrarte que hay muchas formas diferentes para calmarte, más efectivas que decidirte por una dieta poco saludable, y que hay maneras mucho mejores de conectar con los demás que a través de la negatividad.

Una vez que comienzas a cuestionar y analizar de verdad estas creencias preexistentes, empiezas a ver qué tan retorcidas e ilógicas fueron todo el tiempo, por no mencionar el hecho de que te impedían alcanzar tu máximo potencial.

EL AUTOSABOTAJE VIENE DE LO QUE NO ES FAMILIAR

Los seres humanos experimentan una resistencia natural a lo desconocido, porque es en esencia la principal pérdida de control. Es así incluso si lo «desconocido» es benévolo o beneficioso para nosotros.

El autosabotaje es con mucha frecuencia el mero producto del desconocimiento, pues cualquier cosa que sea extraña, sin importar qué tan buena sea, también será incómoda hasta que se vuelva familiar. Esta sensación a me-

nudo lleva a las personas a confundir la incomodidad de lo desconocido con el hecho de que esté mal, o sea algo malo o amenazante. Sin embargo, solo es cuestión de ajuste psicológico.

A esto, Gay Hendricks le llama tu «límite superior» o tu tolerancia a la felicidad.⁴ Todas las personas tienen una capacidad por la que se permiten sentirse bien. Es similar a lo que otros psicólogos se refieren como la «línea base» de una persona, o su predisposición establecida a la que vuelven de forma habitual, incluso si determinados eventos o circunstancias cambian temporalmente.

Pequeños cambios, acumulados con el tiempo, pueden tener como resultado ajustes permanentes de la línea base. Sin embargo, con frecuencia no se afianzan, porque nos topamos con nuestros límites superiores. La razón por la cual no dejamos que esos cambios se vuelvan líneas base es porque, tan pronto nuestras circunstancias sobrepasan el grado de felicidad al que estamos acostumbrados, encontramos maneras, tanto conscientes como inconscientes, de regresar a un sentimiento con el que estábamos cómodos.

Estamos programados para buscar lo que nos es conocido. Aun cuando pensamos que estamos buscando la felicidad, en realidad estamos tratando de encontrar aquello a lo que estamos más acostumbrados.