

# Intentar avanzar con el freno de mano activado

o cómo nos autosaboteamos al repetir pautas de comportamiento no efectivos

Séneca decía que **“no nos atrevemos a muchas cosas porque son difíciles, pero son difíciles porque no nos atrevemos a hacerlas”**. Y es que algo complejo lo convertimos en difícil cuando a las muchas (o no tantas) "cosas" que implica llevarlas a cabo, le añadimos una capa de emociones (miedos, complejos, egos, inseguridades,...), creencias, hábitos y comportamientos que chocan con "lo que toca hacer".

Un conjunto de elementos que tienen una fuerza y un poder tal que paralizan, entorpecen, distorsionan hasta los planes más sencillos y claros... haciendo difícil lo fácil, complicando lo sencillo, generando un ruido y una distorsión tal que tiene un impacto negativo en resultados pero también en el sentir y bienestar de las personas.

Porque cada reto es distinto para cada persona y/o equipo. Cada conjunto de acciones "nos pica" y "nos reta" de manera diferente a cada uno, en función de nuestra historia, nuestras capacidades, nuestras heridas,... en cada reto cada uno sentimos que nos jugamos algo diferente: respeto, autoridad, confianza (de los demás o en nosotros mismos), ,... o incluso algo más tangible (una oportunidad, un resultado concreto,...) y ese "nos la jugamos" nos puede hacer pasar una mala jugada.

Así, lo que para unos es fácil es un mundo para otros, lo que es posible en unos entornos es un esfuerzo titánico como subir el Everest en otros. Así me dijo la gerente de una pyme guipuzcoana hace unos días... "¡cuánto más fácil sería si pudiéramos intercambiarlos los problemas!" tras hora y media de intensa sesión en la que identificamos esos frenos que nos ponemos, esa pared invisible que vemos delante nuestro... para después desmontarla, para quitar esas partes "fantasma" y gestionar cómo superábamos el murete en el que finalmente se convirtió la gran pared.



Y es que esa es la cuestión... ¿somos capaces de identificar su presencia? ¿separar los hechos de las interpretaciones/la carga que sobre el mismo hacemos/ponemos? y si es así... ¿qué hacemos con el elefante rosa en la sala? ¿lo afrontamos o miramos para otro lado, haciendo como si no existiera, metiéndolo debajo de la alfombra, buscando culpables fuera?

Cada persona, cada equipo tiene unos patrones de comportamiento, un tipo de respuesta aprendida hacia este tipo de situaciones que seamos sinceros, se nos repiten una y otra vez. En diferentes circunstancias, con diferente disfraz,... y la mayoría de las dificultades provienen de estos barrotes. Pautas de comportamiento que se traducen en comportamientos, elecciones y decisiones que tomamos... (lo hagamos consciente o inconscientemente, por el mero hecho de no tomar ninguna decisión distinta).

*Esa conversación que hemos eludido porque nos resulta incómoda, ese suponer que entendemos todos lo mismo dejando demasiado espacio a la imaginación y generando tantas versiones o películas en la cabeza como personas hemos intervenido, ese conflicto no resuelto que sigue, ese aguantar demasiado hasta que explotamos, ese gesto que resta y que hace que demos un paso atrás en la confianza mutua, ese querer ganar la batalla... aun a coste de perjudicar la relación, ese no opinar para evitar dar un paso adelante porque no confiamos en nuestro criterio... o porque no nos acabamos de fiar del tipo de respuesta que vamos a recibir en el entorno...*

Pautas de comportamiento sobre las que es importante tomar consciencia, porque hacen que una y otra vez autosaboteemos aquello que con tanto esfuerzo hemos creado, porque como bien dice la ley de Murphy, sí, no lo dudes, hará acto de presencia en el momento crítico, cuando la tensión es mayor, cuando estábamos a punto de... porque no tomar consciencia de ello (y gestionarlo) es como tratar de avanzar con el freno de mano activado.