

# Neofobia

POR: Alejandro Juan Marcos  
www.alejandrojuanmarcos.com

A principios de abril, estaba platicando con una amiga que está por casarse, me comentaba la gran frustración que le creaba el cambiar tanto su rutina diaria y algunas de sus costumbres cuando comparta su vida con su prometido. Distintos horarios para despertarse, preferencias sobre tener TV o no en el cuarto y tener mascota dentro de la casa estaban entre las preocupaciones de mi amiga.

Durante ésta plática, mi mente se fue y empecé a analizar cómo la mayoría de las personas tenemos una cierta resistencia al cambio, y nos llegamos auto-convencer buscando y creando miles razones para no dar ese paso y querer quedarnos en nuestra zona de *comfort*. Investigando más sobre el tema, encontré que esta resistencia cuando llega a ser extrema se le llama neofobia - miedo o intolerancia a los cambios, sobre todo cuando tenemos un camino claro que queremos seguir pero por situaciones externas tenemos que cambiarlos y surge una incertidumbre.

No cabe duda, que saber manejar y gestionar el miedo al cambio es una herramienta clave para mundo moderno en el que vivimos; probablemente en el siglo 15 un campesino pasaba toda su vida haciendo lo mismo. Hoy, en el siglo XXI, estamos en la era del cambio. Es parte de nuestra vida diaria.

Diversos psicólogos, exponen que hay algunos obstáculos principales que hacen que no estemos abiertos al cambio. Uno de ellos es que nos aferramos a nuestra zona de confort. Creamos mucha resistencia y miedo a lo nuevo ya que cualquier cambio suele ir acompañado de una sensación de incomodidad y pensamos en qué es lo que puede salir mal si implementamos dicho cambio.

En mi experiencia, me cuesta a veces cambiar por la presión social, llego a sentir un compromiso con los demás que me obliga a ser coherente (en muchos casos más bien soy terco). Por ejemplo, yo Alejandro nunca falté al gimnasio y por ser ter-



co muchas veces sigo yendo aunque mi cuerpo me pida un descanso para seguir creando este tipo de imagen y tener la razón. Así mismo, puede pasar con personas que antes apoyaban a un político pero ahora se dan cuenta que aunque no estén de acuerdo con ellos, no pueden aceptar su cambio de opinión en público porque desean conservar su razón (testarudos).

Otro motivo por el cual se nos dificulta lo nuevo, es por intentar mantener el control sobre lo que todavía no ha llegado, porque hay incertidumbre a lo que puede pasar. No tener control es igual a estrés. El cambio requiere una adaptación y esa adaptación requiere que ajustemos cosas. Nos hemos creado un contexto en el que seguimos unos patrones y esos cambios de patrones nos desgastan mucha energía, (como en el caso de mi amiga, que le aterra cambiar ahora lo que decía que hacía durante años).

Si por cada situación nueva que pase en nuestra vida nos ponemos a pensar muchísimo antes de actuar, seguramente llegaríamos a una parálisis, y no avanzaríamos. Te recomiendo ver el cambio como una oportunidad, una manera de aprendizaje y no una obligación. Después de todo, adaptarse no es malo, estás fluyendo con la vida.

*“La vida es como andar en bicicleta. Para mantener el equilibrio, debes seguir moviéndote”*

Albert Einstein