**[](http://psicocode.com/wp-content/uploads/2016/07/tiempo.jpg) 10 refranes y dichos populares que te están limitando**

Los has escuchado desde tu infancia. Creciste repitiéndolos como si de mantras se tratase. Se convirtieron en respuestas de tus seres más allegados cuando la ocasión lo permitía. Sí, son ellos, y no han vuelto para quedarse porque siempre estuvieron ahí.

Refranes y frases a modo de tics verbales que se sucedieron con los años y con ellos, desarrollaste.

Es bien sabido para quien se ha adentrado en los mundos del desarrollo personal, que hay una serie de creencias limitantes. ¿Pero y el lenguaje? ¡Vaya si nos limita!

Prueba de ello, sería la PNL o Programación Neurolinguística. Si no sabes de qué se trata, te recomiendo que al terminar de leerme, lo Googlees y entonces comprobarás la gran influencia de las palabras en nuestra mente y comportamiento.

¿Y de qué forma nos puede limitar el lenguaje? Pues de muchas, y para mostrártelo he pensado que podría ser buena idea hacer una recopilación de frases y refranes “tipical spanish” y desnudarlas para ti.

Vamos a clarificar uno a uno estos refranes para descubrir juntos qué mensaje esconden realmente y qué semillas han dejado en nuestra mente subconsciente, ¿me acompañas?.

**1. “Más vale pájaro en mano que ciento volando”**

Te lo habrán dicho multitud de veces. Cuando te salía un trabajo no muy bien remunerado o en un puesto que no te apasionaba, cuando encontraste pareja y no te sentiste enamorado o cuando tuviste la posibilidad de irte de vacaciones “por la patilla” al pueblo de tu amigo y no planeaste esa escapada tan alucinante que realmente deseabas. Exacto, este refrán aparentemente inocente nos ha hecho conformistas. Ojo, que no digo que haya que despreciar lo que se tiene, hay que ser agradecido si, pero también hay que aspirar. En definitiva, ésta frasecilla es un auténtico mata sueños o mata ambiciones, mejor dicho.

**2. “Ver, oír y callar”, o su gemela “En boca cerrada no entran moscas”**

Esto era muy común oírlo cuando éramos niños, ¿verdad? Había que estar calladitos, observar y no objetar. Debíamos ser obedientes y sumisos, sin cuestionar nada. No hay duda que estas frases limitan la libertad de expresión de todo mortal y a más de uno le han hecho mella. No hay nada más favorable para el desarrollo de alguien que poder expresarse, poner voz a sus emociones y pensamientos, comunicar lo que se tiene dentro. ¡Hay que ver qué refranes poco saludables oye!

**3. “A quien a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija”**

Ehm… ¿En serio? Puede que a la práctica sea cierto, porque vaya, en verano, un buen árbol en mitad de un árido camino puede convertirse en un oasis. Pero normalmente no lo decían con esa connotación, sino más bien, se referían a las compañías. Si te arrimabas a gente exitosa, su éxito te pertenecería. Eso es lo que nos han hecho entender al menos. Luego en la práctica se aleja mucho de la realidad. El éxito se consigue con méritos propios, con esfuerzo y constancia y por supuesto, nuestras compañías no deberían ser escogidas por conveniencia. Así que si esperas que alguien venga a solucionarte la vida y a darte la vida con la que sueñas, espera sentado… ¡Pero busca una buena sombra para no achicharrarte mientras lo haces!

**4. “Quien bien te quiere te hará llorar”**

Y así es como nos hicieron creer que esa relación tóxica que mantuvimos merecía la pena. Por favor, jamás creas en éste refrán tan prehistórico. No cariño, no, quien te quiere no te hace llorar, te hace reír, te hace soñar, te hace gemir o te hace disfrutar. Esta frase predica que el amor es doloroso, cuando precisamente, es de lo más placentero que existe en el mundo. En mi opinión, ya no es que esta frase sea limitante, sino que incluso roza lo bizarro. Quizás fuera una píldora de cordura para las personas que fueron maltratadas por sus padres, ideal para darles un buen argumento. Lo que está claro es que afortunadamente, ya no nos sirve de excusa y la desterramos cuando somos conscientes de que no, amor no es igual a dolor.

**5. “Donde las dan, las toman” o “arrieritos somos y en el camino nos encontraremos”**

Vaya tela, éstos dos no pueden ser más claros. Venganza, eso es lo que claman. Parece ser que cuando se pusieron de moda, eso de los ajustes de cuentas estaba a la ley del día. No sé, el caso es que me parecen muy de mafia y eso, que las he escuchado desde niña. ¿Qué necesidad tenemos de guardar rencor y esperar turno para tomar represalias?. En mi opinión, ninguna. Si algo te dolió, acéptalo, sánalo y perdona. La vida se encarga de todo, no quieras ser juez y castigar a nadie, no te va a ayudar, en serio. Ojalá y estos dos refranes tan populares pasen pronto a la historia.

