

S H U L A M I T G R A B E R

Nada
cambia
si nada
cambias

Tomar otro rumbo duele, pero quedarte duele más

DIANA

© 2026, Shulamit Graber Dubovoy

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / Estudio Land

Fotografía de portada: Cortesía de la autora

Diseño de interiores y formación: Ale Ruiz Esparza

Derechos reservados

© 2026, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial DIANA M.R.

Avenida Presidente Masaryk núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: julio de 2026

ISBN: 978-607-39-4340-6

Primera edición impresa en México: julio de 2026

ISBN: 978-607-39-4129-7

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de Inteligencia Artificial (IA).

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal del Derecho de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal Federal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litografía Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso y hecho en México — *Printed and made in Mexico*

ÍNDICE



INTRODUCCIÓN. CUANDO CAMBIAR DUELE... PERO QUEDARSE IGUAL DUELE MÁS	13
--	-----------

CAPÍTULO 1. LA ÚNICA CONSTANTE ES EL CAMBIO	17
--	-----------

1. El cambio es inevitable, la transformación no	19
2. El cambio no es lineal ni cómodo. ¿Por qué seguimos esperando que sea fácil?	23
3. Tres ideas erróneas del cambio	26
4. El cambio verdadero tiene obstáculos	34

CAPÍTULO 2 . RESISTENCIA: CUANDO SÉ QUE QUIERO CAMBIAR, PERO NO PUEDO (O NO QUIERO)	49
--	-----------

1. ¿Qué es la resistencia al cambio?	51
2. Tipos de resistencia al cambio	53
• Resistencia cognitiva	53
• Resistencia emocional	54
• Resistencia somática	55
• Resistencia inconsciente (vínculos y lealtades)	57
3. El autosabotaje: cuando nos frenamos sin darnos cuenta	60
4. ¿Por qué nos resistimos a lo que deseamos?	64
5. ¿Qué hacer con la resistencia?	68

CAPÍTULO 3. EL BOICOT INTERNO: CUANDO ME CONVIERTO EN MI PROPIO OBSTÁCULO 73

1. El autoengaño: cuando *me va mal*, pero en realidad me estoy protegiendo 77
2. Fracasar como forma de no exponerse 80
3. La diferencia entre querer y estar listo 81
4. Mecanismos típicos del autosabotaje 87
 - Abandono de procesos 87
 - Relaciones que repiten tu dolor 89
 - Conflictos justo antes de lograr algo 91
 - Minimización de los logros 92
5. El miedo a ser otro 93

CAPÍTULO 4. CREENCIAS LIMITANTES 101

1. Lo que crees... te crea 103
2. Las creencias: el mapa desde donde vivimos 105
3. El origen invisible de muchas creencias 108
4. ¿Qué es realmente una creencia limitante? 109
5. ¿De dónde vienen estas creencias? 110
6. Ejercicio: cómo detectar tus creencias limitantes 130

CAPÍTULO 5. EL TRAUMA COMO FRENO PARA EL CAMBIO 139

1. Cuando lo que duele no se nombra, se repite 143
2. ¿Qué es el trauma y por qué afecta tanto al cambio? 149
3. El trauma no elaborado no desaparece e impide cambiar 152
4. El cuerpo como archivo del trauma: cuando cambiar se siente peligroso 154
5. Trauma, pérdida y resignificación: cuando el sentido se fractura 163
6. ¿Cómo empieza a repararse el trauma? 167

CAPÍTULO 6. ¿QUIÉN SOY CUANDO YA NO SOY QUIEN FUI? 171

1. La crisis invisible: dejar de reconocerte 173
2. El duelo de una versión pasada 176
3. El duelo de una versión anterior 180
4. ¿Quién soy cuando ya no cumplo el rol? 181
5. ¿Cómo se construye una nueva identidad? 186
6. El vértigo del vacío 192

CAPÍTULO 7. VÍNCULOS: CUANDO EL CAMBIO IMPACTA NUESTRAS RELACIONES 199

1. El cambio nunca es solo nuestro 202
2. Cuando el cambio te cambia los vínculos...
y tú también te desconoces 203
3. Reacciones de los distintos vínculos ante un proceso
de cambio profundo 206
 - En la pareja 206
 - En la familia 209
 - En las amistades 211
 - En los vínculos laborales 221
4. Ejercicios prácticos. Mapa de vínculos y cambio
y Quién soy sin ese rol 231

