



NO PUEDO EQUIVOCARME

CAPÍTULO 12

LAS EXIGENCIAS DEL PASADO

Vamos allá, di esto en voz alta:

“No puedo ni debo equivocarme”

Esta vez puede que al decirlo hasta sientas que tiene sentido intelectualmente ¿no?

Aunque espero que no, porque si no pudieses equivocarte **nunca mejorarías**.

¿Has sufrido alguna vez al cometer un error? ¿Has estado dándole vueltas a un error y fustigándote por haberlo cometido? ¿Te has dicho alguna vez qué tonto que soy, madre mía, cómo he podido fallar ahí? ¿Crees que los buenos ponentes no se equivocan nunca? ¿Crees que un buen profesional no comete errores?

Si has respondido a alguna pregunta que sí, **tienes un problema**. Yo lo tuve durante años y es un problema más grande de lo que imaginé en un principio.

Lo más probable es que esa creencia se haya formado debido a unos padres demasiado exigentes. Cada vez que hacías algo mal te lo mostraban e insistían en que debías mejorar. Cuando suspendías o sacabas una nota más baja de lo que ellos creían aceptable, te lo hacían saber. Para ellos nunca había suficiente, siempre se debía mejorar. Parecía que tus errores contaban más que tus éxitos.

Si algo de eso sucedió es probable que empezases a **instaurar la creencia** de que no te podías equivocar.

No es el momento de culpar a tus padres. Ningún padre hace las cosas pensando en que va a instaurar una creencia en sus hijos que les acompañará toda la vida. Ellos hacen lo que creen mejor.

De hecho, puede que gracias a esta creencia hayas conseguido **cosas importantes** en la vida. Al pensar que no puedes fallar, trabajas más, le dedicas más tiempo y las cosas suelen salir mejor.

Mucha gente de éxito alberga esta creencia. Pero exigirse en extremo puede llevar a la parálisis. Crees que no puedes fallar, que todo debe salir perfecto y, si tienes la percepción de que no será así, el miedo te paraliza. Prefieres no hacer algo por miedo a no hacerlo perfecto y eso, a la larga, más que sumar, resta.

VUELTA AL PASADO

Intenta recordar una experiencia en que tus padres te exigiesen más y más.

Un momento en el que te dijese que no podías fallar. Tal vez sea en los estudios, quizá practicando algún deporte, tocando algún instrumento... ¿la tienes? Cierra los ojos y recréala durante un minuto. Añade todos los detalles que puedas de esa situación: la ropa que llevabas, la gente que tenías delante, la voz de tus padres, tus sensaciones internas, vergüenza, enfado, ira...

Recrea la situación durante dos minutos, por favor.

Si no la encuentras, ¿imaginar algo así tiene sentido para ti? ¿Crees que hubiese podido ser una escena real, aunque no la recuerdes o no haya sucedido?

Imagina esa situación y ahora imagina que cuatro amigos tuyos están viendo esa misma situación en vídeo. ¿Qué conclusiones crees que podrían sacar viéndolo desde fuera?

- Puede que uno esté de acuerdo con tu interpretación y la de tus padres. Fallaste y nunca puedes hacer eso.
- Puede que otro piense que tus padres querían lo mejor para ti y pensaban que, dado tu potencial, lo mejor era exigirte que no fallaras. Ellos creían que si te esforzabas al máximo en todo podrías alcanzar lo que quisieses.
- Puede que otro piense que esa bronca tenía más que ver con las expectativas poco reales para un niño de tu edad que con la certeza de que habías cometido un error evitable.
- Puede que el último piense que esa charla era para que no te equivocases más en esa actividad concreta, pero eso no significa que no te puedas equivocar en otras.

Añade otra explicación posible.

¿Crees que estas interpretaciones de tus amigos podrían tener sentido?

Ya sabes que los eventos **no tienen significado propio**, eres tú quién se los asigna.

Cuando formaste esa creencia de “no me puedo equivocar” asignaste un significado determinado a ese castigo, a esa bronca, a esa llamada de atención. Pensaste que, si te lo decían una vez, significaba que no te podías equivocar nunca. Pero **nunca tuviste la certeza de que ese era el significado**. Tú llegaste a esa conclusión solo como podrías haber llegado a cualquier otra.

Ahora piensa en otras áreas de tu vida. ¿Has cometido algún error? ¿Ha supuesto tu muerte? ¿Te cortaron algún dedo por equivocarte? ¿Has cometido alguna equivocación que te ha servido de lección? ¿Crees que existen algunos errores que conviene cometer para aprender? ¿Crees que es mejor cometerlos ahora que más adelante?

¿Crees que existe algún ponente que lo hace todo bien? ¿Que nunca se equivoca? ¿Crees que yo no me equivoco? ¿Que todos los videos del curso han salido a la primera?

MI HERENCIA

Durante años viví pensando que no me podía equivocar. Lo tenía que hacer **todo bien**. Siempre.

Y esa creencia, aun teniendo una parte positiva, me ha conllevado más disgustos que beneficios.