**6. “Cría cuervos y te sacarán los ojos” o el clásico “piensa mal y acertarás”**

Hay que ver, qué de desconfianza se respira en estas dos colegas. Se podría decir que están hechas para crear ermitaños. En este caso, la limitación es social. Indican que no puedes fiarte de nadie, que el mundo es un lugar hostil donde cualquiera puede hacerte daño. Miedo, miedo y más miedo. ¿Era necesario? Hombre, por favor, que somos animales sociales, que hay que vivir de forma positiva, un poco de compañerismo no nos hubiera venido mal en nuestra niñez. En serio, ¿por qué tanto individualismo?. ¡Mucho mejor cooperar! Desterremos de nuestra mente ambos refranes antes de que nos conviertan en solitarios egoístas.

**7. “El tiempo todo lo cura”**

Si bien es cierto, que el pasar del tiempo ayuda, no, no cura todo en realidad. Dejarle a una medida como el tiempo la gran responsabilidad de sanar nuestras heridas me resulta bastante inverosímil. A fin de cuentas, el tiempo lo inventamos para contabilizar, no para curar. Únicamente nosotros mismos podemos curarnos. No nos va a curar ir de compras, ni de vacaciones, ni conocer a otra persona (con eso de que “un clavo, saca a otro clavo” como dice el refrán), ni el helado de chocolate, ni una mascota, ni mucho menos, el tiempo. Pasividad es lo que ofrece esta frase para hacernos creer que todo se solucionará. Y bueno, puede solucionarse, claro que si, pero requiere en la mayoría de los casos de nuestra participación. Podemos buscar ayuda en un profesional o en un amigo, pero dudo mucho que dejándolo a merced de la nada consigamos reparar el daño. ¡Acción!. Nada de esperar a que las cosas se resuelvan solas.

**8. “Tanto tienes, tanto vales”**

¡Ala venga! Toma limitación al canto. Resulta que nos creímos eso de que nuestra valía dependía de nuestros bienes materiales. ¡Qué lástima que esté tan extendido! Porque no, valemos más de lo que tenemos, valemos lo que somos y lo que podemos llegar a ser. Nuestro potencial es infinito y va mucho más allá del coche que tengamos, el número de propiedades de las que dispongamos o la cantidad de dígitos que se hallan en nuestra cuenta bancaria. Ok, si la abundancia económica es fantástica y por supuesto, la merecemos. Pero no, no es lo que nos da valor. Este refrán únicamente da pie al materialismo, a la ambición desmedida, a la falta de autoestima y a la adicción al dinero. Más saber, más descubrir, más conocer, más apreciarse y menos tener, que a fin de cuentas, lo único que tienes y tendrás eres tú y tus experiencias.

**9. “Zapatero a sus zapatos”**

Y es que, según el refrán, si por alguna razón de la vida llega el día que te cansas de lo que has hecho hasta ese momento, no debes ni siquiera plantearte cambiar el rumbo. Ya no a nivel profesional, sino también personal. A lo que te hayas dedicado, dedícate. A lo que te ha interesado interésate. Ni se te pase por la cabeza dedicarte a algo distinto o curiosear más allá de la línea de fuego. ¡Alarma, alarma! Estancamiento a la vista. Ni caso a este refrán, permítete cambiar tantas veces como así te lata. La vida tiene para ti muchas sorpresas, el viaje es largo y hay muchos caminos por descubrir, busca aquél que más te motive en todo momento y si en algún punto sientes que no es para ti, tranquilo, siempre hay un plan b, o c, o d, o f… g,h,i,j,k,l…x,y,z.

**10.”Ojos que no ven corazón que no siente”**

Éste ya es para poner la guinda al pastel. Con éste refrán nos intentaron hacer creer que mejor la ignorancia, a la verdad. ¡Qué cosas! No creo que a nadie le guste vivir engañado, tampoco que nadie lo merezca, así que definitivamente, ésta limitación queda perpetuamente enterrada en el cajón de los chascarrillos de la abuela. No lo queremos con nosotros. ¡Si hay algo que debamos saber, sepámoslo! Sentir no es malo, sentir es digno de nuestra naturaleza y si no experienciamos ciertas cosas, nos estaríamos perdiendo parte de nuestra gran historia. Nuestra vida es como un libro, si censuramos las partes más intensas probablemente ni nosotros mismos querríamos leerlo…¡Menudo tostón tan aburrido sería!

Y hasta aquí llega ésta lista de refranes y dichos populares limitantes, aunque podrían ser muchos más, creo que con éstos ya te habrás percatado de cuánta información basura hemos recibido desde nuestra infancia.

De forma colectiva merece la pena conseguir erradicarlos, pero eso sólo lo conseguiremos si trabajamos de forma individual. ¿Qué puedes hacer para aportar tu granito de arena? Simple…¡No los uses! Y sobre todo, si tienes hijos, cuida mucho lo que les dices, repercutirá muchísimo en su forma de ver el mundo y eso determinará su futuro.