

## ¿Qué es el auto-sabotaje?, características y cómo combatirlo.

En la mayoría de las ocasiones, sensaciones como el **miedo** y la indecisión nos **paralizan** y se disfrazan de argumentos **racionales**, por ejemplo; “no voy a poder”, “que voy a hacer después”, “y si me arrepiento”, etc.

Si bien es cierto que en determinados momentos las circunstancias realmente no nos resultan favorecedoras, y por ende nuestra capacidad de toma de **decisiones** se encuentra **comprometida**; lo cual resulta **lógico** y hasta cierto punto esperado, pero también existen muchas ocasiones, en las cuales el **principal obstáculo** somos **nosotros mismos**, ya que permitimos que nuestros miedos **crezcan** y se **conviertan** en eventuales monstruos; monstruos que parecen imbatibles e insuperables; monstruos que nosotros mismos hemos dejado crecer.

El **autosabotaje** y todas aquellas conductas que están relacionadas con él, son actos **inconscientes** que aparecen en los momentos que pueden suponer un **gran cambio** en nuestras vidas. Estas conductas tienden a obstaculizar la consecución de metas o logros mediante **auto-manipulaciones** de igualmente inconscientes.

El objetivo del autosabotaje es mantenernos dentro de nuestra **zona de confort**, dentro de la cual todo es fácil o, al menos, **previsible**. Es también un tipo de mecanismo de defensa a través del cual la persona intenta evitar posibles sufrimientos futuros, situaciones de estrés o situaciones **desconocidas**.

# Causas del auto-sabotaje!

Existe una gran cantidad de posibles causas del autosabotaje. Teniendo en cuenta las causas, y al hacerlas cada día más **conscientes**, será más fácil para ti poder evitarlas. Estas causas pueden ser:

- Tener problemas para priorizar los objetivos.
- Falta de autocontrol.
- Altas presiones durante la infancia.
- Baja autoestima.
- Objetivos impuestos por terceros.
- Temor al fracaso.
- Temor al cambio y salir de la zona de confort.
- Temor a no estar a la altura de las expectativas de los otros.
- Desesperanza aprendida.

Todas estas señales, **creencias** y huellas que habitan en nuestra mente aparecen de forma súbita e inesperada, adquiriendo el control sobre ti y sobre tus conductas.

El autosabotaje es una manifestación de todos aquellos aspectos que **no conseguimos aceptar** de nosotros mismos, todas aquellas creencias basadas en miedos y que, a lo largo del tiempo, a fuerza de **no ser confrontadas**, han ganado peso y **poder** al grado de convertirse en un monstruo.

Por lo tanto, estos pensamiento obsesivos y comportamientos dañinos son solamente un síntoma de que existe algo en lo profundo de nuestro pensamiento que debe ser **examinado**. Aunque en muchas ocasiones el **hurgar** en estos pensamientos **no resulte agradable**, esta evaluación de uno mismo puede ser una oportunidad para **avanzar** y para aprender a **derrotar** al **monstruo** que nosotros mismos hemos creado.

# Características del auto-sabotaje.

Existe una serie de **características definitorias** del autosabotaje, las cuales propician que esta conducta aparezca antes ciertas situaciones pero no ante otras. Es decir, una persona que se autosabotea inconscientemente a la hora de enfrentarse a determinado aspecto o circunstancia de su vida no tiene por qué hacerlo en todos los demás.

Estas **conductas** auto-saboteadoras **aparecen** sobre todo ante situaciones que implican una gran responsabilidad o cuando la persona debe tomar una decisión importante la cual implica algún tipo de **cambio** en su vida.

Los síntomas o manifestaciones que experimenta una persona que es presa del autosabotaje incluyen:

- Miedo intenso.
- Inseguridad.
- Sensación de falta de control.
- Recelo de uno mismo.
- Percepción de falta de capacidad.

Es perfectamente **normal** que la persona perciba todas estas sensaciones cuando está a punto de sufrir algún tipo de cambio en su vida, es algo que todo el mundo experimenta en menor o mayor grado.

La **principal diferencia** entre las personas que se autosabotean y las que no, es que aquellas que lo hacen se dejan **llevar por el miedo** y por sus creencias basadas en el fracaso, mientras que las personas que son capaces de dejar atrás estos temores y de **sobreponerse** a todos los pensamientos que les generan inseguridad.

Lo más importante a la hora de enfrentarse a cualquier tipo de eventualidad o transformación no es esquivar o rehuir este miedo, sino ser **consciente** de él y actuar de manera consecuente, sin dejar que éste invada nuestra mente.

Cuando tomamos conciencia de nuestros miedos y de nuestro propio sistema de creencias, en muchos casos de carácter irracional, es mucho más sencillo elegir las decisiones más acertadas y evitar llevar a cabo acciones saboteadoras que detengan u obstruyan nuestras aspiraciones.