CAPÍTULO 8. EL SENTIDO DE VIDA COMO MOTOR DE TRANSFORMACIÓN 239

1. El eje invisible del cambio 241
2. El sentido como ancla después del trauma 242
3. El sentido como estructura interna 247
4. Crisis vital: el punto de inflexión 248
5. Tres fuentes de sentido (Victor Frankl) 253
6. El sentido como brújula para el cambio 259

CAPÍTULO 9. LO ÚNICO QUE NO CAMBIA DEL CAMBIO 265

1. Un mundo cambiante... y la ilusión del control 267
2. Lo que no cambia incluso cuando todo cambia 271
3. Aquello que también permanece: valores, principios, vínculos y prácticas 272
4. La paradoja de la aceptación: sabiduría para discernir lo que no podemos cambiar 279
5. La sabiduría para reconocer cuándo actuar y cuándo soltar 283
6. Ejercicio práctico: el círculo de influencia 285

CAPÍTULO 10. EL MAPA QUE TODOS NECESITAMOS 289

1. Por qué necesitamos un mapa 291
2. Una brújula emocional y narrativa 292
3. Sostener el cambio como un estilo de vida 293
4. Herramientas internas que te ayudan a sostener el cambio 294
5. El cuerpo también cambia: ese testigo silencioso que también necesita sanar 306
6. Herramientas y conceptos clave del libro 312
7. Llamado a la acción 314

CONCLUSIÓN 317

AGRADECIMIENTOS 319

Capítulo 1

LA ÚNICA CONSTANTE ES EL CAMBIO



No nos podemos bañar dos veces
en el mismo río.

HERÁCLITO

En este primer capítulo desmitificaremos algunas de las creencias más comunes que rodean al cambio personal. Veremos **cuatro mitos frecuentes** frente a lo que nos dice la experiencia clínica y el conocimiento psicológico. Este será nuestro primer paso para **resignificar el cambio, y ver por qué no sucede «por decreto»**.

1. EL CAMBIO ES INEVITABLE, LA TRANSFORMACIÓN NO

Como te comentaba en la introducción de este libro, a lo largo de mi práctica profesional, he sido testigo de que el deseo de cambio está presente en casi todas las personas que buscan terapia, y también en las que no. He escuchado a personas describir su necesidad de cambio con claridad casi quirúrgica:

FRASES QUE REFLEJAN NECESIDAD DE CAMBIO

«Necesito poner límites».

«Quiero dejar esta relación que me duele».

«Tengo que aprender a poner límites
y decir que no».

«Siento que me perdí en mi proyecto
de vida, no sé cuál es».

Otras personas no saben expresar esa necesidad con palabras, pero la sienten en el cuerpo. Sufren de insomnio, que afecta su desempeño y estado de ánimo; de ansiedad que no cede; o de una tristeza que no entienden. Y, sin embargo, esas mismas personas —inteligentes, sensibles, valientes en otras áreas de la vida— siguen atrapadas en dinámicas que ya no les funcionan. ¿Por qué? Porque **saber que algo debe cambiar no es lo mismo que estar listo para cambiarlo.**

Desde una mirada terapéutica, cambiar no significa simplemente «tomar decisiones diferentes». Cambiar implica **renunciar a formas conocidas de ser, pensar y relacionarse**, sobre todo, cuando esas formas ya no nos hacen bien.

Todo cambio verdadero comienza con una incomodidad interna. Suele detonarse con una crisis, una pérdida o una

acumulación silenciosa de malestares. Es el momento en que algo dentro de ti grita:

