

EICP

**FORMACIÓN en COACHING
ONTOLÓGICO PROFESIONAL**



MODULO DE TRANSPARENCIA Y QUIEBRES

Transparencia y Quiebres

Transparencia y Quiebres

I. TRANSPARENCIA Y QUIEBRES

Nuestra concepción tradicional sobre la acción humana descansa sobre dos supuestos que han servido de base al pensamiento moderno occidental. El primero sostiene que todo sujeto se encuentra expuesto a la presencia del mundo de objetos que lo rodea.

El segundo postula que el ser humano es un ser eminentemente racional en su actuar en el mundo.

El primero de estos supuestos, se sostienen en que al examinar la existencia humana, debemos reconocer dos sustancias irreducibles: el pensamiento o la razón y la sustancia física que constituye los objetos, dentro del cual está nuestro cuerpo y la totalidad de los objetos naturales. De esta manera, la existencia humana estaría dada en el origen por un sujeto dado, rodeado por un mundo de objetos, también dados. Ellos están allí en el mundo, capaces de ser percibidos directamente por los sentidos en la medida que no estén ocultos. No quiere decir que la percepción que el sujeto hace de los objetos no tenga problemas, por el contrario, nuestra concepción tradicional hace de la relación sujeto-objeto su principal obsesión. De allí que, para la filosofía moderna, el gran desafío halla sido determinar la posibilidad de que el sujeto

pueda alcanzar una fiel representación de los objetos y, en la medida que tal posibilidad se acepte determinar cuáles son las condiciones que la garantizan. Por lo tanto el gran tema de la filosofía moderna ha sido el conocimiento.

El segundo de los supuestos de nuestra concepción tradicional ha sido el sustentar que aquello que nos define como seres humanos es el pensamiento, la razón, la conciencia. El ser humano es, entonces, un ser pensante, un ser racional. De esta manera supone que la razón, pensamiento o conciencia, antecede a la acción. Los seres humanos actuamos en conciencia guiados por la razón. Se deduce por lo tanto que toda acción humana es acción racional, no habiendo ninguna acción que no tenga su razón.

El concepto de razón adquiere tanto poder dentro de los parámetros de este supuesto que, hasta cuando la experiencia pareciera demostrarnos que este supuesto es discutible al observar acciones no conscientes, no racionales, donde no hubo deliberación previa, este supuesto no es puesto en duda y se buscan las razones inconscientes que nos llevan a actuar de la manera como lo hacemos.



RAZÓN Y LENGUAJE

Hemos postulado que los seres humanos somos seres lingüísticos, que vivimos en el lenguaje. También hemos sostenido que el lenguaje humano se caracteriza por su recursividad, por la capacidad de volverse sobre si mismo. Esta recursividad nos transforma en seres reflexivos, capaces de cuestionarse, de buscar explicaciones. Y como seres con capacidad de reflexión, también nos cuestionamos como reflexionamos, buscando formas más efectivas de hacerlo. A esto último lo hemos llamado *pensamiento racional*.

Algunas de las preguntas por la “existencia” permiten ser contestadas desde este pensamiento racional, otras aparentemente no, y respondemos a ellas desde la Fe, la experiencia contemplativa incluso desde el silencio, pero siempre desde el lenguaje.

Desde la ontología del lenguaje, la razón es un tipo de experiencia humana que deriva del lenguaje, siendo éste primario. Dentro de esta perspectiva, la razón es un caso particular dentro del dominio general del lenguaje. La razón es uno de los juegos del lenguaje.

Para el enfoque racionalista esto no es así. No se pone atención al lenguaje, adquiriendo la razón un significado distinto. Ésta ya no es una competencia particular de los seres humanos en cuantos seres lingüísticos, sino de una distinción, no solamente con autonomía del lenguaje sino también de los seres humanos. La razón, de esta manera, se transforma en un principio autónomo que no sólo define cómo somos los seres humanos, sino que rige y gobierna la realidad.

Desde nuestra perspectiva, no tiene sentido decir que el mundo es racional. Lo racional sólo pertenece al dominio de nuestras explicaciones. Los fenómenos naturales no tienen razones. ¿Cómo podría tenerlas si no “viven” en el lenguaje? La razón de un fenómeno no pertenece al fenómeno, sino a los seres humanos que buscan una explicación. De esta manera, la razón guarda relación con el observador y no con lo observado.

