

Deja de intentar cambiar

**Vive la vida como eres y
no como deberías ser**

RODRIGO MARTÍNEZ DE UBAGO

MARA AZNAR BRIONES



KOLIMA
BOOKS

Título original: *Deja de intentar cambiar*

Primera edición: Octubre 2016

© 2016 Editorial Kolima, Madrid

www.editorialkolima.com

Autores: Rodrigo Martínez de Ubago y Mara Aznar Briones

Dirección editorial: Marta Prieto Asirón

Maquetación de cubierta: Sergio Santos Palmero

Maquetación: Carolina Hernández Alarcón

ISBN: 978-84-16364-79-4

Depósito legal: M-34992-2016

Impreso en España

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, 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, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares de propiedad intelectual.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 7021970/93 2720445).

PRÓLOGO

No lo dude; el libro que tiene entre sus manos es un libro arriesgado. En un momento histórico en el que el «mantra» de la civilización occidental es el «cambio», reivindicar que no cambiemos, que les pidamos a los amigos o a nuestras parejas que no intenten cambiarnos, que nos dejen ser como somos, es más, que nosotros nos aceptemos como somos y que ellos nos acepten tal cual somos, es cuanto menos una postura valiente, cuando no provocadora.

¿Por qué seguir siendo como somos? La idea central es que nuestro modo de ser y sentir tiene una raíz biológica que hace difícil que cambiemos. No es que estemos predestinados a ser como somos, es que nuestra genética hace que tengamos unas características biológicas que facilitan que aprendamos unas cosas con mayor facilidad que otras y que adquiramos y consolidemos unos hábitos de comportamiento con mayor comodidad, configurando todo ello lo que llamamos «personalidad».

Además, y lo más importante: ¿para qué cambiar? ¿Es que hay tipos de personalidad que son mejores que otros? No, no los hay, aunque nos parezca lo contrario. Todos tienen ventajas e inconvenientes según las situaciones. Incluso el rasgo «reactividad emocional», también conocido como «emocionalidad» o «neuroticismo», tiene sus aspectos positi-

vos. Una persona muy emocionable vive la vida con mucha intensidad, mientras que para persona poco emocionable la vida es más gris. Sin embargo, ante situaciones de crisis, la persona emocionable se ve inundada por un torrente emocional que le dificulta llevar a cabo decisiones racionales, mientras que la persona poco emocionable es capaz de tomar decisiones con mayor independencia emocional. Como se irá viendo a lo largo del libro, todos los rasgos de personalidad tienen su cara y su cruz.

Todo esto está muy bien pero, ¿qué ocurre si hay situaciones en la vida en las que mi personalidad es altamente perjudicial para mí o para los demás?, ¿no debo cambiar? Tranquilidad. Una cosa es que cambiemos un tipo de comportamiento y otra que cambiemos nuestra personalidad. De hecho, «personalidad» y «comportamiento» o «conducta» no son términos equivalentes (aunque guarden relación). Más de 2.000 años de teatro avalan esta distinción: usted puede representar un personaje, comportarse como él e incluso sentir como él, pero usted no es ese personaje.

Cambiar nuestra personalidad es muy difícil; es más, resulta prácticamente imposible. Eso no ocurre con el comportamiento. Podemos cambiarlo –aunque no resulta fácil–, y para eso están los psicólogos. Pero el comportamiento que queremos sustituir por otro no es una pieza de recambio más; debe estar relacionado con nuestro modo de ser. Para cambiar un comportamiento debemos saber cómo somos, conocernos a nosotros mismos y hacer que ese nuevo

comportamiento «fluya» con nuestra personalidad. Técnicas como el *mindfulness*, basadas en la aceptación personal, abogan por esta perspectiva.

Todo esto hace que este libro sea enormemente atractivo, valiente y revelador.

Cuando Rodrigo Martínez de Ubago me pidió que escribiera este prólogo, no solo me sentí honrado, sino que me hizo mucha ilusión. Conozco a Rodrigo desde hace muchos años durante los cuales me ha regalado su amistad. Pero, aparte de esto, es uno de esos raros psicólogos que a lo largo del tiempo ha compaginado su labor académica como profesor universitario con la labor profesional como terapeuta. En resumen: sabe de lo que habla. Esto hace que lo que se expone en este libro no solo sea una mera visión teórica; día a día, él y su compañera profesional Mara Aznar, coautora de este libro, han ido matizando y enriqueciendo esta visión desde la práctica profesional.

