

Algunos motivos por los cuales nos hallamos estancados en la vida

Por Hugo Landolfi

Autor del libro "[De víctima a protagonista](#)"

Uno de los problemas que más habitualmente poseen las personas es que se encuentran estancadas en la vida. Esto se manifiesta ciertamente en diversos aspectos de la misma como el trabajo, las relaciones interpersonales, los proyectos personales de diverso tipo, etc., etc.

¿Quién de nosotros no ha estado en un trabajo donde no era posible progresar? ¿Quién no ha tenido un proyecto personal estancado durante mucho tiempo? ¿Quién no ha tenido dificultades crónicas en sus relaciones interpersonales, especialmente con su pareja, amigos, etc.?

En todo orden de la vida existen dificultades que aparecen periódicamente. El problema no es que las dificultades aparezcan sino que las mismas tengan el poder de detener nuestro avance, de estancarnos.

Aquí debemos reconocer que toda dificultad que nos estanca debe tener nuestro aval para hacerlo. Si nosotros no se lo permitimos, ninguna dificultad podrá detenernos. A lo sumo podrá demorarnos.

¿Cuándo le damos el aval a una dificultad para detener nuestro avance?

Personalmente creo que se lo damos cuando adoptamos una actitud de víctimas frente a dicha dificultad. Veámoslo con un ejemplo tomado de un caso laboral donde una persona, Ariel, se queja de que no puede progresar en su trabajo:

“En la empresa en que trabajo es imposible progresar. Nadie puede hacerlo. Además, mi jefe no me soporta y nada de lo que yo haga le sienta bien. Ya no sé qué hacer para progresar allí, y como cualquier cosa que haga parece no funcionar, me quedo sin hacer nada”.

Ariel explica su imposibilidad para progresar en la empresa donde trabaja mediante factores ajenos a él mismo. Su estancamiento se debe, según su relato, a que *“en la empresa en la que trabajo es imposible progresar”* y en que *“mi jefe no me soporta”*.

Lo interesante es que seguramente Ariel tenga razón en lo que dice, pero **NO** reconoce que esa es **solo una parte de la historia**. Ariel se victimiza en su relato para manifestar que su estancamiento no depende de él sino de lo que sucede en la empresa y con él mismo. Explica su estancamiento por sus circunstancias.

¿Por qué su relato no incluye alternativas de explicación que lo ayuden a solucionar su problema en vez de mantenerlo estancado?

Victimizarnos es la mejor manera de hacer que nuestros problemas y dificultades se hagan crónicos. Y lamentablemente es una estrategia que utilizamos una y otra vez.

La clave para encontrar una solución a esto es transformar nuestro relato “De víctima a protagonista”. El protagonista no es ingenuo. No dice: “no hay dificultades”, sino que dice “relataré la historia dándole preponderancia a las situaciones que pueden sacarme de mi estancamiento”.

¿Cómo sería el relato de Ariel si hiciera esto? Veamos:

“Sé que en la empresa en que trabajo es imposible progresar pero, si quiero progresar y sé que aquí no puedo, debo comenzar a pensar en irme a trabajar a otra empresa. Además, mi jefe no me soporta y nada de lo que haga parece satisfacerlo. Este es otro motivo que debo tener en cuenta para descubrir que tal vez no sea en mi empresa actual donde deba seguir trabajando”.

Lo que vemos aquí es que el relato de Ariel como protagonista no niega las dificultades sino que las tiene muy en cuenta. La diferencia es que **no utiliza las dificultades para mantenerse estancado** sino que las utiliza para seguir progresando.

Esta es la esencial diferencia entre víctima y protagonista: **mientras que la víctima utiliza las dificultades de su vida como excusa para seguir estancado, el protagonista las utiliza como razones para seguir progresando.**

Mi método “De víctima a protagonista” explica un método sencillo y de fácil aplicación para que podamos transformar las explicaciones sobre los problemas de nuestra vida de víctima a protagonista. Al lograr dicha transformación, el estancamiento se transformará automáticamente en movimiento y progreso.

Puedes ver más detalles sobre el método aquí:

[Ver De víctima a protagonista <<<](#)

Prof. Hugo Landolfi

Autor del método “[De víctima a protagonista](#)”