También cuestionamos la razón como principio oculto detrás de los fenómenos naturales, no tiene sentido hablar de “razones inconscientes”, pues ello nuevamente coloca a la razón detrás del fenómeno. No hay razones detrás de los fenómenos. Solo existe la capacidad de los seres humanos de entregar explicaciones para conferir sentido al acontecer fenoménico al que están expuestos.

LA DISTINCIÓN DE TRANSPARENCIA

Heidegger postula que lo que llamaremos *transparencia*, la actividad no-reflexiva, no pensante, no deliberativa, la acción con un mínimo de conciencia, constituye la base de la acción humana.

Cuando, por ejemplo, caminamos, subimos una escalera, martillamos un clavo, escribimos en la computadora, hablamos por teléfono, cocinamos, etc., lo hacemos en transparencia. Ello implica que no tenemos la atención puesta en cada paso que damos o en cada movimiento que hacemos, como tampoco proyectamos por anticipado el movimiento que haremos a continuación. Actuamos sin tener clara conciencia de lo que estamos haciendo. Nuestra atención está puesta en otro lado. ¿Implica esto que no lo estamos viendo? Obviamente que no. Nos desplazamos en sintonía con el mundo, sin detenernos a pensar en él. Fluimos en él.

Cuando nos encontramos en este estado, en la transparente del fluir de la vida, no sólo no estamos pensando en lo que hacemos, tampoco estamos en el mundo que se rige por la relación sujeto-objeto.

LA DISTINCIÓN DE QUIEBRE

Creemos que solamente emerge la conciencia de lo que estamos ejecutando, cuando este fluir en la transparencia, por alguna razón, se ve interrumpido: cuando se produce lo que llamamos *un quiebre*. Es decir que un quiebre es una interrupción en el fluir transparente de la vida. Si al subir la escalera, uno de los escalones hace un crujido extraño o cede, tal escalón se nos aparece como objeto. Aquello que antes nos era transparente emerge ahora en nuestro campo de atención, tomamos conciencia de ello y concita nuestro pensamiento. Sólo entonces nuestra atención se rige por los patrones de la acción racional. A partir del quiebre de la transparencia, constituimos la relación sujeto-objeto y comenzamos a pensar en cómo restablecer la transparencia perdida.

CONDICIONES DE GENERACIÓN DE UN QUIEBRE

¿Qué es lo que hace que se produzca el quiebre? ¿Cómo se produce?

Todo quiebre involucra un juicio de que aquello que acontece, sea ello lo que sea, no cumple con lo que esperábamos que aconteciera. Un quiebre, por lo tanto, es un juicio de que lo acontecido altera el curso esperado de los acontecimientos. Si no tuviéramos juicios no tendríamos quiebres.

Todo quiebre modifica el espacio de lo posible y transforma nuestro juicio sobre lo que nos cabe esperar.

En algunas ocasiones los quiebres restringirán lo que es posible, si pinchamos un neumático, perderé la oportunidad de estar temprano en el lugar al que me dirigía. Como podemos apreciar, además de hacer un juicio de que lo acontecido es un quiebre, haremos un juicio negativo sobre el propio quiebre. Lo vivimos como un *quiebre negativo*.

Sin embargo, la transparencia también se puede quebrar cuando sucede algo que supera nuestras posibilidades. Si me llegara la noticia que de que mi propuesta fue seleccionada como la mejor de todas las presentadas, ello interrumpirá la transparencia en la que me encontraba y constituirá un quiebre. Pero este constituirá un quiebre diferente al anterior. Ello nos permite hablar de un *quiebre positivo*.

∞
“Lo que hoy somos
descansa en lo que
ayer pensamos, y
nuestros actuales
pensamientos forjan
nuestra vida futura.”
Buda

LOS QUIEBRES HABITAN EN EL OBSERVADOR:

Es común asimilar la definición de quiebre a la de problema. Una ventaja en la distinción entre quiebre y problema es que el quiebre nos per

mite reconocer que ellos pueden ser tanto negativos como positivos. El problema suele asumir una carga negativa.

Todo problema es siempre función de la interpretación que lo sustenta y desde la cual se le califica como problema. Esta interpretación no debe darse siempre por sentada.

De esta manera, aquello que originalmente se definía como problema, al modificar la interpretación, puede ahora aparecer como una oportunidad. Con ello se abre la posibilidad de observar del observador que emite un juicio sobre el juicio que genera el quiebre como quiebre.

