

CAPÍTULO 7

Equivocarte sin dejar de creer en ti

Piensa en cómo funciona el navegador del coche cuando te equivocas de salida.

No te insulta. No te recuerda que es la tercera vez que te equivocas esta semana. No te dice que nunca vas a aprender a conducir ni que mejor te quedes en casa. Hace una pausa breve, casi imperceptible, y dice una sola palabra: «Recalculando». Y a continuación te ofrece una forma de llegar desde donde estás ahora.

Desde donde estás ahora. No desde donde deberías estar. No desde donde estarías si no te hubieras equivocado.

Si tratáramos nuestros errores como los trata un navegador, buena parte de los problemas de confianza desaparecerían. Pero la mayoría de la gente hace lo contrario: frena en seco, se detiene en el arcén y pasa media hora repasando por qué tomó la salida equivocada.



Equivocarse es inevitable. No hay forma de aprender nada, de intentar nada nuevo ni de vivir una vida con algo de movimiento sin cometer errores. Las personas que más saben de algo son, casi siempre, las que más veces se han equivocado en ello.

Entonces, ¿por qué duele tanto?

En parte, porque muchas personas aprendieron pronto que un error no era solo un error. Era una decepción para alguien, un motivo de burla, una prueba de que no valían. Y esa asociación se queda. Años después, un fallo pequeño en el trabajo puede provocar la misma sensación de vergüenza que una nota mala a los nueve años.

Pero, sobre todo, duele por cómo lo interpretamos.



Hay una diferencia enorme entre dos frases que parecen casi iguales:

«He fallado».

«Soy un fracaso».

La primera habla de un hecho. Algo que ha pasado, en un momento concreto, por unas razones concretas. Tiene solución, o al menos tiene aprendizaje.

La segunda habla de ti. Convierte un momento en una identidad, y una identidad no se corrige, solo se soporta.

Gran parte de la confianza depende de mantener los errores en la primera frase. No para quitarles importancia, sino para darles el tamaño que tienen. Un error dice algo sobre lo que hiciste. No dice nada definitivo sobre quién eres.



Hay una trampa muy común cuando algo sale mal: soltarlo todo.

Llevas semanas cumpliendo algo que te habías propuesto y un día fallas. Y en lugar de pensar «hoy no ha salido», piensas «ya lo he estropeado», y abandonas todo lo demás. Si total ya has fallado, qué más da. No lo haces porque no te importe. Lo haces casi por castigo, por esa idea tan humana como absurda de que, si no puedes hacerlo perfecto, no merece la pena hacerlo.

El perfeccionismo se presenta como exigencia, como ganas de hacerlo bien. Pero muchas veces es miedo bien vestido: miedo a que te vean fallar, miedo a no estar a la altura. Y es uno de los grandes enemigos de la confianza, porque convierte cualquier imperfección en una prueba en tu contra.

Un día malo no borra un mes bueno. Un error no anula todo lo que has aprendido.



Cuando te equivoques, hay una forma de responder que protege tu confianza y que, además, suele ser la más útil.

Primero, nómbralo sin adornos. «Me he equivocado en esto». Sin dramatizar y sin esconderlo. Reconocer un error con naturalidad es, en sí mismo, una muestra de confianza.

Después, mira qué se puede reparar. Si afecta a otra persona, pide perdón de forma sencilla. Si se puede corregir, corrígelo. Si no se puede, acéptalo.

Luego, busca la información. ¿Qué ha pasado exactamente? ¿Qué harías distinto? Un error, mirado con calma, casi siempre trae una pista sobre cómo hacerlo mejor la próxima vez.

Y por último, recalcula. Vuelve a ponerte en marcha desde donde estás. No desde donde deberías estar.

Fíjate en que en ninguno de estos pasos aparece el insulto. No hace falta. Castigarte no hace que aprendas más rápido. Solo hace que la próxima vez te dé más miedo intentarlo.



Recuerda también algo que ya vimos: los demás se fijan en tus errores mucho menos de lo que crees.

Piensa en la última vez que te pasó algo un poco ridículo en público. Durante horas, quizá días, esa escena se te repitió en la cabeza con todo detalle. Ahora piensa: ¿te acuerdas de algún tropiezo de un desconocido en la calle? ¿Del error de un compañero en la última reunión?

Seguramente no. Cada persona está demasiado ocupada con sus propias dudas como para prestar mucha atención a las tuyas. Nadie te mira con la lupa con la que te miras tú.



Las personas que se pierden y se recuperan no se equivocan menos que las que se pierden y se hunden. La diferencia está en lo que hacen después. Unas gastan toda su energía en reprocharse la salida equivocada. Las otras la gastan en buscar la siguiente.

Equivocarte no hace que se pueda confiar menos en ti. Lo que hace que se pueda confiar en ti, los demás y tú, es lo que haces cuando te equivocas.

> *Un error dice algo sobre lo que hiciste. No dice nada definitivo sobre quién eres.*

PARA LLEVARLO A TU VIDA

1. **Piensa en un error reciente que todavía te pesa.** Escríbelo primero como sentencia («soy...») y después como hecho («aquel día hice...»). Nota la diferencia.
2. **Aplica los cuatro pasos:** nómbralo, mira qué se puede reparar, busca la información y decide cuál es tu siguiente salida.
3. **La próxima vez que falles en algo que te habías propuesto, no esperes al lunes.** Vuelve al día siguiente, sin más ceremonia.