

## La importancia de desaprender

Por: Dinorah Blackman

El escritor y sociólogo Alvin Toffler dijo:

*“Los analfabetos del siglo XXI no serán aquellos que no saben leer y escribir, sino aquellos que no puedan aprender, desaprender y reaprender.”*

Me llegó esa frase porque, así como le ponemos énfasis al aprendizaje como una de las claves del éxito, hay que reconocer la gran cantidad de creencias, costumbres, hábitos, tendencias, conductas etc. que necesitamos desaprender. Hay numerosas ideas dañinas escondidas dentro de religión, educación, matrimonio, relaciones familiares, finanzas, salud, etc. que necesitamos estar dispuestos a soltar o modificar: desaprender y reaprender.

Sin embargo, ese proceso requiere de mucha humildad y en el siglo 21, la humildad está en peligro de extinción. Todos quieren ser percibidos como expertos, perfectos, maduros con vidas balanceadas, felices y exitosas. De hecho, así se proyecta la mayoría en las redes sociales. Gran parte del tiempo es sólo una fachada, pero el orgullo (entiéndase miedo e inseguridad) les impide admitir que tienen un problema e identificar dónde reside. Cuando no aceptas que estás mal, no vas a buscar ayuda; cuando crees que todas las creencias, hábitos y costumbres que heredaste son perfectos, no vas a estar dispuesto a desaprender los que ya no te sirven.

La buena noticia es que siempre uno se encuentra con personas valientes, dispuestas a admitir que un cambio les vendría bien. Estos son los que se atreven a nadar en contra de la corriente, desafiar los estereotipos (*desaprender*) y crear algo diferente en sus vidas (*reaprender*).

La mala noticia es que hay varios dispuestos a aferrarse a lo de siempre. Piensan que con tal de ir a la universidad eso ya significa que se han actualizado. Estos son los que estarán académicamente muy bien preparados para un mundo que ya no existe.

Si quieres desaprender y reaprender, te doy algunos consejos:

1. Compra una libreta donde puedas escribir. Entiendo que el celular está a la mano o la computadora, pero cuando escribimos a mano conectamos directamente con nuestra mente subconsciente. Cuando hacemos autoanálisis esa conexión es primordial.

2. Observa cuidadosamente tu vida: tus rutinas diarias, el proceso que usas para tomar decisiones, las conversaciones que tienes, lo que más ves en tus redes sociales, tus amistades, tu relación de pareja, cómo te relacionas con tu familia, tus finanzas, tus compras, tus hábitos alimenticios, tus opiniones, la crianza de tus hijos... **todo**. Anota esta lista y agrega otros aspectos.
  
3. Empieza a hacerte preguntas como estas para cada ámbito. Tómate tu tiempo para y escribe tus respuestas que no hay fecha de entrega.
  - ¿Por qué hago esto?
  - ¿Por qué creo esto?
  - ¿En qué me beneficia esto?
  - ¿Por qué como esto?
  - ¿Cómo me siento al hacer esto?
  - ¿Por qué reacciono de esta manera?
  - ¿Por qué hablo de estos temas?
  - ¿Por qué tengo esta opinión?
  - ¿Por qué defiendo esta postura?
  - ¿Por qué gasto en esto?
  
4. Si surge alguna respuesta como -no sé, -siempre lo he hecho así o -me dijeron que así era que se hacía, presta atención a eso. ¿Es lo que realmente quieres tú o es lo que otros han decidido por ti? ¿Qué te funcionaría mejor a ti?
  
5. Ahora que sabes mejor, ten la valentía para tomar otro tipo de decisiones. La calidad de tu vida depende de la calidad de tus decisiones. Escribe sobre esos cambios.

El proceso de desaprender y reaprender dura toda la vida, porque a medida que vayas madurando vas a ir identificando conductas o hábitos que quizás te sirvieron en el pasado, pero que ya no son relevantes. Claramente tu meta es vivir una vida con propósito y sentido, cumplir tus sueños y aportar a la sociedad (si no, no estarías leyendo esto). Atrévete a cuestionar, desaprender y reaprender porque eso es lo que el siglo 21 exige.