Podemos preguntarnos, por ejemplo, ¿Por qué éste, esto es un problema para mí? o ¿de qué forma sería posible transformar este problema en oportunidad?

“Lo único que te
impide conseguir lo
que quieres es la
historia que
continuas diciendo a
ti mismo”
Anthony Robbins

Pero también podemos hacer algo más. Dado que el observador es el que constituye una situación en quiebre y, por lo tanto, quien lo genera, no es necesario esperar que nos “ocurran” quiebres. Dado que los quiebres son juicios y los juicios declaraciones, podemos hacer una declaración de quiebre sin esperar que nos sucedan.

Cada vez que declaramos ¡basta! Estamos de hecho declarando un quiebre.

DOS FUENTES EN LA DECLARACIÓN DE LOS QUIEBRES

Podemos identificar dos formas de ocurrencia de los quiebres. La primera, la más habitual, se refiere a situaciones en donde el quiebre aparece como tal, emergiendo de un juicio que nosotros hacemos. Se trata de situaciones dentro de las que, en nuestra comunidad, existe el consenso sobre lo que cabe esperar. Por lo tanto cuando estos acontecimientos ocurren, parecieran no necesitar que hagamos juicio alguno.

El juicio antecedería al acontecimiento.

La segunda forma de ocurrencia es aquella en que el quiebre no surge como expresión espontánea de un determinado discurso histórico que afecta a los miembros de una comunidad, sino, porque un individuo decide declararlo. Dentro de los condicionamientos a los que estamos sometidos, el individuo tiene la capacidad y autonomía de declarar distintos grados de satisfacción o de insatisfacción. Aquello que puede ser aceptado para uno puede ser rechazado para otro, y las vidas de uno y otro serán diferentes de acuerdo a cómo hagan uso de la capacidad que cada uno tiene de declarar quiebres.

Cuando nos decidimos a aprender algo nuevo, estamos declarando un quiebre, las cosas pasan como pasan, y nosotros juzgamos que nos iría mejor si tuviéramos alguna competencia que no tenemos, por lo tanto nos disponemos a aprender.

Por todo lo dicho resulta que nosotros nos constituimos en sujetos en el mundo de objetos solamente cuando hay un quiebre en el fluir transparente de la vida. Bajo la condición de transparencia, el mundo no se nos revela como un mundo de objetos por el solo hecho de estar allí, frente a nuestros ojos.

2. RESPONSABILIDAD INCONDICIONAL:

El contenido de tu carácter es tu elección. Día a día, lo que eliges, lo que piensas y lo que haces es en quien te conviertes. Tu integridad es tu destino...es la luz que guía tu camino.

Heráclito.

¿Por qué las personas tienden a actuar como víctimas y no como protagonistas?, si hacerse responsable es tan efectivo y desligarse del problema es tan inefectivo.

Porque creemos que la seguridad y la felicidad se consiguen mediante la aprobación del otro; porque creemos que el bienestar y el éxito se derivan de la inocencia y el complacer a los demás.

Nos han enseñado desde pequeños a igualar responsabilidad con culpabilidad. Crecimos creyendo que ser responsable equivale a “ser culpables o causantes” de algo. Y ser culpables es algo malo. Defendemos nuestra inocencia despegándonos del problema. Pero si uno no es parte del problema, tampoco será parte de la solución.

Aun cuando no seamos los agentes causales en forma directa del problema, podemos ser parte del sistema que genera el resultado insatisfactorio. Siempre que uno sufre, “tiene algo que ver” con el asunto.

Estímulo – reacción:

La irresponsabilidad generalizada y la sensación de ser víctima son consecuencia de creencias y supuestos inconscientes. Casi todos creemos y actuamos de acuerdo con la teoría tradicional del comportamiento humano: la psicología del estímulo y reacción, la que niega el libre albedrío y la responsabilidad al afirmar que las personas y sus conductas son moldeadas exclusivamente por factores externos.

