

Practica “Porque sí”

Otra manera fantástica de reforzar tus habilidades para el compromiso consiste en tener siempre algo que hacer “solo porque sí”.

A veces, cuando nos comprometemos con nuestros valores, la mente evalúa esas decisiones de un modo que obvia su sentido más profundo. La mente tiene una gran facilidad para transformar un valor en otro garrote con el que golpearnos.

Una manera divertida de evitarlo es practicar el compromiso con conductas comprometidas “solo porque sí”, sin ninguna otra explicación. De nuevo, empieza con cosas pequeñas. Estos son algunos ejemplos:

- Durante una semana, no consumas tu comida preferida, solo porque sí.
- Durante un mes, acuéstate una hora antes de lo habitual y levántate una hora antes también, solo porque sí.
- Hazte notar deliberadamente una vez a la semana llevando algo ligeramente inadecuado (por ejemplo, una camisa chillona y fea, calcetines desparejados...), solo porque sí.

Cuando estaba dejando atrás el trastorno de pánico, hice ejercicios de este tipo cada vez más largos: primero durante horas, luego durante días y luego durante meses. Uno de los últimos compromisos fue pasar todo un año sin comer postres. No porque fuera importante, sino precisamente porque no lo era en absoluto. Tuve un desliz (me metí una cucharada de helado en la boca antes de acordarme y escupirla), pero, dejando a un lado esa excepción, cumplí el objetivo. Empecé a confiar en mi capacidad para hacer lo que decía que iba a hacer y eso, en sí mismo, fue un gran beneficio para mí.

¿Por qué es útil este ejercicio? Porque interrumpe la tendencia a caer en la mentalidad crítica que afirma que debemos cumplir nuestros compromisos, porque es importante, no porque sea decisión nuestra o un hábito. De repente, la voz crítica del Dictador empieza a hablarnos y a decir: “Debo ser el tipo de persona que cumple lo que promete” o “Si no cumplo con mis compromisos, soy una mala persona” (yo conceptualizado) o “Si no cumplo lo prometido, me sentiré culpable” (evitación experiencial).

Antes de que nos demos cuenta, nos “comprometemos” para satisfacer a los sospechosos habituales: sentimiento de culpa, vergüenza, desprecio por uno mismo, autocrítica, conformidad y

evitación emocional. Cuando nos comprometemos con alguna acción “solo porque sí”, somos más conscientes de cuándo esas otras motivaciones asoman su fea cabeza.