

Pequeños cambios

Lo más maravilloso (y terrible) de la conducta humana es que tiende a sustentarse a sí misma. Las vidas caen en patrones conductuales. Hacemos lo que hacemos porque es lo que siempre hemos hecho. Y esto puede acabar siendo problemático, por los motivos que ya hemos explicado: podemos caer en hábitos psicológicamente rígidos. Sin embargo, también podemos insertar pequeños cambios de dirección conductuales que, al sumarse, dan lugar a un cambio de dirección importante a lo largo del tiempo. El truco está en calibrar bien el esfuerzo.

Lo mejor es empezar con cambios sencillos y rápidos. Si quieres leer más y ver menos televisión, empieza con un periodo de treinta minutos sin televisión después del trabajo hasta que hayas leído durante media hora. Incluso si te has decidido por un compromiso relativamente pequeño, puedes hacerlo más pequeño todavía. Opta por quince minutos de lectura o elimina un programa específico que te parezca absurdo, pero que veas igualmente (¿de verdad es necesario poner más episodios atrasados de Guerra de cupcakes?).

Da igual lo pequeño que sea el paso. Estás avanzando.

Siempre hay una excepción a las reglas. No podemos cruzar un barranco en dos saltitos. Por ejemplo, si has probado la consolidada técnica de reducción del daño para tratar una drogodependencia y no ha funcionado, quizá sea el momento de adoptar un compromiso total con la abstinencia. Este es un ejemplo de cómo adaptar a tu situación específica los métodos que apliques. La buena noticia es que las habilidades para la flexibilidad psicológica te ayudarán a superar estos saltos tan complicados.