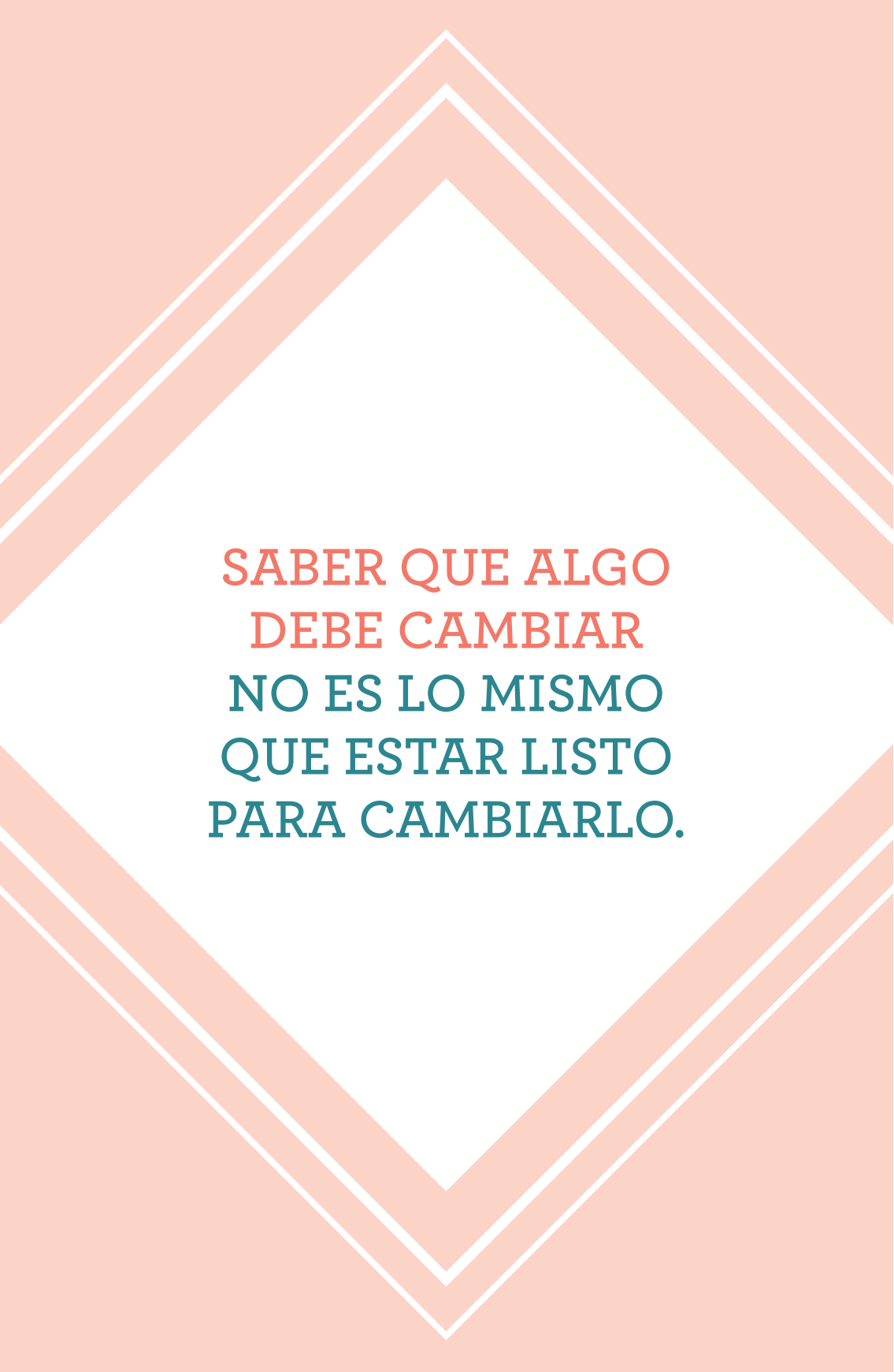
«¡Ya no puedo seguir así!».

No hay todavía una dirección clara, pero sí una necesidad o una urgencia. Este instante puede vivirse con alivio, o con miedo, porque implica asomarse a lo desconocido. Aún no tienes idea de hacia dónde vas, pero sí sabes que quedarte igual ya no es una opción.

Una frase que escucho con mucha frecuencia en consulta, y que es típica de este primer momento, es: «No sé qué quiero, pero sé que esto ya no».

Cambiar no es una «opción esotérica» ni una moda emocional. Cambiar es una necesidad evolutiva. Todo en la naturaleza cambia: las estaciones, los ciclos vitales, el cuerpo, la mente, las emociones, la forma de ver la vida (algunas veces para arriba —optimismo—, y otras para abajo —pesimismo—). Por ello, **resistirse al cambio no es valentía, sino negación.**

La vida cambia. La pregunta es: ¿quieres cambiar con ella... o te vas a quedar repitiendo lo que ya conoces, aunque duela?



