

## El proceso de Cambio

Todo cambio es un proceso, un arte (según palabras de G. Nardone y P. Watzlawick), un constante fluir de: pensamientos, sentimientos y emociones; e inevitablemente, en cualquier cambio que surja en nuestra vida, estarán implicadas todas nuestras estructuras internas, apoyos, apegos, temores, esperanzas, ilusiones y desilusiones.

No puedo referirme al proceso de cambio, sin mencionar: malestar, necesidad, motivación, conciencia y resistencia; todos ellos esenciales para que este se produzca, esencialmente: la conciencia de un malestar, la necesidad y la motivación, siendo esta última el principal motor que impulsa el cambio. Pero cuando aparecen las re-sistencias se frena el cambio, es cuando la sensación de malestar nos produce un estancamiento, una ralentización en nuestro proceso de crecimiento.

Cada cambio interno se convierte en un conflicto entre Eros y Thánatos, entre el instinto de vida como impulsor de cambio y el de muerte cargado de resistencias, sea cual sea la dirección hacia donde me dirija siempre cambia algo en mí; siento la vida como un proceso vital y continuo en que ambos instintos conviven y en la que no existiría el uno sin el otro. En definitiva cada vez algo muere, algo nuevo nace; y así, es como se va elaborando mi proceso vital, la vida se convierte en un proceso en continua transformación, y esto lo experimento no solo en mí mismo sino en todo lo que me rodea.

En mí, el proceso de cambio surge de la conciencia de un malestar, junto con la toma de contacto con mi necesidad, cuando esta necesidad está suficientemente integrada y cuando el instinto de vida impulsa a la motivación necesaria, es cuando comienza mi propio proceso, y también comienzan a su vez: las resistencias, los temores, el dolor por la pérdida de lo que dejo atrás y el miedo a la incertidumbre de un futuro cercano; todas estas resistencias tienden a transformar mi necesidad en apego; desde mi parte más neurótica tiendo a mantenerme apegado a lo conocido, a lo familiar, lo seguro y me limito frente a lo desconocido, ante la ilusión de un futuro más alentador.

Cuando mi ansiedad y mi resistencia aumentan, utilizo todos mis recursos y estrategias para calmar mi conflicto interno, en ese momento todo vale para aplacar mi sufrimiento, la huida del dolor pasa a ocupar el primer plano, me agarro a la idea loca de que 'no hay por qué sufrir, no merece la pena, y si sufro, es que en algo me estaré equivocando', empiezo a dudar de mi necesidad cuando lleva implícito algún tipo de dolor. Soy consciente de que solo puedo salir de ese estado confiando en mí mismo, sosteniéndome en el resorte interno que me impulsa a la vida, cuidándome con lo que verdadera y honestamente necesito. Permitirme atravesar mi propio infierno con confianza es lo que me hace 'crecer' y me posibilita el cambio, pareciera entonces que mi infierno se convierte en la vía regia hacia mi cielo, y si elegir el instinto de vida, el cambio, pasa por atravesar el infierno, pues lo pasaré; pero eso sí, intentaré que sea lo más rápido y con el menor sufrimiento posible.

Juan Carlos Calvo. Koan Psicoterapia