Por ejemplo, si se le pregunta a la gente por qué atiende el teléfono, la mayoría contestaría porque suena, es decir, condicionan su comportamiento a un factor externo. En esta teoría no hay lugar para la elección consciente. Pero todos alguna vez hemos tenido la experiencia de no atender un teléfono que está sonando, por lo tanto hay algo más en la explicación del hecho. El caso es que si el teléfono, por ejemplo, suena en medio de una reunión y yo le digo a mi interlocutor, “disculpe, pero *tengo que* tomar la llamada” le estaría mintiendo. No *tengo* que tomar la llamada, más bien, *elijo* tomarla (con la posible suspensión de conversación que estoy manteniendo). Como vemos, es mucho más fácil echarle la culpa al teléfono que asumir la responsabilidad por la interrupción. Es como decirle a mi interlocutor, “si esto le molesta, no se moleste conmigo, molestese con el teléfono, yo no tengo nada que ver”.

Es decir, los comportamientos humanos se originan en la conciencia del ser humano, sus modelos mentales, y lo que ocurre afuera de esa conciencia no *induce* a la acción, simplemente la influye.

Uno elige hacer lo que hace como respuesta a la situación que percibe, elige actuar de la manera que lo hace porque le parece que es la mejor posible para perseguir sus intereses de acuerdo con sus valores. Los hechos externos no son estímulos, sino información.

Esta conciencia y capacidad de elección es la esencia de la responsabilidad, la dignidad, la libertad y la humanidad incondicional. Entre el estímulo y la reacción, hay un espacio. En ese espacio yace nuestra libertad y el poder de elegir nuestras respuestas.

En nuestras respuestas yacen nuestro crecimiento y nuestra felicidad.

El ser humano existe como ente consciente. Su conciencia le da la capacidad para darse cuenta de su situación externa (hechos, datos, recursos, etc.) e interna (sensaciones, impulsos, emociones, pensamientos, etc.).

En el proceso de *darse cuenta*, uno considera su situación con respecto a sus objetivos y valores, a partir de esa evaluación *elige* una respuesta y se *comporta* de

acuerdo con su elección. Podemos decir que el comportamiento es incondicionado, ya que depende de la voluntad de la persona. Por el contrario, el resultado es condicionado, cuando depende parcialmente de factores ajenos a la voluntad de la persona.

La comparación entre objetivos y resultado funda el juicio sobre la efectividad de la persona (a mayor semejanza, mayor efectividad).

La comparación entre valores y comportamiento funda el juicio sobre la integridad de la persona (a mayor semejanza, mayor integridad).

Cuando el resultado se ajusta a los objetivos, decimos que la persona tiene éxito, el cual genera satisfacción y alegría, llamaremos a éstos “**condicionales**”

Cuando el comportamiento se ajusta a los valores, decimos que la persona alcanza un éxito trascendente. Este éxito genera una paz interior y una felicidad que llamaremos “**incondicionales**”.

Responsabilidad vs. Reactividad:

Esta descripción se basa en un supuesto fundamental: uno está operando conscientemente. Las reacciones y pensamientos automáticos son pre-conscientes; por eso resulta imposible impedir que aparezcan y difícil contenerlos una vez que aparecieron. El comportamiento reactivo nunca resulta satisfactorio en el largo plazo.

Por eso, antes de obrar, vale la pena hacer una pausa y considerar la situación en forma responsable. Una manera de lograrlo es tomar una respiración profunda para reconectar la conciencia.

En la inspiración presto atención al aire que entra por mi nariz y llena mis pulmones. Esta inspiración me conecta en el aquí y el ahora, me ayuda a hacerme presente con toda mi conciencia.

En la expiración presto atención a mis objetivos y valores, recuerdo mis intereses y principios de vida, reafirmo el compromiso de manifestar, en todo momento y ante todo desafío, lo mejor de mí. Esta expiración me proyecta al futuro, afianzándome en mi conciencia.

Tres niveles de responsabilidad:

Podemos distinguir tres niveles de responsabilidad: reactivo, proactivo y creativo. Estos tres niveles corresponden a la preocupación que uno demuestra por los acontecimientos, los procesos y las infraestructuras.

Responsabilidad Reactiva

Responsabilidad Proactiva

Responsabilidad Creativa

Se orienta a corregir los hechos consumados. Dado un cierto conjunto de circunstancias, uno intenta hacerles frente en forma efectiva e íntegra. Es una respuesta de emergencia.

Se orienta a los procesos. Proyectando posibles consecuencias, uno intenta diseñar mecanismos preventivos que minimicen la probabilidad que ocurran hechos desfavorables.