**SABER QUE ALGO
DEBE CAMBIAR
NO ES LO MISMO
QUE ESTAR LISTO
PARA CAMBIARLO.**

2. EL CAMBIO NO ES LINEAL NI CÓMODO.

**¿Por qué seguimos esperando
que sea fácil?**

Hay una trampa cultural que romantiza el cambio como algo automático, rápido, lineal y empoderado. Como si con solo querer bastara.

Por ello, cuando hablamos de cambio, muchos lo imaginan como una línea recta: se decide, se actúa, se transforma. Pero en mi experiencia, el cambio es más parecido a un proceso confuso, contradictorio, y profundamente humano. A veces se avanza y luego se retrocede, como si fuera un baile de tango: «Dos pasos para adelante y uno para atrás». Unas veces uno se estanca; y otras, se transforma en algo distinto a lo que uno pensaba; por lo tanto, es un proceso con curvas, ideas y vueltas; con momentos de claridad y otros de mucha confusión.

**¿CÓMO LAS PERSONAS
CREEN QUE ES EL CAMBIO?**



¿CÓMO EN REALIDAD ES EL CAMBIO?



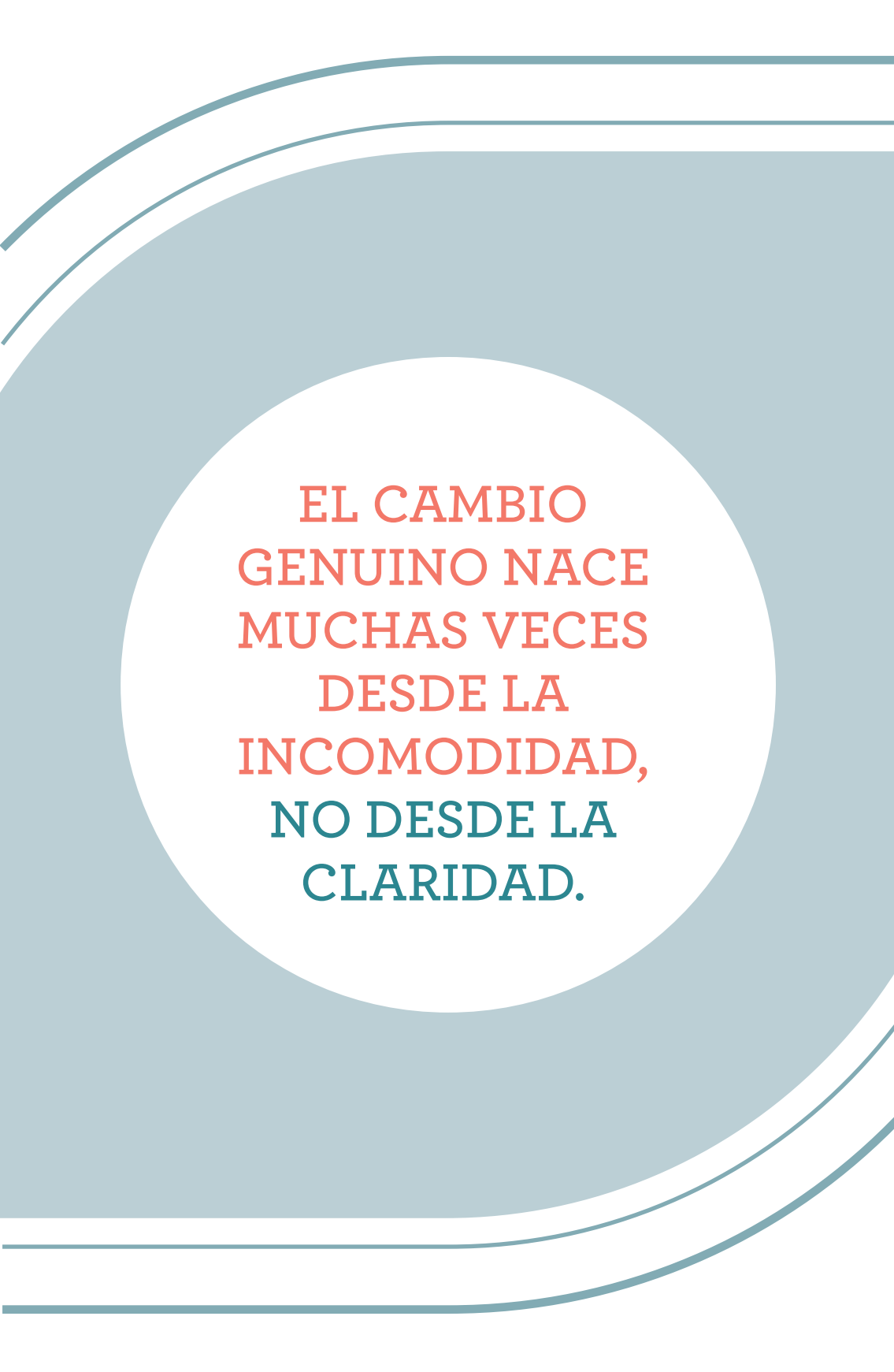
Esto no significa que estás fallando. Significa que estás **en proceso**, y desde mi experiencia clínica propongo pensarlo como una geometría dinámica, no lineal. Un circuito que puede repetirse varias veces a lo largo de una vida, y que nos permite entender en qué parte del camino estamos.

