

# Tengo que... Debo de...

Escrito por [adelaortiz](#)

La forma en que hablamos a los demás es tan importante como la forma en que nos hablamos a nosotros mismos.

Me encuentro con un amigo que siempre parece ir estresado. Casi no me atrevo a pararme a hablar con él, porque tengo la impresión de estar robándole un tiempo que precisa. Pero es él quien se entretiene explicándome de forma acelerada: *"Voy como una moto. Esta mañana **tengo que** arreglar varias gestiones de bancos; **tengo que** ir a comprar porque **tengo que** hacer una comida en casa para varios amigos y por la tarde **tengo que** ayudar a mi vecina con la mudanza. Además hoy **tengo que** llevar a mi hijo a su clase de piano y claro, también **tengo que** limpiar la casa..."*

Como no puedo evitar pensar en imágenes, se me viene a la cabeza una especie de cómic en que él aparece despeinado, sudando y haciendo todas estas tareas a cámara rápida, preparando la comida con las manos y quitando el polvo con un plumero en el pie mientras hace equilibrios... y sobre su hombro, un duendecillo gritándole despiadadamente: "¡Tienes que limpiar!, ¡Tienes que ir al banco!"

Aunque es cierto que nuestra forma de hablar es un hábito y además, un hábito socialmente compartido, creo que refleja bastante bien la forma en que vemos el mundo. A nadie le extraña que uno diga "tengo que hacer una comida para mis invitados". Sin embargo, ese "tengo que" implica una obligación y lo asumimos como tal. Si pregunto ¿Por qué tienes que hacer una comida para tus amigos? seguramente me responderán con un montón de razones: "porque la semana pasada me invitaron a mi y ahora me toca", "para agradecerles que me ayudaran", "porque hace tiempo que no nos vemos",...

Todas ellas son buenas razones, pero la realidad es que lo haces porque QUIERES y porque has DECIDIDO hacerlo.

Puede parecer una tontería pero decirnos "tengo que" implica una obligación como impuesta desde fuera. Cuando me digo "Voy a hacer una comida" o "He decidido hacer una comida" o "Quiero hacer una comida", estoy asumiendo mi responsabilidad en esa acción, me estoy implicando de forma activa y no pasiva en lo que hago. No se trata de un castigo, sino de una elección.

Esta forma alternativa de decirlo ("quiero hacer una comida") hace que sintamos que el control lo tenemos nosotros, que no es algo impuesto desde

fuera y por ello, le quita inmediatamente la carga de ansiedad que suelen tener las obligaciones.

Algo peor que el "Tengo que" o "Debo de", es la terrible frase "Debería de haber...". Por ejemplo "Tendría que haber estudiado cuando tuve la oportunidad" o "Debería haberle dicho a aquel chico que me gustaba". No sólo nos imponemos una obligación que nadie nos ha dado, más que nosotros mismos, sino que encima, nos condenamos por algo que ya no tiene remedio. Y parece que no lo hicimos porque alguna fuerza extraña y externa nos lo impidió, sin que pudiéramos hacer nada para remediarlo.

La vida es una sucesión de decisiones, pequeñas y grandes. Decidimos incluso cuando no decidimos (decidimos no decidir y dejar que las cosas pasen). Seguro que en el pasado hubo motivos para no estudiar o para no decirle a aquél chico lo que sentíamos, aunque el motivo fuera la indecisión. En cualquier caso, no hay más remedio que responsabilizarse de esa decisión que se tomó sin saber de antemano cuáles serían las consecuencias (nos lamentamos a posteriori sólo porque las consecuencias no nos han gustado). Sería más maduro y desde luego mucho más sano para nuestra salud mental, decirnos "En su momento no hice tal cosa, ahora voy a hacerlo. Ahora decido hacer...".

Se trata de asumir que somos actores protagonistas de nuestro quehacer diario, no marionetas de entes ajenos, con la carga de responsabilidad que eso supone.

Por tanto, mi invitación para estos días es hacernos conscientes de todas las veces que decimos "Tengo que", "Debo de", "Tendría que", "Debería haber hecho" y sustituir estas frases por "Voy a", "Decido hacer", "Quiero hacer".

Nuestra forma de pensar se refleja en el lenguaje, pero cambiando el lenguaje también puede modificarse nuestro pensamiento.