Se orienta a las infraestructuras. Utiliza la visión y el genio inventivo para hacer que pasen cosas buenas. Intenta transformar positivamente el sistema global.

Libertad y conciencia:

La definición tradicional de libertad es la capacidad de hacer y tener lo que uno desea. Llamaremos a esta libertad “relativa o condicional”, pues depende de factores que la persona no puede controlar.

Otra definición de libertad sería, la capacidad para responder a situaciones haciendo uso del libre albedrío. De acuerdo con ésta, nadie es más o menos libre.

La persona siempre es libre de elegir su respuesta, pero a veces elige ser inconsciente de esta libertad y actuar como si no lo fuera. Ese es el caso de la víctima. En su modelo mental, la víctima se ve condicionada por los acontecimientos externos. Lo que no logra ver la víctima es que su perspectiva es la que lo condiciona, no los hechos del mundo.

Un ejemplo: Marcela se siente víctima de su jefe porque éste la obliga a concurrir a una reunión a la cual ella no desea asistir. Si le preguntamos a Marcela por qué fue a la reunión, su respuesta sería “*porque me mandó mi jefe*”.

Aunque sea cierto que el jefe le pidió que fuera, esta forma de contar la historia genera resentimiento y resignación.

Podríamos desafiar a Marcela, recordándole que fue su decisión la de asistir; podría haber elegido no ir a la reunión, a pesar del pedido de su jefe.

- “*No, no podría haber faltado. Mi trabajo habría peligrado*”, puede contestar Marcela. -
 “Entonces sí hubieras podido faltar, pero elegiste ir porque las consecuencias de negarte al pedido de tu jefe te parecían más negativas que las de aceptarlo”

- “*Bueno, es lo mismo, la diferencia es solo una cuestión semántica*”.

Sin embargo, la diferencia no es pura semántica. Al aceptar su libre albedrío, Marcela debe abandonar lo que los filósofos existencialistas llaman “la mala conciencia” (la inconciencia de su libertad). Marcela podría negociar no ir a la reunión, o no aceptar el pedido de su jefe. Esto podría traerle malas consecuencias, no podría mantener su trabajo si no se entiende con sus superiores, pero incluso abandonar el empleo es una opción posible, aunque no deseable.

La libertad no significa hacer lo que uno quiere; Libertad significa elegir, frente a una situación dada, la respuesta más congruente con los propios valores e intereses.

La libertad social se funda en el respeto por el otro y el compromiso absoluto con el valor de la no-agresión.

La miseria y el sufrimiento humano pueden atribuirse a la violación de la libertad y del respeto por la autonomía del otro. Cuando uno sufre por problemas de relaciones humanas, se halla siempre en medio de una de estas situaciones:

- 1- uno intenta forzar al otro para que haga algo que uno quiere, pero que el otro no quiere hacer
- 2- el otro intenta forzar a uno para que haga algo que el otro quiere, pero que uno no quiere hacer
- 3- ambos quieren forzarse mutuamente a hacer algo que el otro no quiere
- 4- uno intenta forzarse a sí mismo a hacer algo que encuentra doloroso o indeseable.

Motivación extrínseca e intrínseca:

A partir de la noción de libertad incondicional, podemos afirmar que nadie puede hacer que otro haga lo que no quiere hacer. Sólo es posible presentar opciones y consecuencias que alienten a la persona a elegir de cierta forma.

La motivación *extrínseca* opera en base a los premios y castigos del entorno.

La motivación *intrínseca* opera en base a los valores y compromisos personales del individuo.

Aunque la primera parece más rápida, la única motivación que genera resultados de alta calidad es la segunda.

No es posible manipular el entusiasmo y la creatividad de otro; sólo podemos mostrarle formas diferentes de comportamiento y alentarlos a que las prueben. Lo mejor que se puede hacer es brindar información acerca de la situación y de las consecuencias de los distintos cursos de acción. Basada en tal información, la otra persona decidirá qué hacer.

Para lograr un desempeño superior, un manager y su equipo deben co-diseñar situaciones en las cuales el esfuerzo para operar con altos niveles de eficiencia y calidades sean la mejor alternativa para que las personas alcancen sus objetivos individuales y organizacionales.

Nadie puede satisfacer las necesidades del otro. Lo que los managers pueden ofrecer son oportunidades para que cada uno satisfaga sus necesidades, los integrantes del equipo decidirán si éstas son de su interés o no lo son.