Muchos esperan sentir «certeza» para cambiar. Sin embargo, la verdad es que el cambio genuino nace muchas veces de la **incomodidad**, no de la claridad. Así que no necesitas tener todo resuelto para moverte, sino **dejar de negar lo que ya sabes**.

También es cierto que «necesidad evoca potencial», y muchas veces están presentes el deseo y la voluntad, pero no la necesidad, lo cual puede detenernos o paralizarnos, pues la motivación no es suficiente para impulsarnos.

Cambiar también implica **duelo, riesgo y desapego**. Implica dejar de ser la persona que aprendimos a ser, y dar lugar a una versión que aún no conocemos. Y eso da miedo, miedo legítimo. Miedo a equivocarse. Miedo a no saber sostener el cambio. Miedo a que el entorno no lo acepte. Miedo a perder vínculos o identidad.

A todos estos miedos yo los llamo «nuestros monstruos internos», y tenemos que aprender a reconocerlos y nombrarlos para que podamos domarlos.



EL CAMBIO
GENUINO NACE
MUCHAS VECES
DESDE LA
INCOMODIDAD,
NO DESDE LA
CLARIDAD.

3. TRES IDEAS ERRÓNEAS DEL CAMBIO

Quiero distinguir algo clave desde este momento. Hay tres errores comunes que observo en personas que desean cambiar:

1

CREER QUE CAMBIAR ES DECIDIR

Muchas personas creen que con tomar una decisión basta. Pero en terapia vemos que hay una distancia enorme entre decidir y sostener.

Decidir dejar a alguien no significa que puedas desprenderte emocionalmente de un día para otro. Decidir cambiar de rumbo no significa que sepas cómo reconstruir tu identidad.

Cambiar no es un evento, **es un proceso.**

2

CONFUNDIR CAMBIO EXTERNO CON TRANSFORMACIÓN INTERNA

Cambiar de trabajo, de pareja o de país no implica ni garantiza necesariamente una transformación real. Hay personas que se mueven bastante por fuera... pero repiten los mismos patrones por dentro. Puedes mudarte de casa, de país, de religión... y seguir habiendo las mismas creencias, los mismos miedos y las mismas heridas.

3

CREER QUE EL CAMBIO ES SOLO CUESTIÓN DE VOLUNTAD

Esa conclusión no solo es injusta, sino profundamente inexacta. Cambiar no es simplemente decidir. Cambiar implica una danza entre muchas dimensiones: la emocional, la biológica, la relacional, la inconsciente. Y cuando una de esas dimensiones está bloqueada, herida o asustada, no basta con decretar un «Quiero cambiar».

La voluntad es necesaria, sí; sin embargo, no es suficiente. Porque cuando el sistema nervioso se siente amenazado por el cambio (aunque sea positivo), activa estrategias automáticas para mantenernos a salvo..., incluso si eso significa boicotearnos. Es decir, **no estás fallando porque no quieras cambiar**. Estás encontrando un límite porque hay algo dentro de ti que todavía necesita comprensión, contención o reparación antes de poder avanzar.