La primera consecuencia negativa es que **no podía disfrutar de las cosas**. Es prácticamente imposible hacerlo todo perfecto. Siempre hay algo que mejorar. Un mecánico siempre podría haber arreglado un coche en menos tiempo, un director de recursos humanos siempre podría haber contratado a un perfil mejor, un ponente siempre podría haber dicho o hecho algo para conectar más con la audiencia. Además, en cuanto conseguía algo, ya estaba pensando en el siguiente objetivo en lugar de saborear lo conseguido.

La segunda es que siempre buscaba cualquier excusa para posponer la acción.

-Necesito más información, no están todos así que mejor lo posponemos, esta presentación se puede mandar por mail y no hace falta que hagamos la reunión...

El miedo a no hacerlo todo bien me impedía saltar cuando detectaba el más mínimo atisbo de que algo no iba a ser completamente perfecto.

Suerte que la primera mujer con la que me acosté llevó la iniciativa porque si no hubiese sido virgen hasta los 30.

Un día aprendí a darme permiso para equivocarme y me di cuenta que, con la perspectiva suficiente, **el error es bueno**.

No voy a decirte que el fracaso mola. El fracaso duele.

Pero tras él se esconde algo bueno.

El fracaso te desprende de lo que supuestamente debes conseguir. De la perfección.

El fracaso te acerca a la realidad y te dice. Tú no eres perfecto.

Una vez tienes eso claro, pasar a la acción es más sencillo.

El error es inevitable. Todos cometemos errores. Bueno en realidad no, hay un tipo de personas que no los cometen. Los cobardes. Los cobardes son aquellos que no prueban nada por miedo a fracasar. Pero en realidad ese es el fracaso más grande de todos.

Date premiso para fallar sabiendo que, tras ese fallo, se esconde una oportunidad de mejora.

EL ERROR ES PARTE DEL APRENDIZAJE

Toasmasters International es un club de oratoria. Una de las actividades más apreciadas por los miembros es recibir feedback. Funciona así:

Un miembro sale y da un discurso. El resto del público escribe en un papel qué le gusta y qué podría mejorar y al final de la reunión se lo entrega.

Recibir esos papeles es el mejor regalo de la noche. Nadie se lo toma como una crítica a sus errores sino como 30 ideas para mejorar su habilidad para hablar en público. Solo que apliques unas pocas, te estarás convirtiendo en un **mejor orador**.

A veces, cuando el miembro que sale a hablar lo hace excepcionalmente bien a la gente le cuesta decirle qué es lo que puede mejorar. El feedback consiste únicamente en elogios que acarician el ego pero que no promueven la mejora.

Es una tragedia, lo peor que te puede pasar como orador. Sí, lo has hecho muy bien, pero sales de ahí sin ser mejor de lo que eras.

Por eso **necesitas** equivocarte.

No es que no te puedas equivocar, es que vas a hacerlo. A no ser, claro, que seas la única persona del mundo que lo hace todo perfecto. Siempre. En cuyo caso, no sé qué coño haces en este curso.

Cuando te des cuenta de un error no te fustigues, acéptalo como parte del proceso de mejora y entiende que, una vez te das cuenta de eso que puedes mejorar, estás un paso más cerca de una mejor versión de ti mismo.

RESUMIENDO

Vamos a hacer un resumen rápido de las posibles interpretaciones o significados alternativos que tus amigos, tú y yo te hemos ido ofreciendo.

Te los recuerdo:

- Tus padres conocían tu potencial y pensaban que si te preocupabas de no fallar nunca y esforzarte siempre al máximo podrías conseguir lo que quisieses.
- Tus padres tenían expectativas poco reales para un niño de tu edad.
- Ellos querían que no te volvieses a equivocar haciendo eso sobre lo que te reprendían, pero no pretendían hacerlo extensible a todas las actividades que realizases durante toda tu vida.
- Tus padres te dijeron que no te podías equivocar, pero ellos sabían que eso no era posible. Ni siquiera ellos estaban seguros de no equivocarse en su modelo de crianza.
- A menudo los errores son buenos. Los mejores aprendizajes vienen de los peores errores.
- Todos se equivocan. El mejor ponente del mundo también. Ronaldo. Messi. Michael Jordan se equivocaba también.

EL CAMBIO

Retoma la situación que has imaginado al principio de este tema y añádele una variación.

Elige cualquiera de los nuevos significados que acabo de resumir (preferiblemente el que más te haya convencido) y asígnaselo.

Piensa en la situación de verdad. Pon el cerebro a funcionar. Imagina todos los detalles posibles. Quién había, cómo vestías, qué temperatura hacía, dónde estabas, etc.

Dedícale dos minutos a hacerlo.

Cuando lo tengas, asígnale el nuevo significado. El anterior era el mejor que tenías en ese momento, pero ahora ya no tiene tanto sentido. Escoge uno nuevo y dile a tu antiguo yo que eso es lo que pasaba en realidad.

Cuando acabes vuelve a decir esa frase en voz alta:

"No puedo equivocarme."

¿Notas que es verdad? ¿O hay algo que ha cambiado?

Si notas lo mismo que al principio del tema, repite este último paso. Recrea esa situación en la que asignaste un significado y dale cualquiera de los nuevos significados posibles.

Si notas que ha cambiado, ya puedes pasar al siguiente capítulo.