



### 3 RAZONES POR LAS QUE CAEMOS EN ESTA PRÁCTICA

- Aspirar a tener el control sobre las situaciones inciertas (o creer que lo tienen).
- Paliar los sentimientos de inseguridad o impotencia.
- Nos resulta más fácil elucubrar que aprender las habilidades necesarias para enfrentar lo que se teme.

# ¿Por qué somos SUPERSTICIOSOS?

Gatos negros, tocar madera, martes y trece, espejos rotos. **Todos, en alguna ocasión, hemos creído en supersticiones.** Nuestra *coach* Verónica Rodríguez nos explica las causas de esta conducta tan arraigada en nuestra sociedad.

**T**odos en algún instante nos hemos visto guiados en nuestro comportamiento por alguna de esas 'suposiciones' tomadas como verdades absolutas, o al menos preventivas, hasta el punto de incidir e influir de forma importante en nuestra habitual toma de decisiones.

Cada cultura, cada individuo se forma sus propias supersticiones. En tiempos remotos, la falta de conocimientos se suplía con creencias, las certezas por fe. Algunas han calado en nuestro imaginario colectivo: evitamos pasar por debajo de una escalera, nos aterrorizan los espejos rotos o sentimos recelo ante

el número trece o la contemplación de un gato negro. No todos estos curiosos pensamientos son negativos, también podemos tocar la suerte a través de un trozo de madera, levantarnos con el pie derecho o cruzar los dedos para garantizar el éxito en un determinado cometido.

#### BUSCAMOS EL CONTROL

Podemos definirla como la seguridad absoluta o al menos condicionante de que un hecho va a influir,

positiva o negativamente, en nuestro devenir futuro o en otros acontecimientos de nuestra vida sin relación alguna con el suceso desencadenante de este pensamiento.

La superstición hunde sus raíces en la inseguridad del ser humano, en el deseo y necesidad que tenemos de hallar un respaldo sólido que nos ayude a enfrentar problemas y situaciones que consideramos vitales.

El grado de credulidad de una persona depende de sus mecanismos y recursos psicológicos: cuanto más vacilante sea el sujeto, más supersticioso será, ya que a través de estas herramientas de urgencia logrará calmar el temor que le ocasiona su propia inseguridad.

La fantasía de tener bajo control una determinada circunstancia o coyuntura, aunque sea solamente a través de tan curiosos procedimientos como los descritos, genera un beneficio psicológico que puede condicionar efectivamente el logro de un importante objetivo.

### ¿INSEGURA, MANIÁTICA O SUPERSTICIOSA?

Solemos utilizar las supersticiones para hacer frente a predicciones negativas, tratando en última instancia de evitar determinados comportamientos que suponemos aflorarán en nosotros mismos en el caso de no hacer nada al respecto. Las personas

**VERÓNICA RODRÍGUEZ ORELLANA,** es Psicoterapeuta y Experta Internacional en Coaching Ejecutivo y directora en Coaching Club. También imparte sesiones de *coaching* individual, grupal y talleres en el ámbito educativo y empresarial.



### EL RIESGO DE LA SUPERSTICIÓN

**Si genera creencias peligrosas,** de tal forma que el individuo termine pensando que su proceder puede operar milagros o contravenir la evidencia empírica, puede ser malo. Un ejemplo es cuando nos prescriben un tratamiento médico que tiene probada eficiencia, imaginemos un antibiótico, y por superstición decidimos utilizar otro tipo de procedimientos que en realidad pueden poner en peligro nuestra salud e incluso nuestra vida.

**Lo que le ocurrió a Steve Jobs** es uno de los tantos ejemplos que

podemos citar. Su diagnóstico de cáncer y posterior fallecimiento nos dejaron importantes lecciones de vida, ya que su decisión de tratar la enfermedad con recursos seudocientíficos lo colocó en una posición de no retorno. Cuando quiso cambiar de opinión y recurrir al tratamiento convencional, ya resultó demasiado tarde.



a las que les cuesta tomar decisiones tienden a creer en supersticiones.

Si alguien es inseguro, necesitará de certezas absolutas y de realidades mágicas con las que convertir la incertidumbre en una fuerte determinación. Por ejemplo, si llevas un traje o vestido que utilizaste en una situación propicia, este refuerzo psicológico posibilitará el éxito en sucesivas ocasiones.

Hay una diferencia importante entre ser una maniática y ser supersticiosa: la manía es un desorden en el que el deseo de tenerlo todo controlado se lleva a un punto tal que produce desequilibrios psíquicos que se traducen en la conducta y en la experimentación de las emociones. La superstición simplemente apela a la correlación entre la buena o mala suerte con una serie de sencillos rituales.

### EXISTE EL LADO POSITIVO



**Las supersticiones pueden ayudar a encontrar un confort psicológico** y, en muchos casos, a mejorar el desempeño diario, lo que en medicina se conoce como “efecto placebo”, que es utilizado con profusión por muchos doctores, conscientes de sus beneficios en la salud.

Lo que resulta realmente importante es el pensamiento positivo. Ser positivo siempre produce una mejora. El noventa por ciento de lo que nos pasa sobreviene

por la manera en que estamos asumiendo lo que nos ocurre.

**En las sesiones de coaching se trabaja** más que nada en desarrollar herramientas para que las personas puedan manejar la incertidumbre y se sientan más seguras frente a los conflictos. ¡Y si cada una tiene su propia superstición positiva, adelante! Porque ¿quién puede evitar ponerse feliz cuando encuentra un trébol de cuatro hojas?