Para mantener un equilibrio de buena voluntad, Stephen Covey afirma que es necesario manejar las relaciones en base a una “*Cuenta corriente emocional*”. Los actos que generan valor para el otro son considerados “*depósitos*”. Los actos que restan valor para el otro son considerados “*extracciones*”. Cuando la cuenta queda al descubierto, la relación se hace extremadamente difícil. Para mejorar la interacción, es necesario “*recapitalizar*” la relación con nuevos “*fondos emocionales*”.

Para comprender qué cosas aportan valor, debemos comprender las necesidades básicas de las personas. Podemos señalar cinco necesidades básicas:

1-Supervivencia y sentido.

2-Amor y pertenencia.

3-Poder y control.

4-Libertad y autodeterminación.

5-Recreación y alegría.

Comportamiento:

El comportamiento es la forma como uno satisface sus necesidades. Se manifiesta en seis dimensiones:

Fisiológico.	Físico.	Emocional	Cognitivo	Volitivo	Existencia
Proceso metabólico que ocurre dentro del cuerpo, (oxigenación, digestión, etc.) A él nos referimos cuando hablamos de Las tripas	Nivel de actividad neuromuscular del organismo. Los movimientos del cuerpo, las palabras que una persona dice o las acciones que emprende. Nos referimos a él como El cuerpo	Son los sentimientos, estados de ánimo y emociones. También lo que llamamos sentirnos “bien o mal”. Lo llamamos El corazón	Nivel de los pensamientos, creencias e ideas. Las opiniones, teorías, interpretaciones, juicios. Es el nivel en el cual pensamos y razonamos. Nos referimos a él como La mente.	Deseos, propósitos y aspiraciones: los objetivos, deseos y sueños. Es el nivel en el cual uno quiere encaminarse. A él nos referimos como La voluntad	Es el nivel de los valores, compromisos, el significado, la importancia y el sentido: la ética y la estética personal. Es el nivel en el cual uno define quién es y por qué (y para qué) es lo que es. Este es el nivel al que nos referimos como La identidad

Control y Elección:

El comportamiento humano, por definición, es siempre voluntario. Algunos de sus componentes como acciones, pensamientos, son controlables en forma directa, mientras otros sólo lo son en forma indirecta como emociones, deseos, sentimientos morales.

Por ejemplo, en el momento de tener hambre (situación), uno puede decidir comer o no (acción), pero no puede elegir en forma directa si segrega jugos gástricos o no. Comprender que el ser humano tiene el poder de elegir su conducta implica que él tiene el poder de elegir sus sentimientos. Cuando uno “*se siente mal*”, le parece que este

sentimiento viene de afuera, que es una consecuencia de factores que están fuera de su control. Pero esta posición que hemos llamado “víctima” lleva a la pérdida de poder. El malestar es consecuencia de las elecciones que uno hace. Por eso los sentimientos son sumamente importantes como elementos de diagnóstico en cuanto al comportamiento humano. Esto es porque nuestros sentimientos no hablan de lo efectivo o inefectivo que resulta nuestro comportamiento. Si nuestro comportamiento es exitoso al atender nuestros intereses, nos sentiremos bien y creemos que hemos elegido correctamente.

Nadie puede decidir “sentirse mejor” en forma directa, pero tiene un alto grado de control indirecto sobre cómo se siente, qué quiere, qué valora y hasta qué hacen sus glándulas. Si uno quiere “sentirse mejor” según Glasser, tiene tres posibilidades únicas:

- 1- Cambiar lo que uno quiere.
- 2- Cambiar lo que uno hace.
- 3- Cambiar lo que uno quiere y lo que uno hace.

Una persona alcohólica que bebe (acción) cree que es la mejor forma de tener cierto control de su vida. La persona no elige en forma directa que le duela la cabeza (fisiología) a la mañana siguiente, pero sí lo hace en forma indirecta. La elección de tomar es también la elección de sentir dolor de cabeza a continuación. De ésta manera uno también elige su propio dolor (o placer) al elegir las acciones o los pensamientos que lo generan.

Si uno quiere “sentirse mejor” debe cambiar lo que quiere (no sentir dolor de cabeza) o debe cambiar lo que hace (tomar alcohol).

Al hacernos cargo de elegir el dolor, podemos hacernos cargo de cambiar las acciones que lo generan y decidir no elegirlo más.