

Manejo del Cambio: Resolución de la Ambivalencia

“La decisión es el puente entre el deseo y la acción” — Irvin Yalom

¿Ha reconocido recientemente que tiene una conducta problema que necesita cambiar? Quizá ha estado considerando por varios meses dejar de fumar. Compró el parche de nicotina... pero sigue sin abrir en el botiquín. Quizá la noción de “bajar unas cuantas libras” se encuentra generalmente presente en su mente. De hecho, compró una caminadora... pero ahora está arrumbada en la esquina y cubierta de ropa.

Ha decidido que cambiará la conducta problema; pero sencillamente no ha logrado motivarse para hacerlo. Quizá ha estado en esta fase durante meses o incluso años, deseando poder hacer el cambio: dejar de comer de más, dejar de jugar al azar, dejar de beber, etc.

Fases del cambio

Algunas teorías recientes del cambio se han enfocado en el proceso de cambio como sólo eso, un proceso. El cambio no es un acontecimiento aislado, no ocurre de la noche a la mañana, sino que ocurre a través de fases definidas.

La segunda fase del cambio, la contemplación, se define como la experimentación de ambivalencia. Usted sabe si está contemplando el cambio de una conducta problema si:

- puede reconocer que tiene una conducta problema
- desea poder cambiar esa conducta
- se siente lleno de temor o ambivalencia

En general, ya no se siente contento con la situación. Puede que no lo sienta así, pero eso es bueno para usted, ya que desapareció la negación a aceptar la situación.

Así que, ¿cómo puede comprometerse a cambiar por fin esa conducta problema? Este artículo tratará algunas de las ambivalencias que pueda tener y le proporcionará algunos consejos para ayudarlo a seguir adelante.

Ambivalencia

La fase de la contemplación del cambio está llena de ambivalencia. Siente que lo están jalando en dos direcciones opuestas, usted desea cambiar y le teme el cambio.

El temor acerca del cambio puede tomar muchas formas. Algunas personas temen la posibilidad del fracaso. Algunos temen la idea de hacer algo nuevo. Algunos temen que los cambios que realicen no sean aceptados por sus amigos cercanos y familiares. Aun cuando usted sabe que desea o necesita cambiar la conducta problema, tiene miedo de cambiar.

Todos sus temores son reales, y debe tomar una cantidad considerable de tiempo para contemplar sus temores durante esta fase. Pero tenga cuidado. Su temor podría dominarlo y causar que se

quedara “atascado” en esta fase de consideración del cambio y nunca pueda ser capaz de tomar la decisión de cambiar.

Preguntas que debe hacerse

Existen varias cosas que puede hacer en esta fase del cambio. Lo más importante es hacer un inventario. Sus metas son:

- considerar las ventajas de cambiar su conducta problema
- preparar la resolución de su intención de cambiar
- preparar el optimismo de que podrá cambiar su conducta problema

Hacer que esto sea un inventario real escribiendo sus respuestas a las preguntas siguientes en un diario de la fase de la contemplación.

Ventajas del cambio:

1. Si cambiara, ¿cómo sería su nueva vida?
2. Si cambiara, ¿cómo sería su vida dentro de cinco años?
3. Si pudiera hacer este cambio inmediatamente, por arte de magia, ¿cómo podrían mejorar las cosas para usted?

El optimismo sobre el cambio:

1. ¿Qué lo anima a pensar que puede cambiar si lo desea?
2. ¿Cuándo ha realizado un cambio importante como éste en su vida? ¿Cómo lo hizo?
3. ¿Qué aspectos positivos de su personalidad pueden ayudarle a lograrlo?

Intención de cambiar:

1. ¿Qué desea que pase?
2. ¿Qué tan importante es esto para usted? ¿Qué tan grande es su deseo de hacer esto?
3. ¿Qué estaría dispuesto a probar?

Cómo seguir adelante

El inventario de la contemplación puede ayudarle a resolver su ambivalencia acerca de cambiar. Si es así, usted se encuentra un paso más cerca de hacer el cambio. Felicidades.

Fuente: *Changing for Good: A Revolutionary Six-Stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving Your Life Positively Forward* por James O. Prochaska, John C. Norcross y Carlo C. DiClemente. William Morrow and Co. Inc, 1994.

Por Frances Hughes, PhD, LPC
© 2005-06 Achieve Solutions