

EL LIBRO DEL CAMBIO

Cómo propiciar lo que necesito

ENRIC LLADÓ

ÍNDICE

DESEO	9
RESISTENCIA	12
LAS DOS PARTES	13
LA CAJA NEGRA	14
POLARIZACIÓN	16
LO QUE QUIERO Y LO QUE NECESITO	18
DESEO Y CONFLICTO	20
CONFLICTO	21
EL VÍNCULO	24
EL PROBLEMA	26
LA RELACIÓN	29
CRISTALIZACIÓN	33
EL CRISTAL	37
SOLUCIONAR EL PROBLEMA	39
ROMPER EL VÍNCULO	42
MEJORAR LA RELACIÓN	46
SIMETRÍA	48
INDUCCIÓN	50
EL LUGAR	52
EL MOTOR	55

ACEPTACIÓN.....	57
RECHAZO	61
MI ARCHIENEMIGO	64
TRES PASOS	66
ESCUCHAR	67
ENTENDER	68
VALORAR.....	70
NADA MÁS.....	72
TRES MIEDOS.....	74
REDUCCIÓN AL ABSURDO	76
SIEMPRE ES POSIBLE	77
TRANSFORMACIÓN.....	79
EL MAESTRO	82
EL SUCEDÁNEO.....	83
LA CULPA ES INÚTIL	85
REPRESIÓN Y TABÚ	86
PERVERSIÓN	87
ENTENDER AL LOCO	89
HAY UN FASCISTA EN MÍ	91
ACEPTAR AL CRIMINAL	93
ENFOQUE MORALISTA O PRAGMÁTICO.....	95
AUTENTICIDAD.....	98
LA PARADOJA	99
EL DESEO SEPARA Y LA ACEPTACIÓN UNE.....	100
INTEGRACIÓN	102
POTENCIAL	105
SOY LA PARTE Y EL TODO.....	109
NO HAY PARADOJAS	111
CUANDO ACEPTO AL OTRO ME ACEPTO A MÍ MISMO	114
DOS TIPOS DE CAMBIO	118
LA PIEDRA EN EL CAMINO.....	120
LO QUE PUEDO CAMBIAR Y LO QUE NO.....	122
EPÍLOGO	125

RESISTENCIA

Expongo una propuesta en la reunión de vecinos, pero antes de terminar me interrumpe el tipo desagradable de siempre.

Con muy malos modos da a entender que no tengo ni idea de lo que estoy hablando.

Nos enzarzamos en una discusión. Cuanto más duro me pongo, más duro se pone el vecino.

La resistencia al cambio es lo que hace que un cambio sea difícil.

El problema de la resistencia es que aparece inevitablemente cada vez que quiero cambiar algo relevante.

Y normalmente, cuanto más lucho contra ella, más fuerte se resiste de vuelta.

Por eso la situación resulta frustrante.

Porque parece que solo hay dos opciones: seguir luchando sin fin, o bien rendirse y ceder definitivamente.

LAS DOS PARTES

Quiero contratar a más empleados para mi departamento, pero el responsable de finanzas no hace más que ponerme impedimentos.

Quiero instalar placas solares en la azotea del edificio, pero todo son trabas burocráticas en el ayuntamiento.

Quiero mejorar mi inglés de una vez, pero nunca encuentro el momento de empezar.

Si existe resistencia a mis acciones es que alguien o algo está ejerciendo esa resistencia.

Si pudiera observar la situación desde fuera, vería dos partes en lucha que ejercen fuerza en sentido opuesto.

Una de las partes soy yo. La otra parte puede ser tanto una persona como una realidad física, biológica, legal, burocrática...

O también una parte de mí mismo a la que no consigo dominar.

LA CAJA NEGRA

La parte que se resiste al cambio normalmente está oculta a mis ojos y opera desde la sombra.

Esto es muy evidente cuando el cambio que quiero hacer es sobre mí mismo. Si encuentro resistencia es porque hay una parte de mí que no controlo y que no quiere que ese cambio se lleve a cabo.

Que no sea consciente de ella no significa que no exista. Si realmente no existiera, tratándose de un cambio sobre mí mismo, nada me impediría lograr aquello que me propongo.

Por ejemplo, nadie me impide perder peso. Es algo que depende únicamente de mí.

Sin embargo, resulta que no es tan fácil...

Esas fuerzas ocultas también pueden estar en el exterior.

Por ejemplo, las alianzas políticas que existen entre algunas personas de mi empresa de las que no soy consciente.

Resulta que ya tenía un plan completamente alineado con los integrantes del Comité de Dirección. Pero cuando finalmente lo presento, dos de sus miembros se desmarcan inesperadamente y bloquean mi propuesta.

Luego me dan mil excusas, pero puedo percibir claramente que hay algo más que me están ocultando.

En realidad, cada vez que encuentro resistencia al cambio es porque al otro lado hay algo que no estoy siendo capaz de ver o entender.

Es como si estuviera operando contra una especie de caja negra que no sé muy bien cómo funciona.

Yo le lanzo mis *inputs* para tratar de controlarla, pero es evidente que me falta información de lo que ocurre dentro de ella.

Porque el *output* que me devuelve es resistencia y más resistencia.