Este es quizás el error más doloroso porque toca fibras muy íntimas de la autoestima. Cuando una persona no logra cambiar, no suele preguntarse: «¿Qué es lo que está impidiendo esto dentro de mí?», sino que se sentencia con dureza: **«No tengo fuerza de voluntad», «Me falta carácter», «Soy débil», «Ya lo arruiné otra vez»**. Esto genera culpa, frustración y desesperanza.

Transformarse es otro asunto. Implica revisar tu historia, cuestionar tus patrones, elaborar lo no resuelto y soltar los mandatos heredados. Es incómodo porque te exige tomar decisiones nuevas con recursos que tal vez aún estás cons-

truyendo; no obstante, si lo logras, resulta profundamente liberador.

Este punto es crucial, y para ejemplificarlo me gustaría hablar del típico y tan frecuente «cambio de escuela cuando los niños se sienten mal». En realidad, a ningún padre le gusta ver sufrir a sus hijos por ser *bulleados* o ver que sufren por no tener amigos. Por eso, apuntan a la acción: «Tenemos que cambiarlo de escuela». Y en la siguiente escuela pasa lo mismo. De modo que deberíamos preguntar: ¿acaso no sería mejor trabajar internamente con este niño y reconocer que, debido a la frustración que siente por su falta de adaptación, él está originando que lo rechacen o que tenga que rebelarse ante los maestros?

Si ese niño aprendiera a defenderse y a resolver su interior en vez de ser víctima de tantos cambios externos, desarrollaría su resiliencia porque estaría convirtiendo la adversidad en crecimiento.

Cabe mencionar que sí hay excepciones, donde los cambios por varias razones superan esta posibilidad y son inminentes, pero en mi experiencia, son pocos.

Otro ejemplo que ilustra este fenómeno es la búsqueda incesante de la «media naranja» o de la «pareja perfecta», en lugar de trabajar los patrones relacionales con tu pareja actual e intentar hacer acuerdos nuevos y más funcionales. Se trata, incluso, de resetear tu relación actual y no emprender esa búsqueda incesante de la pareja perfecta, que en última instancia no existe, antes de hacerte cargo de tu responsabilidad relacional y de enterarte qué deberías cambiar o modificar para crear un vínculo funcional y duradero.

Como bien sabemos, no hay escuelas perfectas, parejas ideales, trabajos con todos los privilegios, ni países con todos los beneficios... así que si no ponemos el dedo en la propia his-

toria, en nuestro mundo interior, todos esos cambios nos dejarán permanentemente insatisfechos.

La próxima vez que te sientas frustrado contigo mismo por «no lograr cambiar», modifica la pregunta. En lugar de **«¿Por qué no puedo?»**, ensaya **«¿Qué necesita ser escuchado dentro de mí para que esto sea posible?»**, porque en ocasiones, el obstáculo no es tu voluntad..., sino una parte tuya que aún no se siente lista para soltar lo viejo. Y esa parte no necesita castigo, sino acompañamiento.

A lo largo de mi vida, me he cuestionado muchas veces este dilema o forma en que hemos *romantizado* la voluntad y he descubierto, a través de tantas historias que tuve el privilegio de escuchar frente a mí, que, si el cambio no pasa por el matiz del sentido, la voluntad no coopera.



DESDE MI CONSULTORIO

«Cuando el futuro parece demasiado lejano»

En alguna ocasión traté a un chico en consulta cuyos padres estaban asustados porque a sus 17 años fumaba mucho y el abuelo acababa de fallecer de enfisema pulmonar por nunca haber dejado el cigarro. La familia había aprovechado este triste suceso para adoctrinar a los jóvenes (los nietos) sobre el peligro de fumar; sin embargo, descubrí que para este adolescente no tenía sentido, desde la perspectiva del tiempo, que su abuelo de 80 años falleciera por esa causa. Él, a sus 17 años, en plena adolescencia, cuando todos sus amigos fumaban, no le encontraba sentido a ese «temor». Pensar en llegar a los 80 años no era en ese momento una posibilidad, por lo que reconoció que no se trataba de falta de voluntad, sino de falta de sentido.

En efecto, si la voluntad no va acompañada de sentido, operar sola es como navegar a la deriva.