Solo espero que usted, lector o lectora, ya sea académico, profesional o profano, disfrute de este libro lleno de rigor y enseñanzas, tanto como yo lo he hecho. Que este texto contribuya, aunque sea solo un poco, a cumplir ese viejo mandato de la Grecia clásica que rezaba: «conócete a ti mismo».

MANUEL DE JUAN ESPINOSA
Catedrático de Psicología
Universidad Autónoma de Madrid

ÍNDICE



INTRODUCCIÓN 13

Capítulo uno

EL HOMBRE QUE SÍ PODÍA CAMBIAR. 15

Capítulo dos

LO EVIDENTE INVISIBLE. 19

Capítulo tres

NUESTRA CULTURA NOS CONDICIONA 31

Capítulo cuatro

LAS BASES BIOLÓGICAS DE LA PERSONALIDAD 43

Capítulo cinco

NO SOMOS SOLO GENÉTICA 71

Capítulo seis

**IMPLICACIONES EN LA EDUCACIÓN Y EN LA
EMPRESA. 77**

Capítulo siete

LA PERCEPCIÓN DE CAMBIO 105

Capítulo ocho	
LA PERSONALIDAD EN DISTINTOS	
ÁMBITOS	111
Capítulo nueve	
PERSONALIZANDO: LA OBSESIÓN POR UNO	
MISMO	119
Capítulo diez	
EL CAMBIO COMO CREENCIA.....	125
COROLARIO.....	129
AGRADECIMIENTOS	131
BIBLIOGRAFÍA.....	133

INTRODUCCIÓN

Vivimos en una sociedad obsesionada por el cambio personal. Las raíces de esta obsesión se hunden en la Grecia clásica, cuando lo cierto es que nuestras posibilidades reales de cambio son muy limitadas. La concepción acerca de la naturaleza humana apenas ha cambiado desde entonces. El debate herencia-ambiente sigue vigente. Pero la personalidad tiene una base biológica ya demostrada que se establece bajo control genético.

La estructura de la personalidad no es modificable, es nuestra forma de ser, y hace que nos comportemos de una forma predecible en la mayoría de las situaciones.

El ambiente influye mucho, pero no como esperábamos: es la experiencia privada, nuestra personalidad interactuando con el ambiente, lo que acaba de conformar nuestra forma de ser.

Las aplicaciones de este conocimiento son múltiples: allí donde exista comportamiento humano estos modelos tienen algo que aportar. Desde en el ámbito laboral y del marketing hasta en el de los modelos educativos. En lo personal esperamos que

este libro pueda servir para que nos miremos de otro modo, para que nos libremos de las ideas que, desde que nacemos, la sociedad nos impone como buenas y que tienen que ver con una falsa idea de mejora a través del cambio personal. No es verdad que «si quieres puedes»; y, sin embargo, es lo que llevamos oyendo desde siempre: que si nos esforzamos lo suficiente, podremos cambiar.

En este libro veremos como, a lo largo de los siglos, las ideas sobre la posibilidad del cambio personal a partir de una concepción errónea de la naturaleza humana se han ido asentado y han guiado todos los intentos de educarnos y formarnos hasta el punto de funcionar en nosotros de un modo automático, haciéndonos tomar como ciertas ideas que no lo son en realidad. Hablaremos de las bases biológicas de la personalidad y sus implicaciones en nuestro comportamiento. Esbozaremos posibles aplicaciones de este conocimiento y finalmente propondremos una forma de interpretar el comportamiento del ser humano más acorde con la realidad de nuestra naturaleza.

Las neurociencias ya tienen muchas certezas sobre los factores que determinan el comportamiento humano y estas certezas van penetrando muy poco a poco en nosotros. Este libro es un elemento más que intenta poner al servicio de la sociedad las implicaciones de estos avances.

Es hora de pararse. Te invitamos a que descubras una forma de mirarte desde la cual dejes de intentar cambiar para, ¡por fin!, poder ser tú.