

# NO ES LO QUE HAY, ES LO QUE QUERAMOS



En esta crisis hemos podido sentir que somos víctimas de las circunstancias y que no podemos hacer nada significativo para cambiar la situación. Pero quedarnos atrapados en esos pensamientos es lo que nos impide avanzar en la identificación de acciones posibles, para mejorar nuestra vida y nuestro futuro. Afrontar una situación dura, compleja, que nos sorprende y desestabiliza, permite dar un salto cuántico para solventarla y –de paso– reinventarnos.

El cambio no deseado y la incertidumbre desencadenan emociones de sorpresa, negación, enojo, victimismo y tristeza, poco posibilitadoras a la hora de encontrar soluciones para superar el desánimo y afrontar los obstáculos.

Solo cuando aceptamos que “esto es lo que hay”, podemos cambiar de actitud frente a la incertidumbre. Solemos realizar entonces un escaneo de todos los recursos disponibles ante el cambio, con qué contamos y qué nos puede estar faltando desarrollar o aprender. Aquí es también preciso revisar y/o actualizar algunas de las creencias que puedan estar anclándonos en el pasado y limitando nuestra adaptación al cambio y reinención.

Podemos diseñar nuestro futuro, marcar un nuevo rumbo y accionar en esa dirección. Como *coaches*, es algo que trabajamos a diario: a menudo, nuestros clientes encuentran difícil separar por sí solos su futuro posible de su futuro deseable.

El pasado puede mermar nuestra motivación y disparar pensamientos limitantes, mientras que fantasear con lo que realmente deseamos puede aportarnos mucha energía y ganas de ponernos manos a la obra. Es interesante pensar qué nos hace sentir bien, en qué actividades fluimos, cuáles disfrutamos y cuáles no, cuál es nuestro propósito en la vida, qué legado queremos dejar a los nuestros y a la sociedad.

A partir de ahí, rescatar nuestras fortalezas y abandonar el miedo a lo que aún no hemos probado hacer; abandonar la idea de que errar es fracasar y abrazar el intentarlo, el “a por ello”. Nada ni nadie garantiza que el futuro que diseñemos se convertirá en realidad; sin embargo, estaremos mucho más cerca de alcanzarlo.

Para reinventarnos, además de diseñar el futuro que deseamos, necesitamos soltar el control y amigarnos con la sorpresa, que es la meta-competencia que nos permite aprender a aprender: disfrutar de cosas nuevas sin miedo a no hacerlo bien a la primera, atrevernos a meter la pata y a aprender de esos tropezos.

Nada nos motiva más que saber que tenemos recursos; afrontar un reto pensando “no sé cómo voy a salir de esto” y, de pronto, ver cómo encontramos la valía y el recurso propio y salir airosos. Lo que aprendemos de estas experiencias es que, si hemos podido con el reto actual, podremos con los siguientes...; que ya no hay nada que se nos ponga por delante. En la empresa también debemos generar esta emoción en los trabajadores para crecer de manera exponencial y sostenible.

Explica Frédéric Laloux que muchas empresas están trabajando ya bajo un modelo organizativo (TEAL) más productivo y satisfactorio para las personas, caracterizado por la inteligencia y el aprendizaje colectivos.

Un modelo centrado en la búsqueda del sentido, del propósito de las personas y de la propia organización, que contempla de una manera muy especial la visión compartida, la escucha y las emociones de los equipos, y donde:

- La creatividad vence al miedo a errar.
- Las aportaciones multidisciplinares permiten construir un futuro deseable.



- Se tienen en cuenta las creencias posibilitadoras.
- La resiliencia se define como “lidiar con la adversidad de manera elegante”.

Abrámonos a la posibilidad de que quizá tuvimos algo que ver con la creación del problema y preguntémosnos qué podemos aprender para crecer a partir de él. Empecemos un trabajo personal continuado para conectar con nuestros intereses, deseos o necesidades en cada momento, identificando nuestros talentos ocultos y encontrando la felicidad en los nuevos caminos. Soltemos la rabia, la vergüenza y la culpa, escudos útiles para el ego, y pobres profesores para el alma. Quien no se atreve a experimentar algo nuevo, no solo se pierde diversión y disfrute, también el tan necesario aprendizaje.



**EVA LÓPEZ-ACEVEDO**

Socia fundadora de Escuela Europea de Coaching