DESDE MI CONSULTORIO

«El peso que no le pesaba»

Un caso similar al anterior, que tuve el privilegio de tratar, es el de una chica que padecía un trastorno por atracón (alimentario), cuyos padres estaban desesperados por su obesidad. Habían gastado fortunas en nutriólogos y clínicas para obesidad hasta que decidieron probar la terapia.

Lo que descubrimos a lo largo de las sesiones es que aquella preocupación que todos tenían alrededor de su obesidad no era la suya. Comer le fascinaba, tenía un novio que la quería tal y como estaba, tenía amigas y un buen desempeño escolar; de modo que para ella no era un tema que la inquietara. Tampoco era falta de voluntad, sino, como en el caso anterior, falta de sentido.

Nadie cambia porque otros lo desean. El cambio empieza cuando el problema deja de ser ajeno y se vuelve propio.

Con todo, la pregunta sería: ¿qué tal si el adolescente que fumaba tanto, dentro de algunos años, en sus chequeos médicos le diagnosticaran riesgo de enfisema pulmonar y su salud estuviera comprometida? De la misma forma, ¿qué pasaría si la chica obesa en un futuro alcanzara índices de peligro de diabetes y su salud se viera comprometida?

Con ambos ejemplos comprendí algo importante que con los años confirmé una y otra vez en consulta: muchas veces interpretamos como falta de voluntad lo que en realidad es falta de sentido personal o falta de recursos emocionales para sostener el cambio.

En el caso de la joven, la preocupación por su peso y su salud era fundamentalmente la preocupación de sus padres, no la suya. Para ella, comer no representaba un problema urgente. Era una fuente de placer, una forma de regular emociones y, además, su vida social y afectiva no se veía amenazada por ello. Desde su experiencia subjetiva, no había todavía una razón interna lo suficientemente poderosa que movilizara el cambio.

Es así como el proceso de transformación rara vez comienza cuando otros nos dicen que debemos cambiar. En realidad, comienza cuando algo dentro de nosotros cobra sentido. En ocasiones, ese sentido aparece cuando la salud se ve comprometida. Otras veces, surge cuando el dolor emocional se vuelve demasiado grande. Y en muchos casos, aparece cuando, en un espacio terapéutico seguro, la persona empieza a comprender lo que hay detrás del síntoma.

Pero incluso así, el cambio no ocurre de forma automática. Requiere tiempo, acompañamiento y, sobre todo, un proceso de reconexión con uno mismo.

Ambos casos me enseñaron algo que con los años se volvió cada vez más claro: la voluntad por sí sola rara vez alcanza para sostener un cambio profundo.

La voluntad necesita un sentido que la sostenga. Cuando el cambio conecta con algo que para la persona es verdaderamente significativo —su salud, su proyecto de vida, sus vínculos, su deseo de vivir de otra manera—, entonces la energía para cambiar aparece de una forma distinta, no como imposición externa, sino como una necesidad interna.

Sin embargo, también es importante hablar con honestidad clínica: incluso cuando existe ese sentido, cambiar no siempre resulta inmediato ni sencillo.

En el caso de los trastornos de la conducta alimentaria, por ejemplo, muchas personas pueden ser plenamente conscientes de los riesgos para su salud y aun así sentirse atrapadas en el patrón, no porque no quieran cambiar, ni porque «les falte voluntad», sino porque detrás del síntoma hay dinámicas emocionales profundas: formas de regular el dolor, historias de autoexigencia, vacíos afectivos o vínculos difíciles con el propio cuerpo.

En estos casos, el cambio no ocurre simplemente cuando aparece una razón lógica o un peligro evidente; requiere tiempo, acompañamiento terapéutico y, muchas veces, un trabajo cuidadoso para reconstruir la relación con uno mismo. Por eso hoy lo diría de otra manera: la voluntad no es el punto de partida del cambio, sino una consecuencia de algo más profundo.

Cuando el cambio encuentra sentido; cuando la persona empieza a comprender su historia con más compasión y menos juicio; cuando aparecen recursos emocionales que antes no estaban disponibles, entonces la voluntad deja de representar una batalla constante y empieza a convertirse en una aliada. No porque todo sea fácil, sino porque ya tiene una dirección.